

2-MINUTEN-TEST: „Bin ich übersäuert?“

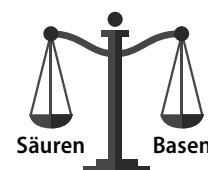
Mit diesen Fragen können Sie schnell einen Überblick bekommen, ob Ihre Ernährung und Ihr Lebensstil Übersäuerungstendenzen zeigen.

- | | |
|---|---|
| 1. Enthält Ihre tägliche Ernährung viel:
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:
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

