

SÄURE-BASE - FRAGEBOGEN

Sind Sie sauer?

Schaffen Sie sich selber einen Überblick über Ihren Säure-Basen-Haushalt. Beantworten Sie dazu die folgenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“ und kontrollieren Sie anschliessend Ihr aktuelles Risiko für eine Säurebelastung.

was trifft auf Sie und Ihren Lebensstil zu?	JA	NEIN
Meine tägliche Ernährung enthält weniger als 5 Portionen frisches Gemüse und Früchte		
Fleisch, Wurst oder Fisch stehen fast täglich auf meinem Speiseplan		
Süssgetränke oder Alkohol (Spirituosen) konsumiere ich regelmässig		
Ich trinke weniger als 2 Liter reines Wasser oder ungesüssten Tee pro Tag		
Ich bin weniger als 3 – 4 mal pro Woche sportlich aktiv		
Ich fühle mich häufig gestresst und belastet		
Mein Schlaf ist oft nicht erholsam (zu kurz oder zu oberflächlich)		
In Alltagssituationen reagiere ich häufig nervös, gereizt oder bin depressiv		
Oft fühle ich mich müde und meine Konzentration lässt schnell nach		
Des Öfteren habe ich Sodbrennen oder Verdauungsstörungen (Verstopfung, Blähungen, Durchfall)		
Ich habe Probleme mit unreiner Haut, brüchigen Nägeln und Haarausfall		
TOTAL:		

Auswertung

Addieren Sie die zutreffenden Punkte innerhalb der Spalte „JA“	
0 – 3x JA:	Das Risiko einer Säurebelastung ist gering . Ziel ist es, dies so beizubehalten. Achten Sie weiterhin auf einen gesunden Lebensstil: z.B. ausreichende Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, genügend Erholung etc.
4 – 6x JA:	Das Risiko einer Säurebelastung ist mittelhoch bis hoch. Ziel ist es, den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Achten Sie vermehrt auf Ihren Lebensstil: z.B. ausreichende Bewegung, ausgewogene Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, genügend Erholung etc. und korrigieren Sie Ihre Säurebelastung. Wenn Sie erfahren möchten, wie Ihnen das gelingen kann, dann vereinbaren Sie einen Praxis- oder telefonischen Rückruftermin.
ab 7x JA:	Das Risiko einer Säurebelastung ist hoch . Ihr Säure-Basen-Haushalt befindet sich nicht im Gleichgewicht. Dafür kann es viele verschiedenen Ursachen geben. Je nach Ursache gibt es demzufolge unterschiedliche Herangehensweisen. Wenn Sie erfahren möchten, wie Sie hierbei unterstützend und korrigierend Einfluss nehmen können, dann vereinbaren Sie einen Praxis- oder telefonischen Rückruftermin.



Für weitere Informationen oder eine individuelle Beratung
stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.