

Selbsttest: Wie viele Chancen hat Ihre Verdauung, gut zu wirken?

Vergleichen Sie Ihr Essverhalten mit dem anderer Menschen, wenn Sie sich schwer tun, sich einzuschätzen.

Mein übliches Verhalten	Immer 6 Punkte	Meistens 5 Punkte	etwas mehr als 50 % der Zeit 4 Punkte	etwas weniger als 50 % der Zeit 3 Punkte	ab und zu 2 Punkte	Nie 1 Punkt
Ich esse langsam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kaue meine Speisen gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme mir Zeit zum Essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse bewusst und ohne Ablenkung (PC, Arbeitsplatz, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich genieße mein Essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auflösung:

Verdauungs-Profi (30 - 25 Punkte)

Gratulation, so kann Ihre Verdauung optimal arbeiten. Haben Sie dennoch Beschwerden? Dann könnte es noch am was und wieviel-essen liegen. Ab zur Ernährungsfachkraft!

Verdauungs-Amateur (24 – 15 Punkte)

Nicht schlecht, aber da ist noch Luft nach oben! Mit mehr Achtsamkeit im Essverhalten können Sie Ihre Verdauung etwas besser unterstützen.

Verdauungs-Anfänger (weniger als 14 Punkte)

Durch ihr Essverhalten stressen Sie ihre Verdauung unnötigerweise. So kann sie nicht in Ruhe arbeiten. Sie haben grosses Potential, Ihre Verdauungsbeschwerden mit Messer und Gabel zu reduzieren.