

# Säure-Basen-Test

## wie stark bin ich übersäuert ?

### Wie viele Tassen Kaffee trinken Sie am Tag ?

- A. kein Kaffeekonsum
- B. 1-2 Tassen pro Tag
- C. mehr als 3 Tassen pro Tag

### Wie viel Wasser trinken Sie am Tag ?

- A. mehr als 1,5 Liter
- B. bis zu einem Liter
- C. ich trinke kein Wasser

### Welches Wasser trinken Sie ?

- A. ich trinke Leitungswasser oder stilles Wasser
- B. ich trinke Wasser medium
- C. ich trinke Wasser mit Kohlensäure

### Trinken Sie regelmäßig Softgetränke und Limonaden wie Cola, Fanta & Co ?

- A. nein
- B. mehrmals wöchentlich
- C. täglich

### Genießen Sie Alkohol ?

- A. sehr selten... nur zu besonderen Anlässen
- B. mehrmals wöchentlich
- C. täglich

### Sind Sie Raucher ?

- A. ich bin Nichtraucher
- B. ich rauche ab und zu
- C. ich rauche täglich

### Wie oft in der Woche essen Sie Fleisch, Fisch und/oder Wurst ?

- A. ich esse keine tierischen Produkte
- B. Ich esse wenig tierische Produkte pro Woche
- C. ich esse mehrmals oder gar täglich Wurst und/oder Fleisch bzw. Fisch

### Wie stark sind Milchprodukte auf Ihrem Speiseplan vertreten ?

- A. die spielen eine untergeordnete Rolle auf meinem Speiseplan
- B. ich verwende diese mehrmals wöchentlich
- C. ich verwende täglich Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Milch, Käse & Co.

### Wie oft in der Woche greifen Sie zu Fertigprodukten oder Fastfood ?

- A. ich ernähre mich überwiegend aus Frischkost und esse täglich Obst, Gemüse oder Salat
- B. ab und zu greife ich darauf zurück
- C. ich verwende mehrmals wöchentlich Fertigprodukte oder Fastfood



# Säure-Basen-Test

## wie stark bin ich übersäuert ?

### Sind Sie eine Naschkatze ?

- A. meine Süßgelüste stille ich mit Früchten und Trockenobst
- B. ab und zu esse ich Schokolade, Kuchen & Co
- C. ich brauche Süßes als Nervennahrung täglich

### Kommen Sie zur Ruhe ?

- A. ich gönne mir auch Entspannungsphasen und Auszeiten im Alltag
- B. ich fühle mich relativ ausgeglichen
- C. ich bin oft in Zeitdruck und habe Stress

### Wie ist Ihr Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit ?

- A. ich fühle mich fit, gesund und leistungsfähig
- B. ich fühle mich urlaubsreif und brauche Erholung
- C. ich bin total genervt und gestresst, die Nerven liegen blank, die Akkus sind leer

### Wie gut funktioniert Ihr Stoffwechsel ?

- A. ich habe keine Beschwerden und fühle mich gut
- B. ich leide ab und zu unter Verdauungsbeschwerden und Erkältungsanfälligkeit
- C. ich habe chronische Beschwerden wie z.B. Allergien, Unverträglichkeiten, Immunschwäche

### Haben Sie regelmäßig Bewegung ?

- A. ich bin sportlich sehr aktiv
- B. ich mache regelmäßig Sport
- C. ich bin ein Sportmuffel

### AUSWERTUNG:

**A = 2 Punkte**

**B = 4 Punkte**

**C = 6 Punkte**

**GESAMT-PUNKTZAHL** \_\_\_\_\_

Bis 38 Punkte	39 bis 48 Punkte	49 bis 60 Punkte	Mehr als 61 Punkte
<p style="text-align: center;"><b>Herzlichen Glückwunsch !!!</b></p> <p style="text-align: center;">Alles im „grünen“ und basischen Bereich.</p> <p style="text-align: center;">Dennoch ist eine Reinigung durch eine Basen-Fasten-Kur für Sie empfehlenswert... Gesundheit beginnt mit Prävention !!!</p>	<p style="text-align: center;">Leicht übersäuert...</p> <p style="text-align: center;">Es wäre eine Basen-Fasten-Kur pro Jahr für Sie empfehlenswert.</p>	<p style="text-align: center;">Mäßig übersäuert ...</p> <p style="text-align: center;">Für Sie wären zwei Basen-Fasten-Kuren pro Jahr ideal... eine im Frühjahr-Sommer und dann nochmals im Herbst-Winter.</p>	<p style="text-align: center;">Eine Umstellung der Ernährung und des Lebensstils wird angeraten... starten Sie am besten mit einer Basen-Fasten-Kur und planen Sie danach einen basischen Tag pro Woche ein.</p> <p style="text-align: center;">Die Basen-Fasten-Kur kann auch pro Jahreszeit = 4 x im Jahr durchgeführt werden !!!</p>