



Mein Säure-Basen-Test





Der Säure-Basen-Test

Das Ausfüllen des Säure-Basen-Tests hilft dir bei der Analyse deiner Ernährungs- und Lebensweise und zeigt an, ob du das erhöhte Risiko in dir trägst, akut oder chronisch übersäuert zu sein. Die moderne Ernährungs- und Lebensweise mit Essen und Trinken to go, aus dem Tiefkühlfach oder aus der Dose führt automatisch dauerhaft zu einer Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichts.

Isst du ausreichend Obst und Gemüse?
Trinkst du ausreichend stilles Wasser und Kräutertees?
Bist du vielleicht chronisch übersäuert oder bereits erkrankt?

Bei der Auswertung des Säure-Basen-Tests kann dir ein qualifizierter Ernährungsberater, Arzt oder Heilpraktiker helfen. Adressen von Ernährungsfachkräften findest du unter www.dge.de. Auf der Homepage für ganzheitliche Darmgesundheit www.darmliebe.de erhältst du außerdem viele Hintergrundinformationen und Antworten zu deinen Fragen.



Hinweise zum Ausfüllen

Nimm dir für den Test bitte 20 Minuten Zeit.
Lese dir die Fragen und Definitionen genau durch.

Beantworte die Fragen ehrlich!
Du beschummelst dich sonst selbst!

Beantworte 18 Fragen zu deinem Lebens- und Ernährungsstil!

Zähle zum Schluss alle Punkte der einzelnen Fragen zusammen.
So erhältst du deine Gesamtpunktzahl.

Anschließend kannst du in der Auswertung einsehen, ob du auf dem richtigen Weg bist oder eine Änderung deiner Lebensweise überdenken solltest.



Starte den Test hier!

1

Frage 1

Bewegst du dich regelmäßig für mindestens 30 Minuten an der frischen Luft im Freien?

Bewegung = Spazieren gehen, Walken, Joggen, Radfahren, Wandern

Antwortmöglichkeit

Punkte

Ja, täglich und auch mehr als 30 Minuten.	3
Ja, täglich.	2
Nein, höchstens 2 bis 3 Mal pro Woche.	1
Nein, eher selten.	0

Frage 2

Bist du aktiver oder passiver Raucher? Rauchst du vielleicht nur gelegentlich?

aktiv = ich rauche selbst, passiv = ich lebe oder arbeite in einer Umgebung von Rauchern

Antwortmöglichkeit

Punkte

Ja, ich bin aktiver Raucher.	0
Ja, ich bin passiver Raucher.	1
Ja, ich rauche selten in Gesellschaft.	2
Nein, ich bin absolut Nichtraucher.	3

Frage 3

Konsumierst du regelmäßig Alkohol allein oder in Gesellschaft?

Konsum = auch in Form von Nahrung (z.B. Eierlikörkuchen, Rotwein-/Weißweinsauce oder gefüllte Schokolade)

Antwortmöglichkeit

Punkte

Ja, täglich.	0
Ja, zwischen 2 und 5 Mal die Woche.	1
Nicht, regelmäßig. Nur zu Anlässen / Feiern.	2
Nein, ich trinke absolut keinen Alkohol.	3



Hier geht es weiter!

2

Frage 4

Bist du ein leidenschaftlicher Kaffee- oder Teetrinker?
Genießt du regelmäßig eine Tasse?

Tee = Schwarztee und Grüntee

Antwortmöglichkeit

Punkte

Ja, täglich mehrere Tassen.

0

Ja, täglich eine Tasse.

1

Nicht, regelmäßig. Nur zu Anlässen / Feiern.

2

Nein, ich trinke absolut keinen Kaffee / Tee.

3

Frage 5

Hast du viel Stress in der Arbeit oder zu Hause? Bist du oft hektisch, gehetzt und in Zeitnot?

Stress = negativer Stress

Antwortmöglichkeit

Punkte

Nein, ich habe / empfinde keinen Stress.

3

Ja, ich habe Stress, aber eher selten.

2

Ja, ich habe hin und wieder Stress.

1

Ja, ich fühle mich oft gestresst und gehetzt.

0

Frage 6

Sorgst du regelmäßig für Entspannung und Ruhe als Ausgleich zum Stress / zur Anspannung?

