

Säure- Basen- Test

"Bin ich übersäuert?"

Willst du wissen, ob in deinem Körper eine Übersäuerung vorliegt?
Dann starte den 3-Minuten-Test!



3-MINUTEN-TEST

Mit diesen Fragen kannst du schnell einen Überblick bekommen, ob deine Ernährung und dein Lebensstil Übersäuerungstendenzen zeigen.

1. Enthält deine tägliche Ernährung viel:

Fleisch und/oder Wurst

Ja Nein

Fisch

Ja Nein

Käse

Ja Nein

Quark, Milch, Joghurt oder gesüßte Milchprodukte

Ja Nein

Reis oder Nudeln

Ja Nein

Brötchen oder Brot

Ja Nein

2. Isst du häufig Süßigkeiten, Zucker, Kuchen, Kekse & Co?

Ja Nein

3. Trinkst du mehrmals wöchentlich Softdrinks (Limos, Cola), Energydrinks oder Alkohol?

Ja Nein

4. Trinkst du gern und häufig Kaffee oder Tee?

Ja Nein

5. Enthält deine tägliche Ernährung wenig:

Gemüse

Ja Nein

Salat

Ja Nein

Obst

Ja Nein

6. Isst du oft stark gekochtes Gemüse?

Ja Nein

7. Nimmst du regelmäßig (ca. 2-3 x die Woche) zusätzlich Proteine zu dir?

Ja Nein

8. Hast du eine sitzende Tätigkeit, und kommst tägl. auf weniger als 5.000 Schritte?

Ja Nein

9. Treibst du oft intensiven Sport, bis an deine Leistungsgrenze?

Ja Nein

10. Bist du oft gestresst? Ja Nein
11. Bist du oft energielos und schlapp? Ja Nein
12. Bist du oft nervös und unkonzentriert? Ja Nein
13. Hast du öfters Stimmungsschankungen? Ja Nein
14. Hast du mit Gelenk- und Muskelproblemen zu tun? Ja Nein
15. Führst du regelmäßig Diäten zur Gewichtsabnahme durch? Ja Nein
16. Nimmst du regelmäßig Schmerzmittel oder andere Medikamente ein? Ja Nein
17. Leidest du unter Magen - oder Darmbeschwerden? Ja Nein
18. Leidest du unter Hautproblemen/frühzeitige Hautalterung/Cellulite? Ja Nein
19. Leidest du unter Kopfschmerzen oder Migräne? Ja Nein
20. Bist du häufig erkältet, oder leidest an Allergien? Ja Nein

Falls du mehr als 8 x „Ja“ angekreuzt hast, ist eine chronisch-latente Übersäuerung möglich.

Ungünstige Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, Stress, zu wenig Bewegung oder Flüssigkeitszufuhr, kann dazu führen, dass unser Körper unnötig mit Säuren belastet wird. Solche Säurebelastung können sogenannte altersbedingte Krankheiten schon vorzeitig entstehen lassen.

Daher ist es sehr empfehlenswert seine Ernährung auf basenüberschüssige umzustellen, sich regelmäßig zu bewegen und Auszeiten in den Alltag zu integrieren.

Hier agierst du aktiv und präventiv für deinen Körper und deine Gesundheit und nicht erst dann, wenn es die Anzeichen stärker werden. Zusätzlich empfehle ich dir wertvolle Unterstützer in Alltag einzubauen, um vorzeitig Gift- und Schadstoffe auszuleiten und Vitalstoffe aufzufüllen, um so Step by Step deine optimale Balance zurück zu bringen.

TIPPS - für eine ausgeglichene Säure-Basen-Balance

- Trinke täglich 1,5-2 Liter Stilles Wasser und Kräutertee.
- Esse täglich ca. 5 Portionen Gemüse, Salat und Obst. 3 Portionen Gemüse und/oder Salat sowie 2 Portionen Obst.
- Bereite dein Speisen so oft wie es geht frisch zu. Verwende hochwertige Zutaten, Kräuter, Gewürze, Sprossen, Pflanzenöle und -fette.
- Minimiere dein Süßwarenkonsum.
- Meide Soft- und Energydrinks, gesüßte Getränke, Alkohol, Rauchen & Co.
- Bewege dich regelmäßig, ideal sind 10.000 Schritte pro Tag.
- Schlafe ausreichend und vermeide Stress. Gönn dir regelmäßig Auszeiten zur Entspannung (z. B. mit einem basischen Fuß- oder Vollbad).
- Optimal sind 1-2-mal Basenkuren im Jahr. Bestens bewährt mit EINFACH BASISCH Basenkur.

Bei weiteren Fragen bin ich gern für dich da.
Deine Ivi

www.ib-gesundheit.de | www.einfachbasisch.de

E-Mail: post@ib-gesundheit.de

Instagram: [@ivi_basisch_einfach/](https://www.instagram.com/ivi_basisch_einfach/)

Unterstützer für den Alltag

Kräutertees

www.einfachbasisch.de/kräutertee



Basenbad für die Ausscheidung der Schadstoffe

Basenpulver zur Neutralisierung der Säuren

Erhalte auf alle Alvito-Produkte 10% mit dem
Gutscheincode: [ibgesundheits10](https://www.alvito.com)

www.alvito.com

