

# DER SÄURE-BASEN-TEST

Finde durch die Beantwortung der folgenden Fragen heraus, wie Deine Säure-Basen-Balance ist. Kreuze die Antworten an und zähle am Ende die entsprechenden Punkte in den Klammern () zusammen.

## 1. Wie viel Wasser oder Kräutertees trinkst Du täglich?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> weniger als 0.5 Liter (4) | <input type="checkbox"/> 0.5-1 Liter (3) |
| <input type="checkbox"/> 1-1.5 Liter (2)           | <input type="checkbox"/> 1.5-2 Liter (1) |
| <input type="checkbox"/> mehr als 2 Liter (0)      |  |

## 2. Wie häufig trinkst Du Limonade, Cola, Kaffee oder Energy-Drinks?

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> nie (0)     | <input type="checkbox"/> nur gelegentlich (1) |
| <input type="checkbox"/> täglich (2) | <input type="checkbox"/> mehrmals täglich (3) |

## 3. Wie viel Gemüse und Obst isst Du? (1 Portion = 1 Handvoll)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> weniger als 1 Portion pro Tag (4) | <input type="checkbox"/> 1-2 Portionen pro Tag (3) |
| <input type="checkbox"/> 3 Portionen pro Tag (2)           | <input type="checkbox"/> 4-5 Portionen pro Tag (1) |
| <input type="checkbox"/> mehr als 5 Portionen pro Tag (0)  |  |

## 4. Wie gross ist der durchschnittliche Anteil an Getreideprodukten (Brot, Pasta, Reis, usw.) in Deiner Ernährung?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> weniger als ein Drittel (0)     | <input type="checkbox"/> ein Drittel bis die Hälfte (1) |
| <input type="checkbox"/> die Hälfte bis drei Viertel (2) | <input type="checkbox"/> mehr als drei Viertel (3)      |

## 5. Wie häufig isst Du Fleisch, Fisch und Milchprodukte?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> gar nicht (0)          | <input type="checkbox"/> maximal einmal pro Woche (1) |
| <input type="checkbox"/> mehrmals pro Woche (2) | <input type="checkbox"/> täglich (3)                  |
| <input type="checkbox"/> mehrmals täglich (5)   |   |

## 6. Wie häufig isst Du Süssigkeiten?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> selten bis nie (0) | <input type="checkbox"/> mehrmals pro Woche (1) |
| <input type="checkbox"/> täglich (2)        | <input type="checkbox"/> mehrmals täglich (3)   |

## 7. Wie häufig trinkst Du Alkohol?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> seltener als einmal pro Woche (0) | <input type="checkbox"/> einmal pro Woche (1) |
| <input type="checkbox"/> mehrmals pro Woche (2)            | <input type="checkbox"/> täglich (3)          |

## 8. Wie oft leidest Du unter Sodbrennen?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> selten bis nie (0) | <input type="checkbox"/> gelegentlich (1) |
| <input type="checkbox"/> regelmässig (2)    | <input type="checkbox"/> täglich (3)      |



## 9. Rauchst Du?

- nein (0)
- täglich weniger als 10 Zigaretten (2)
- gelegentlich (1)
- täglich mehr als 10 Zigaretten (3)

## 10. Wie oft nimmst Du Medikamente ein?

- selten bis nie (0)
- regelmässig (3)
- gelegentlich (2)
- täglich (4)

## 11. Wie häufig treibst Du Sport?

- selten bis nie (2)
- maximal einmal pro Woche (1)
- mehrmals pro Woche (0)
- Ich betreibe Leistungssport (3)

## 12. Wie oft fühlst Du Dich in Beruf oder Familie gestresst?

- selten bis nie (0)
- häufig (2)
- gelegentlich (1)
- Ich stehe unter Dauerstress (4)

## 13. Wie sehen Deine Haare aus?

- Meine Haare sind kräftig und glänzend (kein Haarausfall) (0)
- Meine Haare werden dünner und fallen vermehrt aus (Geheimratsecken) (1)
- Meine Haare sind brüchig und das Haar ist ausgedünnt (Kopfhaut sichtbar) (2)
- Ich leide unter starkem Haarverlust (Glatze bei Männern) (4)

## AUSWERTUNG

### 0-11 Punkte

Super! Deine Lebensweise spricht für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Mach weiter so!

### 12-24 Punkte

Du bist auf dem richtigen Weg!

Vielleicht kannst Du etwas mehr Wasser trinken und Gemüse essen, Deinen Genussmittelkonsum (Alkohol, Kaffee, Süssigkeiten, Zigaretten) reduzieren oder mehr Bewegung und Entspannung in Dein Leben integrieren.

### 25-46 Punkte

Dein Lebensstil und Deine Ernährung bringen Deinen Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht. Versuche dem entgegenzuwirken.

Trink mehr Wasser und iss mehr Gemüse. Ausserdem empfehle ich Dir den Anteil an tierischen Proteinen zu senken sowie den Genussmittelkonsum (Alkohol, Kaffee, Süssigkeiten, Zigaretten) zu reduzieren. Zudem bringen Dich Bewegung und Entspannung zurück ins Gleichgewicht.

Versuche es Schritt für Schritt. Du wirst mit mehr Wohlbefinden, Energie, Konzentration, Leistungsfähigkeit und einem gesunden Körper belohnt.