Entspannung / Ruhe = Urlaub, Pilates, Yoga, Meditation, Gebet, Wellness, Autogenes Training, Spazieren gehen

Antwortmöglichkeit

Punkte

Ja, täglich.

3

Ja, mehrmals pro Woche.

2

Ja, hin und wieder. Nicht regelmäßig.

1

Nein, ich habe keine Zeit dafür.

0



Weiter geht es!

3

Frage 7

Wie viel Zeit nimmst du dir für das Schlafen am Tag?
Hast du vielleicht Schlafstörungen?

Schlaf = Nettozeit des Schlafens ohne Unterbrechung / Wachphasen
in der Nacht oder am Tag

Antwortmöglichkeit

Punkte

Ich schlafe immer mehr als 7 Stunden.	3
Ich schlafe zwischen 6 und 7 Stunden.	2
Ich schlafe zwischen 5 und 6 Stunden.	1
Ich schlafe immer weniger als 5 Stunden.	0

Frage 8

Nimmst du regelmäßig Medikamente ein?

Medikament = Tabletten, Kapseln, Spritzen (auch Impfungen), Saft,
Lutschbonbons aus der pharmazeutischen Herstellung

Antwortmöglichkeit

Punkte

Ja, ich benötige täglich viele Medikamente.	0
Ja, ich nehme täglich ein Medikament.	1
Nein, ich nehme selten Medikamente.	2
Nein, ich nehme nie Medikamente ein.	3

Frage 9

Nimmst du regelmäßig Nahrungsergänzungs-mittel
mit Vitaminen und Mineralien zu dir?

Nahrungsergänzungsmittel = keine künstliche Herstellung, sondern
aus biologischem Ursprung im natürlichen Verbund

Antwortmöglichkeit

Punkte

Ja, täglich.	3
Ja, mehrmals pro Woche.	2
Ja, hin und wieder. Nicht regelmäßig.	1
Nein, ich nehme aktuell keine ein.	0



Halbzeit. Noch 9 Fragen.

4

Frage 10

Wie oft isst du Obst und Gemüse?

Obst und Gemüse = frische Lebensmittel (z.B. als Saft, Smoothie, roh, gekocht oder gebraten) und keine Tiefkühl-Fertigprodukte oder Dosengerichte

Antwortmöglichkeit

Punkte

Mehrmals täglich.	3
Einmal täglich.	2
Wenig, zwischen 2 und 5 Mal pro Woche.	1
Ich esse das selten oder gar nicht.	0

Frage 11

Wie oft isst du Ölsaaten (Nüsse und Samen) oder Produkte daraus?

Ölsaaten = ungesalzen und nicht geröstet, z.B. Mandeln, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, Nüsse

Antwortmöglichkeit

Punkte

Mehrmals täglich.	3
Einmal täglich.	2
Wenig, zwischen 2 und 5 Mal pro Woche.	1
Ich esse das selten oder gar nicht.	0

Frage 12

Wieviel Zucker und Weißmehlprodukte gehören zu deiner Ernährungsweise?

Zucker = Industriezucker und pflanzlicher Zucker wie Sirup
Weißmehlprodukte = Brot, Brötchen, Toast, Hefeteig, Kuchen

Antwortmöglichkeit

Punkte

Ich esse dies gern und mehrmals am Tag.	0
Ich esse dies mehrmals pro Woche.	1
Ich esse dies hin und wieder, eher selten.	2
Ich esse dies konsequent gar nicht.	3



Dranbleiben. Ziel naht.

5

Frage 13

Isst du regelmäßig tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Ei oder Wurst?

Hinweis: Der Verzehr von tierischen Produkten ist grundsätzlich nicht gesundheitsschädlich.

Antwortmöglichkeit

Punkte

Ja, mehrmals täglich.	0
Ja, einmal täglich.	1
Nicht täglich, aber mehrmals die Woche.	2
Weniger als ein Mal die Woche / gar nicht.	3

Frage 14

Isst du regelmäßig Milchprodukte wie Käse, Quark, Joghurt, Creme Fraiche oder Schmand?

Milchprodukte = Kuh, Schaf, Ziege

Hinweis: Der Verzehr von tierischen Produkten ist grundsätzlich nicht gesundheitsschädlich.

