# *Zu viele Säurebildner in deinem Alltag?*

Ein Zuviel an Säurebildnern kann deinen Säure-Basen Haushalt belasten und deine Gesundheit beeinträchtigen.

Befinden sich viele Säurebildner in deinem Alltag? Welche Symptome können auf ein Ungleichgewicht im Säure-Basen Haushalt hinweisen?

Um einen kleinen Einblick und ein Gefühl für ein mögliches zu viel an Säurebildnern in deinem Leben zu bekommen, hier ein paar Fragen, die dich hierfür sensibilisieren sollen:

Mache ein Kreuz hinter die Fragen, die du mit "Ja" beantwortet hast oder merke dir einfach, wie viele Fragen du mit „Ja“ beantwortest:

## Teil I

- Rauchst du regelmäßig Zigaretten?
- Trinkst du mehr als zwei Tassen Kaffee pro Tag?
- Trinkst du öfter gerne mal ein Glas Alkohol?
- Kommen in deiner Ernährung viel Zucker und industrielle Süßigkeiten vor (Schokoriegel, Eis, Marmelade)?
- Isst du fast jeden Tag tierische Produkte wie Käse, Eier, Milch, Fleisch, Fisch, Wurst?
- Kommen in deiner Ernährung täglich Weißmehlprodukte wie Brötchen, Croissants, Nudeln, Kekse, Kuchen vor?
- Leidest du unter Stress (durch z.B. Doppelbelastungen, einen anstrengenden Beruf oder familiäre Konflikte)?
- Machst du sehr viel Sport?
- Machst du dir viele Gedanken und grübelst oft?
- Solltest du dich mehr bewegen?
- Sorgst du für zu wenig Erholung?
- Vergisst du oft ausreichend Wasser zu trinken?
- Obst und Gemüse sind meistens nur Beilagen auf deinem Speiseplan?

Wenn du mehrere dieser Fragen mit "Ja" beantwortet hast, lohnt es sich, deine Säurequellen in deinem Alltag zu überdenken, um möglichen Auswirkungen vorzubeugen.

Copyright © Imke Kleinert - Die ganze oder auch nur teilweise Veröffentlichung oder Vervielfältigung sowie jede Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.

## Wie das am besten funktioniert?

### Reduziere deine Säurebildner zu Gunsten von Basenbildnern!

Steig ein mit dem Basen Reset:

- um ungesunde Gewohnheiten in nur 4 Tagen zu durchbrechen
- um den Körper von innen zu unterstützen
- um deinen Körper mit Basen zu nähren

Hier einsteigen: **Basenreset**

Oder du lässt dir deinen individuellen Ernährungsplan erstellen:

- um gezielt gesund abzunehmen oder
- um deinen Alltag gesünder zu gestalten

Hier Rezepte erstellen lassen: **Gesunde Rezepte**

Rezepte ganz nach deinen Wünschen.

## Teil II

Symptome können viele Ursachen haben. Einige Symptome werden u.a. auch oft mit einem Ungleichgewicht im Säure-Basen Haushalt in Zusammenhang gebracht.

- Bist du oft müde und antriebslos, fühlst du dich leer oder oft genervt?
- Hast du öfter kalte Hände oder Füße?
- Schwitzt du sehr viel oder musst du ein Deo benutzen um unangenehmen Körpergeruch zu vermeiden?
- Hast du oft Magenprobleme?
- Leidest du öfters unter Kopfschmerzen oder Migräne?
- Kämpfst du mit unreiner oder trockener Haut oder Neurodermitis?
- Leidest du unter Haarausfall, Schuppen, Cellulite oder brüchigen Fingernägeln?
- Leidest du unter einer gestörten Verdauung?
- Ist deine Muskulatur verspannt?

Wenn du mehrere dieser Fragen mit "Ja" beantwortet hast, kann dies u.a. ein Hinweis auf zu viele Säurebildner sein („latente Übersäuerung“).

<u>Mögliche erste Anzeichen auf einen Blick:</u>
Migräne, Akne, Schlafstörungen, brüchige Fingernägel, Haarausfall, Arthrose, Neurodermitis, Schuppenflechte, Gicht, Krampfadern, Gereiztheit, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Cellulite, Gewichtsstagnation, Verspannungen, Hitzewallungen, Verdauungsprobleme, trockene Haut.

*Wenn du einige der o.g. Anzeichen von dir persönlich kennst, lohnt es sich, einen Blick auf das Verhältnis von Basen - und Säurebildnern in deinem Alltag zu werfen. Wende dich bei diesen Symptomen und gesundheitlichen Problemen immer an einen Arzt und besprich alle Maßnahmen, die du vornehmen möchtest mit deinem Arzt oder Heilpraktiker.*