

## Selbsttest Säure-Basenhaushalt

### **Wichtiger Hinweis, bitte lesen.**

Die in den kostenlosen Selbsttests dargestellten Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Der Inhalt der Selbsttests kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen anzufangen. Vielmehr verstehen sich die Inhalte dieser Selbsttests ausschließlich zu Informationszwecken. Durch die Nutzung dieser Selbsttests kommt insoweit auch kein Vertragsverhältnis, insbesondere auch kein Beratungsvertrag zwischen Ihnen und copd-ratgeber.de zustande. Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Selbsttests wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des copd-ratgeber.de, sowie seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Säure-Basen-Haushalt ist die allgemeine Bezeichnung für diverse physiologische Regelmechanismen nach dem Prinzip der Selbstregulation. Sie halten den Ablauf der notwendigen Stoffwechselforgänge bei einem pH-Wert von 7,4 ( $\pm 0,05$ ) im Blut aufrecht.

Zur Regulierung des Säurebasengleichgewichts tragen die Puffereigenschaften des Blutes und der Gewebe sowie der Gasaustausch in der Lunge und der Ausscheidungsmechanismen der Niere bei.

Störungen im Säure-Basen-Haushalt des Körpers führen zu Azidose (Übersäuerung) oder Alkalose (Untersäuerung) und können sich lebensbedrohlich auswirken. Quelle: Wikipedia

Unter dem folgenden Link können Sie sich eine Nahrungsmitteltabelle herunterladen, in der Lebensmittel nach Sauer und Basisch eingeteilt sind.

<http://www.saeure-basen-forum.de/pdf/IPEV-Nahrungsmitteltabelle.pdf>

Selbsttest Säure- und Basenhaushalt	Ja	Nein
Leiden Sie häufiger unter Sodbrennen und saurem Aufstoßen?		
Treten bei Ihnen öfter Magenbeschwerden auf?		
Haben Sie Probleme mit Ihrer Verdauung?		
Neigen Sie zu Muskelverspannungen oder Verkrampfungen?		
Leiden Sie schon länger unter dunklen Augenringen?		
Treten bei Ihnen Hauterkrankungen wie Ekzeme oder Neurodermitis auf?		
Werden Sie häufig von Kopfschmerzen geplagt?		
Fühlen Sie sich oft übermüdet und unkonzentriert?		
Sind Sie stressanfällig, und gehen bei den kleinsten Anlässen "in die Luft"?		
Haben Sie Schlafstörungen?		
Leiden Sie öfter unter depressiver Verstimmung?		
Haben Sie häufiger Rücken – oder Gelenkschmerzen?		

**Bewertung Selbsttest Säure- und Basenhaushalt:** Die Auswirkungen einer chronischen Übersäuerung sind vielfältig und äußern sich in ebenso vielen Symptomen:

Je mehr Punkte bei Ihnen zutreffen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Körper mit Säureschlacken überlastet ist. Bereits eine mit Ja beantwortete Frage zeigt, dass Ihr Körper zumindest zeitweise übersäuert ist.

Stellen Sie Ihre Ernährung um, zu Gunsten von basischen Lebensmitteln. Kontrollieren Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt mit Hilfe eines Teststreifens. Wenn Sie mehr als dreimal mit Ja geantwortet haben, verändern Sie umgehend Ihre Ernährung in Richtung Basisch.