Antwortmöglichkeit

Punkte

Ja, mehrmals täglich.	0
Ja, einmal täglich.	1
Nicht täglich, aber mehrmals die Woche.	2
Weniger als ein Mal die Woche / gar nicht.	3

Frage 15

Wie oft trinkst du Getränke mit Kohlensäure?

Getränke mit Kohlensäure = Sprudelwasser, Cola, Schorle, Limonade

Antwortmöglichkeit

Punkte

Mehrmals täglich.	0
Nicht täglich, aber mehrmals die Woche.	1
Eher selten, nur zu Anlässen oder Feiern.	2
Ich trinke keine Getränke mit Kohlensäure.	3



Die letzten 3 Fragen!

6

Frage 16

Bist du regelmäßig in der Sauna, treibst Intensivsport oder machst basische Bäder?

Regelmäßig = 1 x wöchentlich

Intensivsport = z.B. Marathon, Triathlon, Klettern, Langlauf

Basische Bäder = Mischung aus Meersalz, Natron, Kristalle

Antwortmöglichkeit

Punkte

Ja, ich bin regelmäßig am Schwitzen/Baden.

3

Nein, weniger als ein Mal pro Woche.

2

Nein, weniger als ein Mal im Monat.

1

Nein, ich mache nichts von dem.

0

Frage 17

Leidest du regelmäßig an einem oder mehreren Symptomen wie Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Sodbrennen, Akne, Müdigkeit, Cellulite, Gicht?

Hinweis: Andere Erkrankungen können auch die Ursache sein.

Antwortmöglichkeit

Punkte

Ja, ich habe häufig diese Symptome.

0

Ja, ich habe hin und wieder ein Symptom.

1

Nein, nicht chronisch und regelmäßig.

2

Nein, ich fühle mich gesund und fit.

3

Frage 18

Stellst du bei dir regelmäßig folgende Anzeichen wie Anfälligkeit für Allergien und Entzündungen, Schlafstörungen, rasche Ermüdung oder Stimmungs- / Blutzuckerschwankungen fest?

Antwortmöglichkeit

Punkte

Ja, mehrmals pro Woche bzw. häufig.

0

Ja, mehrmals im Monat.

1

Nein, ich habe das eher selten.

2

Nein, ich fühle mich gesund und fit.

3



Nun, Punkte zählen!

7

Frage	Punkte
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
Zwischensumme	

Frage	Punkte
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
Zwischensumme	

Gesamtpunkte:



Jetzt zur Auswertung!

0 – 18 Punkte: Oh oh, du bist wahrscheinlich ziemlich sauer!

