

Wie sauer sind Sie?

Eine Übersäuerung kann sich durch zahlreiche Symptome äußern – dazu gehören unter anderem Müdigkeit, Erschöpfung, Rückenschmerzen und Gelenkschmerzen.

Leiden Sie an Übersäuerung? Machen Sie jetzt den Test!

1. Wieviel Portionen Gemüse essen Sie täglich?

(1 Portion = 1 Handvoll)

1-2 Portionen	2 Punkte
2-3 Portionen	2 Punkte
mehr	4 Punkte

2. Wieviel Portionen Obst essen Sie täglich?

(1 Portion = 1 Stück, z. B. bei Banane, Apfel, Birne, bzw. 1 Handvoll, z. B. Beerenfrüchte)

keine Portion	1 Punkt
1 Portion	2 Punkte
2 Portionen	3 Punkte
mehr	4 Punkte

3. Wieviel Liter Flüssigkeit trinken Sie pro Tag?

weniger als 1,5 Liter	2 Punkte
1,5-2 Liter	3 Punkte
> 2 Liter	4 Punkte

4. Welche Getränke wählen Sie aus?

Limonaden, Cola-Getränke, andere zuckerhaltige Getränke	1 Punkt
schwarzer/grüner Tee, Kaffee	2 Punkte
Kräuter- und Früchtetee	3 Punkte
mineralstoffreiches Mineralwasser medium/classic	4 Punkte

5. Wie häufig trinken Sie Alkohol?

täglich	1 Punkt
5 x pro Woche	2 Punkte
am Wochenende	3 Punkte
nie	4 Punkte

6. Wie häufig verzehren Sie tierisches Eiweiß?

Fleisch, Wurstwaren und Schinkenprodukte:

> als 3 x pro Woche	1 Punkt
bis 3 x pro Woche	2 Punkte

Fischmahlzeiten (warm oder kalt):

> 2 x pro Woche	1 Punkt
bis 2 x pro Woche	2 Punkte



7. Sind Sie Raucher?	
ja	1 Punkt
gelegentlich	2 Punkte
nein	4 Punkte
8. Wieviel wiegen Sie?	
Adipositas: BMI > 30	1 Punkt
Übergewicht: BMI 25-30	2 Punkte
Normalgewicht: BMI 19-25	4 Punkte
9. Wie häufig treiben Sie Sport?	
nie	1 Punkt
< als 2 x pro Woche	2 Punkte
2-3 x pro Woche	3 Punkte
häufiger	4 Punkte
10. Machen Sie häufig Diäten?	
häufig	1 Punkt
gelegentlich	2 Punkte
1 x im Jahr	3 Punkte
nie	4 Punkte
11. Haben Sie häufig Stress in der Familie und/oder im Beruf?	
ja	1 Punkt
gelegentlich	2 Punkte
nie	4 Punkte
12. Nehmen Sie regelmäßig Antibiotika ein?	
> 1 x im Jahr	1 Punkt
1 x im Jahr	2 Punkte
nie	4 Punkte
13. Nehmen Sie regelmäßig Schmerzmittel ein?	
regelmäßig	1 Punkt
selten	2 Punkte
nie	4 Punkte
14. Nehmen Sie regelmäßig Säureblocker für den Magen ein?	
regelmäßig	1 Punkt
selten	2 Punkte
nie	4 Punkte
15. Haben Sie Probleme mit der Verdauung (z. B. Unregelmäßigkeiten wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen, etc)?	
regelmäßig	1 Punkt
selten	2 Punkte
nie	4 Punkte

**Interessiert an Ihrem persönlichen Ergebnis?
Fragen Sie Ihren Berater:**