

# Herzlich Willkommen zum Säure-Basen-Test



Wege aus der Schmerzspirale



## WIE SAUER IST MEIN KÖRPER? DER SCHNELLTEST

Wähle zu jeder Frage die Antwort aus, die am ehesten auf dich zutrifft.

(Jede Frage hat eine Antwortmöglichkeit)

Was isst du am ehesten?

- Gemüse, Obst, Vollkornprodukte überwiegend (3 Punkte)
- Weißmehlprodukte wie Nudeln, Kuchen, Brot (2 Punkte)
- Fleisch, Wurst, Fisch (1 Punkt)
- Milchprodukte wie Milch, Joghurt, Käse (0 Punkte)

Wieviel trinkst du täglich?

- 1,5 - 2 Liter Wasser still (2 Punkte)
- 1 Liter Wasser Still (1 Punkt)
- Saft, Limonade, Cola, Kaffee kohlenensäurehaltiges Wasser (0 Punkte)

Wie viele Portionen Obst und Gemüse isst du täglich?

- 3-5 (2 Punkte)
- 2 (1 Punkt)
- gelegentlich (0 Punkte)

Wie oft isst du Süßigkeiten oder Fertiggerichte?

- täglich (0 Punkte)
- mehrmals in der Woche (1 Punkt)
- 1 mal in der Woche (2 Punkte)

Wie oft machst du in der Woche Sport oder läufst du schnell mindestens 30 Minuten?

- täglich (2 Punkte)
- 2x Woche (1 Punkt)
- selten - nie (0 Punkte)

## Wie stressig ist dein Alltag?

- ausgeglichen (2 Punkte)
- etwas stressig (1 Punkt)
- sehr stressig (0 Punkte)

## Wie kannst du vom Alltag abschalten?

- immer (3 Punkte)
- oft (2 Punkte)
- gelegentlich (1 Punkt)
- nie (0 Punkte)

## Auswertung

Zähle die Punkte nun zusammen.

12 - 16 Punkte Gratulation, weiter so

6 - 11 Punkte Es gibt Möglichkeiten, deinen Haushalt zu verbessern und Entzündungen zu verhindern. Versuche mehr basenbildende Lebensmittel in deinen Tag einzuplanen.

0 - 5 Punkte Keine Panik, um deiner Gesundheit willen ist es ratsam, weniger säurebildende Lebensmittel zu konsumieren und dafür mehr Gemüse und Obst zu essen!

Deine Lebensgewohnheiten können die Entzündungen in deinem Körper beeinflussen.

**Erfahre, wie du deinen Säure-Basen-Haushalt ausgleichen kannst und melde dich zum kostenfreien Gespräch an.**

[Melde dich hier zum kostenfreien Gespräch an](#)