

# Test: Wie sauer bin ich?

## Beantworten Sie folgende Fragen

### 1. Wieviel Portionen Gemüse essen Sie pro Tag?

- keine  1 P.
- 1-2  2 P.
- 3-4  3 P.
- mehr  4 P.

### 2. Wieviel Obst essen Sie pro Tag?

- keines  1 P.
- 1  2 P.
- 2  3 P.
- mehr  4 P.

### 3. Wieviel Liter Flüssigkeit trinken Sie pro Tag?

- weniger als 1,5 Liter  2 P.
- 1,5 - 2 Liter  3 P.
- über 2 Liter  4 P.

### 4. Welche Getränke wählen Sie aus?

- Limonaden | Cola | zuckerhaltige Getränke  1 P.
- schwarzer | grüner Tee | Kaffee  2 P.
- Kräuter- und Früchtetee  3 P.
- mineralstoffreiches Wasser  4 P.

### 5. Verwenden Sie Süßstoffe oder süßstoffhaltige Produkte?

- täglich  1 P.
- 5 x pro Woche  2 P.
- am Wochenende  3 P.
- nie  4 P.

### 6. Wie häufig essen Sie tierisches Eiweiß?

- z.B. Fleisch, Wurstwaren und Schinkenprodukte:
- weniger als 3 x pro Woche  1 P.
  - über 3 x pro Woche  2 P.

### 7. Rauchen Sie?

- ja  1 P.
- gelegentlich  2 P.
- nein  4 P.

### 8. Ihr Gewicht?

- Adipositas: BMI > 30  1 P.
- Übergewicht: BMI 25 - 30  2 P.
- Normalgewicht: BMI 19 - 25  3 P.

### 9. Wie häufig treiben Sie Sport?

- nie  1 P.
- circa 2 x pro Woche  2 P.
- 2-3 x pro Woche  3 P.
- häufiger  4 P.

### 10. Machen Sie häufig Diäten?

- häufig  1 P.
- gelegentlich  2 P.
- 1 x pro Jahr  3 P.
- nie  4 P.

### 11. Fühlen Sie sich gestresst?

- ja  1 P.
- gelegentlich  2 P.
- nie  4 P.

### 12. Wie oft pro Woche essen Sie Süßigkeiten?

- bis 5 x pro Woche  1 P.
- 1 - 2 x pro Woche  2 P.
- nie  4 P.

### 13. Nehmen Sie regelmäßig Schmerzmittel ein?

- regelmäßig  1 P.
- selten  2 P.
- nie  4 P.

### 14. Nehmen Sie Säureblocker / Antacida für den Magen ein?

- regelmäßig  1 P.
- selten  2 P.
- nie  4 P.

### 15. Haben Sie Probleme mit der Verdauung?

- regelmäßig  1 P.
- selten  2 P.
- nie  4 P.

Addieren Sie Ihre Punkte auf.

Meine Punkte (P.):

Auswertung auf der Rückseite.



## Ergebnis:

### 39 Punkte oder mehr:

Der Säure-Basen-Haushalt könnte im „grünen“ Bereich liegen.

Sie sollten auch in Zukunft auf eine ausgewogene Ernährung und Flüssigkeitszufuhr sowie auf ausreichend Bewegung achten. Weiter so!

### 23 bis 38 Punkte:

Passen Ernährungs- und Trinkverhalten?

Prüfen Sie Ihr Bewegungspensum. Schaffen Sie 2-3 Einheiten pro Woche?

Gibt es genügend Raum für Entspannung?

Wir empfehlen einen Säure-Basen-Balance-Test. Sprechen Sie Ihren Trainer an.

### Bis 22 Punkte:

Ihr Säure-Basen-Haushalt kann durch Ihr Ernährungsverhalten, Ihren Lebensstil und Ihre Lebensumstände in ein Ungleichgewicht geraten sein.

Sie sollten einen Säure-Basen-Balance-Test durchführen. Sprechen Sie Ihren Trainer an.