

Wie ist Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht?

Mithilfe dieses kurzen „Tests“ können sie schnell herausfinden, ob Ihr Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht ist. Um unseren aktiven Verstand ein bisschen auszutricksen ;-), sind die Fragen „durcheinander“ und scheinbar unlogisch in der Abfolge gestellt. Dies soll Sie in der intuitiven Beantwortung unterstützen! Bitte entscheiden Sie spontan und seien Sie ehrlich zu sich selbst!

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. Ich komme kaum zu Bewegung und mache wenig Sport. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 2. Ich habe im Alltag manchmal bis oft Stress. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 3. Ich trinke regelmäßig und mehrmals am Tag Kaffee. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 4. Ich bin oft müde oder erschöpft. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 5. Ich neige dazu mein Essen nicht lange zu kauen. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 6. Ich habe manchmal Magenweh oder Sodbrennen. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 7. Ich bin eher leicht reizbar. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 8. Ich rauche regelmäßig und mehr als 3 Zigaretten täglich. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 9. Ich leide unter Blähungen. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 10. Ich esse regelmäßig Fast Food. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 11. Ich habe Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 12. Ich trinke regelmäßig zuckerhaltige Limonaden (Cola, etc.). | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 13. Ich leide unter brüchigen Nägeln. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 14. Ich habe das Gefühl, dass mein Immunsystem geschwächt ist. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 15. Meine Haut ist eher fahl/blass. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 16. Ich glaube, dass ich zu wenig Obst und Gemüse esse. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 17. Ich habe Verdauungsstörungen (Verstopfung/Durchfall). | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 18. Ich esse mehrmals in der Woche Fleisch/Fisch. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 19. Ich bin manchmal sehr rasch gestresst. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 20. Ich trinke wenig (weniger als 1,5l pro Tag) | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 21. Ich leide häufig unter Kopfschmerzen/Migräne. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |

Auswertung (Anzahl zutreffende „Ja“ Aussagen)

- 0-3:** Sehr schön! Ihr Säure-Basen-Haushalt scheint in Ordnung. Wenn Sie sich gesund und vital fühlen, dann sind Sie mit Ihrer Lebensweise auf einem sehr guten Weg!
Gratulation!
- 4-10:** Ihr Säure-Basen-Haushalt scheint unausgeglichen und möglicherweise erste Anzeichen einer Übersäuerung. Informieren Sie sich über basische Ernährung und finden Sie Ihre geeigneten Wege zur Entspannung. Bei Beschwerden wenden Sie sich in jedem Fall an Ihren Arzt. Überlegen Sie ev. Fastenkuren zur Entlastung Ihres Körpers lassen Sie sich von einem Ernährungsexperten Ihres Vertrauens beraten.
- über 11:** Ihr Körper zeigt deutlich Übersäuerung und Unausgeglichenheit. Überdenken Sie bitte Ihre Ernährung und Lebensweise. Denken Sie daran, dass Ihre Seele und Körper Entspannung und Ausgleich in Form von Bewegung braucht um leistungsfähig zu sein und bleiben. Wenden Sie sich mit Beschwerden in jedem Fall an Ihren Arzt. Überlegen Sie auch eine Ernährungsumstellung mit einem Ernährungsberater Ihres Vertrauens.

Die Fragen sprechen Themen, Lebensbereiche und Lebensmittel bzw. Nahrung an, welche sich im Organismus „sauer“ auswirken. Übrigens: auch negative Gedanken, Stress und Ärger machen „sauer“ – bitte denken Sie daran.

Wichtig ist: Bitte wenden Sie sich bei Beschwerden immer und unbedingt an Ihren Arzt um mögliche Erkrankungen auszuschließen oder zu behandeln. Erst wenn körperliche Ursachen für Ihre Beschwerden ausgeschlossen werden können, dann ist es sinnvoll weitere Maßnahmen im ernährungstechnischen Bereich abzustimmen und zu ergreifen.

(Quelle: Säure-Basen-Balance, Dr. Med. Eva-Maria Kraske ISBN 978-3-828950924)