

# 2-MINUTEN-TEST:

## „Bin ich übersäuert?“

P.Jentschura®  
regeneriert wie neugeboren

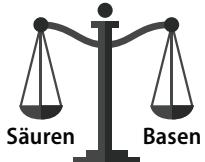
Mit diesen Fragen können Sie schnell einen Überblick bekommen, ob Ihre Ernährung und Ihr Lebensstil Übersäuerungstendenzen zeigen.

- |                                                                                                           |                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1. Enthält Ihre tägliche Ernährung viel:<br>Fleisch / Wurst / Fisch / Käse / Quark / Reis / Nudeln / Brot | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| 2. Essen Sie häufig Süßigkeiten, Zucker, Kuchen, Kekse und salzige Knabbereien?                           | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| 3. Trinken Sie mehrmals wöchentlich Softdrinks, Energydrinks oder Alkohol?                                | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| 4. Enthält Ihre tägliche Ernährung wenig:<br>Gemüse / Salat / Obst / Kräuter                              | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| 5. Haben Sie eine sitzende Tätigkeit, und kommen Sie tägl. auf weniger als 5.000 Schritte?                | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| 6. Treiben Sie oft intensiven Sport an Ihrer Leistungsgrenze?                                             | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| 7. Fühlen Sie sich oft gestresst?                                                                         | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| 8. Sind Sie oft energielos und schlapp?                                                                   | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| 9. Sind Sie oft nervös und unkonzentriert?                                                                | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| 10. Haben Sie mit Gelenk- und Muskelproblemen zu tun?                                                     | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| 11. Führen Sie regelmäßig Diäten zur Gewichtsabnahme durch?                                               | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| 12. Nehmen Sie regelmäßig Schmerzmittel oder andere Medikamente ein?                                      | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |

**Auswertung:** Falls Sie mehr als 5 x „Ja“ angekreuzt haben, ist eine chronisch-latente Übersäuerung möglich.

### TIPPS für eine ausgeglichene Säure-Basen-Balance

- Trinken Sie täglich 1,5 – 2 Liter Stilles Wasser und Kräutertee.
- Essen Sie täglich ca. 5 Portionen Gemüse, Salat und Obst und dies idealerweise verteilt auf 3 Portionen Gemüse und/oder Salat sowie 2 Portionen Obst. Das 100-Pflanzen-Lebensmittel WurzelKraft bietet uns hier eine wertvolle Unterstützung.
- Kochen Sie so oft wie es geht frisch. Salzen Sie sparsam. Verwenden Sie hochwertige Kräuter, Gewürze, Pflanzenöle und -fette.
- Schränken Sie Ihren Süßwarenkonsum ein. Um Zuckerbomben zu entlarven, lesen Sie die Zutatenlisten.
- Meiden Sie Soft- und Energydrinks und sonstige gesüßte Getränke.
- Meiden Sie Alkohol und Rauchen.
- Bewegen Sie sich regelmäßig (10.000 Schritte pro Tag) und treiben Sie mehrmals pro Woche den für Sie passenden Sport.
- Schlafen Sie ausreichend und machen Sie auch einmal eine Pause. Lassen Sie sich nicht stressen. Gönnen Sie sich regelmäßig Auszeiten zur Entspannung (z. B. mit einem basischen Fuß- oder Vollbad).
- Führen Sie 1 – 2 mal pro Jahr eine Fasten-, Entlastungskur- oder Basenkur durch, bestens bewährt mit Jentschuras Basenkur.



Bei weiteren Fragen sind wir gern für Sie da.  
Ihr Jentschura-Team

[www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)

