

## Modul A4 - Teste dich selbst:

1. Warum ist der Darm ein so wichtiges Organ?

2. Was sind die Hauptfunktionen des Darmes?

3. Was ist gut und was ist schädlich für den Darm?

4. Was versteht man unter Darmflora und ab wann entsteht sie?

5. Was kann der Darmflora schaden?

6. Welche Symptome können bei Darmflora-Störungen auftreten?

7. Was hilft, um die Darmschleimhaut & Darmflora zu regenerieren?

8. Was ist Gluten und wie zeigt sich die Unverträglichkeit?

9. Was versteht man unter Histaminunverträglichkeit und wie zeigt sich diese?

10. Was sind Lactose - & Fructoseunverträglichkeiten?

11. Was hilft bei diesen Unverträglichkeiten?

12. Was bedeutet Leaky Gut?

13. Welche weiteren typischen Darmerkrankungen kennst du?

14. Auf was ist bei Darmentzündungen generell zu achten?

15. Welche Symptome treten bei Darmkrankheiten auf?

16. Was hilft bei Blähungen?

17. Was ist eine Organuhr und woher kommt das Wissen?

18. Beschreibe kurz die Phasen der Organuhr mit ihren Phaseneinteilungen.

DU HAST DAS KLASSE GEMACHT !!

