

## Gesundheitstest

### Wie hoch ist Ihr Übersäuerungs-Risiko?

Lebensweise und Ernährung überfordern zunehmend die Pufferkapazitäten unseres Körpers.

Der Körper versucht die entstehende Säure mit körpereigenen Basen (z.B. Entmineralisierung der Knochen) auszugleichen und erhält damit bereits ein UNGLEICHGEWICHT des Säurebasen-Haushaltes. Da Vorbeugen bekanntlich besser ist als Heilen ist es gut zu wissen, wie es um das Risiko bestellt ist, gesundheitlichen Problemen zu bekommen, die aus einer »Übersäuerung« resultieren.

Erste Anzeichen einer Übersäuerung können sein:

Müdigkeit, erhöhte Infektanfälligkeit, innere Unruhe, Kopfschmerzen, Karies, trockene Haut, übermäßige Schweißbildung, Sodbrennen, Muskelschmerzen und viele andere Allgemeinsymptome.

**1. Wie viele Portionen Obst und Gemüse essen Sie täglich?**

- 0 – 2 Portionen (1)
- mehr als 2 Portionen (0)

**2. Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten auf mind. 3 Portionen über den Tag?**

- Ja (0)
- nein (1)

**3. Nehmen Sie regelmäßig abends eine größere Mahlzeit zu sich?**

- Ja (1)
- nein (0)

**4. Essen Sie häufig Süßigkeiten?**

- Ja (1)
- nein (0)

**5. Konsumieren Sie täglich Alkohol?**

- Ja (1)
- nein (0)

**6. Trinken Sie täglich Limonade, Cola, Kaffee?**

- Ja (1)
- nein (0)

**7. Wie groß ist Ihr täglicher Konsum an Fleisch, Wurst und Käse?**

- 0 bis 100 g (0)
- über 100 g (1)

**8. Nehmen Sie täglich ca. 2 Liter stilles Mineralwasser zu sich?**

- Ja (0)
- nein (1)

**9. Wie oft treiben Sie Sport?**

- 2mal pro Woche oder mehr (0)
- weniger als 2mal pro Woche (1)

**10. Leiden Sie häufig unter Stress in Beruf oder Familie?**

- Ja (1)
- nein (0)

**11. Haben Sie Übergewicht?**

- Ja (1)
- nein (0)

**12. Rauchen Sie?**

- Ja (1)
- nein (0)

**13. Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein? (z.B. ASS, Aspirin, Betablocker u.a.)**

- Ja (1)
- nein (0)

## Gesundheitstest

### Auswertung

#### 0 bis 4 Punkte

Prima! Sie scheinen eine gesundheitsbewußte Lebensweise zu praktizieren. Achten Sie auch weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und Lebensweise.

#### 5 bis 9 Punkte

Die Lebensweise erscheint suboptimal. Zum Teil achten Sie auf sich, zum anderen weichen sie schon in ein Übersäuerungs-Risiko ab. Seien Sie kritisch zu selbst und finden Möglichkeiten Ihre Gesundheit zu optimieren.

#### 10 bis 13 Punkte

Sie befinden sich schon in einem zunehmenden Säure-Basen-Ungleichgewicht. Dieses wird früher oder später stärkere Krankheitszeichen mit sich bringen. Bringen Sie Ihr Gesundheitswissen auf Vorderman und holen Sie sich fachmännische Hilfe.

Der Test möchte auf ein evtl. Übersäuerungs-Risiko hinweisen und Sie zur Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsoptimierung motivieren.