ÜBERSÄUERUNG DES KÖRPERS

Fragen	Ganz bestimmt nicht	Eher nicht	Eher ja	Ganz bestimmt ja
Lebensstil				
Hast Du eine sitzende Lebensweise?	0	1	2	3
Machst Du mindestens 3 mal in der Woche Sport?	3	2	1	0
Gehst Du täglich mindestens 10.000 Schritte?	3	2	1	0
Ist es für Dich schwierig, das Gewicht zu halten, obwohl Du wenig zu Dir nimmst?	0	1	2	3
Rauchst Du Tabak, z. B. Zigaretten.	0	1	2	3
Ernährung				
Isst Du mindestens 4-mal wöchentlich protein-reiche Lebensmittel (z. B. Fleisch, Geflügel)?	0	1	2	3
Trinkst Du mindestens 4-mal wöchentlich Kaffee?	0	1	2	3
Trinkst Du täglich mindestens einen Liter Mineralwasser?	3	2	1	0
Isst Du täglich mindestens 5 Stück Obst oder Gemüse?	3	2	1	0
Verzehrst Du mindestens ein paar mal wöchen-tlich Süßwaren?	0	1	2	3
Kommt es vor, dass Du mehrmals wöchentlich Alkohol trinkst?	0	1	2	3
Wohlbefinden				
Ist Deine Arbeit manchmal stressig?	0	1	2	3
Fühlst Du dich trotz 7 Stunden Schlaf müde?	0	1	2	3
Ist Dein Haar schwach und ohne Glanz?	0	1	2	3
Fällt es Dir schwer, Dich zu konzentrieren?	0	1	2	3
Spürst du manchmal Säureüberschuss oder Sodbrennen?	0	1	2	3
Ergebnis				

Anzahl der Fragen zusammen 16, maximale Punktzahl 48, minimale Punktzahl 0.

ÜBERSÄUERUNG DES KÖRPERS

Punktzahl	0 bis 10	11 bis 20	20 bis 30	30 bis 48
Antworten	Gratulation! Dank ausgeglichener Ernährung und einem gesunden Lebensstil ist Dein Körper in ausgezeichnetem Zustand. Weiter so!	Bravo! Die Verfassung Deines Körpers ist nicht schlecht, aber Übersäuerung des Organismus kann auch Dich betreffen. Es lohnt sich, noch intensiver am Aufrechterhalten der Basizität des Organismus durch eine Umstellung der Ernährung, mehr Bewegung und eine zusätzliche Förderung der Entsäuerung des Körpers zu arbeiten.	Leider deutet alles darauf hin, dass Dein Körper übersäuert sein kann. Denk darüber nach, Deine Ernährung umzustellen und Dich mehr zu bewegen. Vielleicht macht es Sinn, mehr Gemüse in den Speiseplan einzubauen und den Weg zur Arbeit statt mit Verkehrsmitteln zu Fuß zurückzulegen? Denke auch an eine zusätzliche Unterstützung der Entsäuerung Deines Körpers.	Dein Körper kann sehr stark übersäuert sein und schon jetzt sollst Du entschieden einschreiten, um die Situation zu ändern. Denk über eine wesentliche Änderung Deiner Ernährungsgewohnheiten nach sowie über mehr Bewegung und eine zusätzliche Unterstützung Deines Körpers. Beginne gleich heute, denn die Übersäuerung kann sich auf die Funktion des gesamten Körpers negativ auswirken.