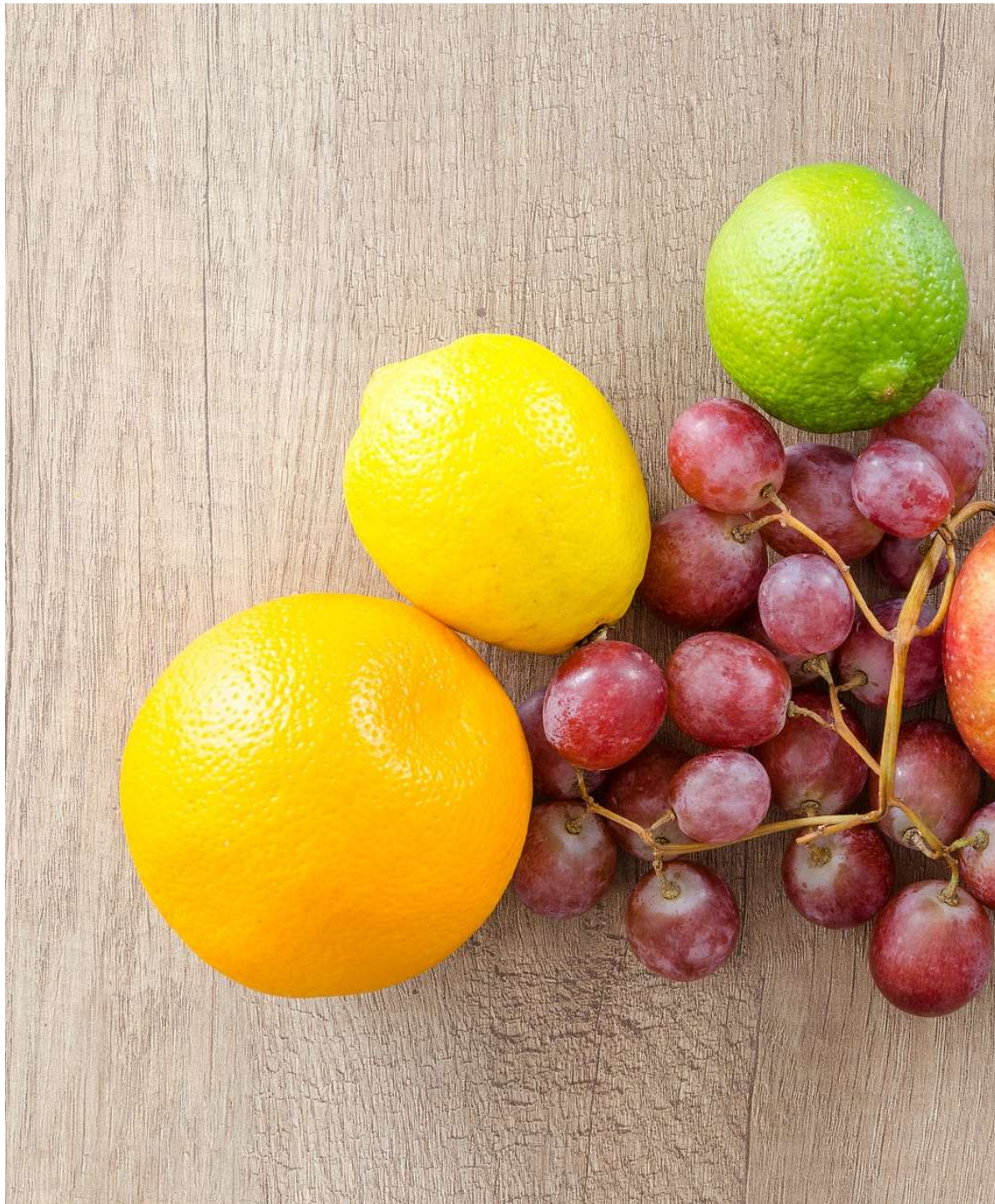
Anscheinend führst du keinen besonders gesunden Lebensstil und ernährst dich nicht abwechslungsreich und ausgewogen. Es besteht das Risiko einer Übersäuerung, die chronisch werden kann. Dein Risiko ist hoch, dass du Gesundheitsprobleme bekommst. Sei schlau und informiere dich über gesunde Lebens- und Ernährungsweisen ! Sei mutig und ändere dein Leben Stück für Stück! Keine Ausreden, just do it!

19 – 36 Punkte: Naja, du bist wahrscheinlich manchmal angesäuert!

Man sieht, dass dir deine Gesundheit nicht gleichgültig ist und du schon einige gesunde Lebens- und Ernährungsweisen in deinem Leben etabliert hast. Du bist auf dem richtigen Weg. Allerdings bist du wahrscheinlich manchmal auch angesäuert und könntest deinem Körper noch mehr Aufmerksamkeit schenken. Probiere doch einfach mal ein basisches Bad oder Rezept aus. Eine Fasten- oder Entgiftungskur könnte auch eine gute Idee sein!

37 – 54 Punkte: Wow, du bist wahrscheinlich ausgeglichen!

Super, du lebst ziemlich gesund und das solltest du beibehalten. Wenn du dich mal sauer fühlst, dann mache eine Wanderung, trinke einen Basentee oder lege einen Saunatag ein. Du hast eine gute Grundlage für deine Gesundheit geschaffen. Weiter so!



**Hinweis:
Dieser Test ersetzt keinen
Arzt oder Heilpraktiker !**

**Erstellt von Alexandra Bethke
Copyright 2019
Artikel-Nr. DL02-01
1. Auflage 2019
www.darmliebe.de**

**Bildnachweise:
CC0 / Creative Commons
www.pixabay.de
Kein Bildnachweis erforderlich**

Darmliebe
Ich für mich.