

## Der Bauchfreiraum Reizmagen-Reizdarm Test ©

Symptomatiken sind nie „nur körperlich“. Sie sind immer eingebettet in ein ganzheitliches Geschehen, so wie alles in der Natur eingebettet ist. Wir wissen, wenn wir eine Lebensart, ein Phänomen aus einem Ökosystem entnehmen, dass dann das ganze Ökosystem leidet. Ökosysteme bestehen zum einen aus Biozöosen und zum anderen aus Biotopen. Biozöosen sind Gemeinschaften von Organismen verschiedener Art. Biotope sind die Lebensräume, in denen diese Gemeinschaften leben.

Auch du bist so ein Ökosystem, in dem Gemeinschaften von Organismen unterschiedlicher Art in dem Biotop „Mensch“ zusammenleben.

- Stimmt deine Umgebung?
- Stimmt dein Standort?
- Stimmt die Gemeinschaft in dir oder haben sich da Organismen eingeschlichen, die dem Ganzen schaden?

Ich biete dir auf der nächsten Seite einen kleinen Testbogen an.

Die Beschäftigung mit den Testfragen und deine ehrlichen, am liebsten ganz spontanen Antworten können dir helfen, mehr Klarheit zu gewinnen. Klarheit über dich selbst, deinen Alltag, und auch die Ganzheitlichkeit der Symptomatik, die als „Reizmagen“ oder „Reizdarm“ bezeichnet wird.

Wenn du die Fragen 1, 2, 3, 4, 5, 8, 10, 12 und 17 überwiegend mit „stimmt“ beantwortest, würde ich dir empfehlen zu deinem Hausarzt zu gehen. Nimm diesen Fragebogen mit und suche mit ihm ein offenes Gespräch darüber, wie du deine Symptomatik einschätzt.

Wenn du die Fragen 6, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17 und 18 überwiegend mit „stimmt“ beantwortest, dann hat deine innere Anspannung und deine Psyche wahrscheinlich einen großen Anteil daran, dass du dich nicht richtig wohlfühlst und dein Bauch sich oftmals gestresst fühlt. Es gibt Psychotherapeuten, die sich auf dieses ganzheitliche Geschehen von Psyche und Magen-Darm spezialisiert haben. Ich würde dir empfehlen, suche dir eine gute Psychotherapeutin, die spezialisiert ist und lass dich für einige Zeit von ihr begleiten.

Insgesamt gilt, wenn du mehr als 9 Fragen mit „stimmt“ beantwortest und das Resultat innerhalb von mehreren Wochen konstant bleibt, dann suche dir bitte ärztliche und/oder therapeutische Hilfe und nutze die Angebote auf meiner Webseite [bauchfreiraum.de](http://bauchfreiraum.de) nur als weitere Unterstützung auf deinem Weg.

Du findest den ganzen Fragenbogen auf der nächsten Seite.

Nr.	Stimmt die Aussage? Kreuze an.	stimmt	stimmt nicht
1	Das Essen liegt mir wie ein Stein im Magen.		
2	Ich habe oft Bauchschmerzen.		
3	Ich leide oft unter Übelkeit, Brechreiz und manchmal sogar Erbrechen.		
4	Ich habe oft Sodbrennen und Aufstoßen.		
5	Mein Magen reagiert regelrecht "sauer": Mit Sodbrennen und Aufstoßen, kombiniert mit Völlegefühl und Bauchschmerzen. Manchmal ist mir dazu noch übel und ich muss sogar erbrechen.		
6	Ich bin richtig sauer auf ...		
7	Im Alltag finde ich so manches richtig zum Kotzen, ganz besonders ...		
8	Ich habe (direkt oder einige Zeit) nach dem Essen vor allem ziemlich schmerzhafte Blähungen: Der Bauch ist aufgetrieben und angespannt, ich habe Bauchschmerzen durch kolikartige Bauchkrämpfe und im Darm entwickeln sich ständig unangenehme Gase.		
9	Ich lege mich ständig krumm für ...		
10	Bei mir reagiert eher der Darm, und zwar meist "flüssig". Zuerst liegt mir das Essen wie ein Stein im Magen und ich fühle mich "voll" und dann kann ich darauf warten, dass ich Durchfall bekomme.		
11	Im Alltag muss ich mehr schlucken, als ich verdauen kann. Zum Beispiel ...		
12	Bei mir geht oft "gar nichts". Der Darm rührt sich einfach nicht. Alles ist verstopft.		
13	Ich finde das Leben oftmals schwer. Ich empfinde auch meinen Körper und mich selbst oftmals als schwer.		
14	Ich habe immerzu Angst etwas falsch zu machen ... Ehe ich was falsch mache, tue ich lieber gar nichts ...		
15	Geld ist ein großes Problem für mich.		
16	Eigentlich habe ich sowohl Magen- wie auch Darmsymptome: Zuerst sind es eher kolikartige Bauchkrämpfe und mein Bauch ist aufgetrieben und angespannt, dann bekomme ich Blähungen und entweder Durchfall oder Verstopfung oder sogar beides.		
17	Mir läuft häufig eine Laus über die Leber.		
18	Vieles in (oder an) meinem Leben schmeckt mir nicht.		