



DEIN PERSÖNLICHER SÄURE-BASEN-CHECK

Je mehr Aussagen zutreffend sind, desto mehr solltest du auf den Säure-Basen-Haushalt achten

ERNÄHRUNG

- Ich esse oft Käse, Wurst, Fleisch & Fisch
- Ich esse gerne Fertiggerichte, Süßigkeiten/ Desserts
- Ich esse oft unter Zeitdruck oder Stress
- Ich esse wenig Gemüse und Obst
- Ich trinke viel Kaffee, Schwarztee oder Alkohol, Limo, Cola
- Ich esse mehrmals am Tag Getreideprodukte (Brot, Nudeln, Reis...)
- Ich trinke weniger als 2 Liter Wasser am Tag

LEBENSWEISE/ ALLTAG

- Ich fühle mich oft von Kleinigkeiten gestresst
- Ich bewege mich wenig im Alltag und treibe kaum Sport
- Ich schlafe oft weniger als 7 Stunden in der Nacht
- Ich rauche
- Ich nehme regelmäßig Medikamente ein
- Ich habe oft schlechte Laune

GESUNDHEIT/ BEFINDEN

- Ich fühle mich tagsüber schnell müde und erschöpft
- Ich habe oft Muskel-oder Gelenkbeschwerden
- Ich habe Ein-und Durchschlafprobleme
- Ich habe häufig Kopfschmerzen oder Migräne
- Ich leide unter Sodbrennen, saurem Aufstoßen, Magenschmerzen
- Ich habe Verdauungsstörungen mit Darmträgheit, Völlegefühl & Blähungen
- Ich habe Probleme mit Haut, Haaren und Nägeln
- Ich halte mein Immunsystem für geschwächt