

Testen Sie sich selbst:

SCHLÄGT IHNEN DER STRESS AUF DEN MAGEN?

Jeder 10. Deutsche leidet unter stressbedingten Magen-Darm-Beschwerden. Sie auch?



WIE STEHT ES UM IHRE VERDAUUNG?

Jeder 10. ist mehrfach monatlich, jeder 5. mehrfach im Jahr von Magen-Darm-Beschwerden betroffen. Im Magen-Darm-Trakt sitzen etwa hundert Millionen Nervenzellen. Sie steuern die Bewegung, Abgabe von Verdauungssäften und Aufnahme von Nahrung, deshalb spricht man auch vom sogenannten Bauchhirn. „Kopfhirn“ und „Bauchhirn“ kommunizieren miteinander.

Die Redewendung „Stress schlägt auf den Magen“ ist also nicht unbegründet. Sind Kopf und Bauch nicht in Einklang, kann es zu Sodbrennen, Magenschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung kommen.

Dann ist es besonders wichtig, nicht nur die Verdauung zu regulieren, sondern auch etwas gegen den Stress zu tun. Dazu gibt es die Anti-Stress-Kur von Hevert mit Calmvalera Tabletten und Vitamin B Komplex forte Hevert, bei Bedarf ergänzt durch Digesto Hevert Verdauungstropfen.

Magen-Darm-Beschwerden können auch unabhängig von Stress nach dem Verzehr fettreicher Mahlzeiten oder aufgrund einer Nahrungsmittelunverträglichkeit auftreten. In seltenen Fällen weisen die Beschwerden aber auf eine ernsthafte Erkrankung hin.

Der folgende Test kann Ihnen einen Hinweis darauf geben, wie es um Ihre Verdauung steht und wie verdauungsfreundlich Ihre Ernährung und Ihr Lebensstil sind. Er ersetzt aber nicht die Untersuchung durch einen Arzt oder die Beratung in der Apotheke.



Zutreffendes bitte ankreuzen.
Mehrfachantworten sind auch möglich.

Punkte

1 Unter welchen der folgenden häufigen Verdauungsbeschwerden leiden Sie?

- a. Keinen 0
- b. Magenschmerzen/-krämpfen 1
- c. Völlegefühl 1
- d. Übelkeit 1
- e. Blähungen 1
- f. Verdauungsstörungen (z. B. Durchfall, Verstopfung) 1

2 Verdauungsbeschwerden können zusammen mit weiteren Symptomen auftreten. Welche der folgenden Beschwerden treten bei Ihnen auf?

- a. Keine 0
- b. Blut im Stuhl 4
- c. Fieber 4
- d. Starke Schmerzen 4
- e. Gewichtsverlust 4
- f. Schlafstörungen 1

3 Seit wann leiden Sie unter Ihren Verdauungsbeschwerden?

- a. Kürzer als 1 Monat 1
- b. Seit 1 bis 3 Monaten 2
- c. Seit 3 bis 6 Monaten 4
- d. Länger als 6 Monate 5

4 Wie oft treten Ihre Verdauungsbeschwerden auf?

- a. Nach jeder Mahlzeit 4
- b. Häufig, vor allem nachts 5
- c. Kann ich nicht genau sagen. So ein- bis viermal im Monat 2
- d. Nur selten, ein paar Mal im Jahr 1

5 Stehen Sie unter Stress?

- a. Nein, ich bin total entspannt 0
- b. Ab und zu 1
- c. Sehr oft 2
- d. Ich stehe kurz vor dem Burnout 3

6 Gibt es bestimmte Nahrungsmittel, nach deren Verzehr Ihre Beschwerden besonders schlimm sind?

- a. Nein 0
- b. Kann ich nicht genau sagen 1
- c. Getreideprodukte 4
- d. Sehr fetthaltiges Essen 2
- e. Obst und Obstsäfte 3
- f. Milch und Milchprodukte 3

7 Welche der folgenden Aussagen trifft am ehesten auf Ihr Essverhalten zu?

- a. Ich stehe oft so unter Strom, dass ich das Essen einfach vergesse 1
- b. Ich esse häufig schnell zwischendurch 2
- c. Ich koche meistens frisch und abwechslungsreich und esse regelmäßig 0
- d. Kaffee, Zigaretten oder Alkohol sind meine täglichen Begleiter 3
- e. Ich trinke viel zu wenig 2

Auswertung

Bitte zählen Sie die Punkte Ihrer Antworten zusammen:

0–8 Punkte:

Prima! Sie gehören zu den wenigen Menschen, denen ihr Magen-Darm-Trakt nur selten Probleme bereitet. Damit das auch so bleibt, können Sie Ihre Verdauung beim Verzehr von gehaltvollem Essen mit Digesto Hevert Verdauungstropfen unterstützen. So wird Schwerverdauliches leicht gemacht! Zudem sollten Sie Stress vermeiden und auf eine ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Vitaminen achten.

9–16 Punkte:

Ihr Magen-Darm-Trakt ist ein wenig aus dem Gleichgewicht geraten. Treten akut Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen und andere Verdauungsstörungen auf, können Ihnen Digesto Hevert Verdauungstropfen helfen. Ist der Grund für die Verdauungsstörungen Stress, können Sie auf die Anti-Stress-Kur von Hevert zurückgreifen: Calmvalera Tabletten wirken natürlich und sorgen so für Entspannung. Vitamin B Komplex forte Hevert versorgt Ihren Körper mit den lebenswichtigen Vitaminen B1, B6 und B12, die für den Körper bei Stress besonders wichtig sind. Gönnen Sie Ihrem Körper außerdem eine Auszeit von Genussmitteln wie Kaffee, Zigaretten und Alkohol. Kochen Sie vermehrt frisch und möglichst abwechslungsreich. Zur Sicherheit sollten Sie Ihre Beschwerden auch einmal mit Ihrem Arzt besprechen.

Ab 17 Punkten:

Sie haben größere Probleme mit Ihrem Magen-Darm-Trakt und der Verdauung, die auf jeden Fall durch Ihren Arzt abgeklärt werden sollten. Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen und andere Verdauungsstörungen können durch Stress ausgelöst werden. Dem Stress können Sie mit der Anti-Stress-Kur von Hevert zu Leibe rücken. Calmvalera Tabletten, Vitamin B Komplex forte Hevert und Digesto Hevert Verdauungstropfen sorgen für Entspannung in Kopf und Bauch.

ENTSPANNUNG FÜR KOPF UND BAUCH



 Auch als Tropfen

natürlich wirksam

Calmvalera Tabletten Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervös bedingte Unruhezustände und Schlafstörungen.

Digesto Hevert Verdauungstropfen Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: Verdauungsschwäche. - Bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. Enthält 60 Vol.-% Alkohol.

Vitamin B Komplex forte Hevert Anwendungsgebiete: Zur Therapie nachgewiesener Mangelzustände der Vitamine B1, B6 und B12.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Für jede verkaufte Packung spendet Hevert 1 Cent an die „Kéré Foundation e.V.“, die Bildungs- und Entwicklungsprojekte in Burkina Faso unterstützt. www.kere-foundation.com



Hevert nutzt zu 100% Strom aus erneuerbaren Energiequellen



Werden Sie Fan von Hevert

Mit freundlicher Empfehlung

500576 · ID · 4916428 · 01/2019 · Fotos: Peopleimages, Fotolia, Hevert-Arzneimittel

Hevert-Arzneimittel GmbH & Co. KG
In der Weierhiesee 1 · D-55569 Nussbaum
info@hevert.de

Besuchen Sie uns unter
www.hevert.de

