

Säure-Basen-Check- ist mein Körper übersäuert?

Ernährungsgewohnheiten, Lebensstil im Allgemeinen und auch die Art der Hautpflege können zu einer Übersäuerung unseres Organismus führen..

Anhand des pH-Wertes im Blut lässt sich eine latente Übersäuerung (Azidose) nicht messen, denn das Blut muss für seine lebenswichtigen Funktionen immer basisch sein (pH 7,35-7,45). Auch der pH-Wert des Urins gibt nur erste Hinweise auf eine mögliche Übersäuerung.

Richtig deutlich wird eine Säureüberlastung unseres Körpers erst anhand der Symptome, die der Organismus bei einer chronischen, latenten Azidose (Übersäuerung im Gewebe) entwickelt.

Symptome haben Ursachen, die es zu beheben gilt. Der folgende Fragebogen dient zum Säure-Basen-Check. Auf Basis Ihrer Antworten und weiterer Befunde, können wir Ihnen individuelle Empfehlungen für eine erfolgreiche Therapie („Entsäuerung, Entschlackung und Regeneration“) der Zellen geben.

1. Erfassung der persönlichen Daten

Name und Vorname:

2. Ermittlung der Übersäuerungssymptome

Kreuzen Sie in den Kästchen bitte an, welche Probleme Sie haben oder schon einmal hatten.

- | | | | |
|--|--------------------------|----------------------------|--------------------------|
| Wiederkehrende Mandelentzündung | <input type="checkbox"/> | Herzinfarkt | <input type="checkbox"/> |
| Wiederkehrende Blasenentzündung | <input type="checkbox"/> | Schlaganfall | <input type="checkbox"/> |
| Neurodermitis | <input type="checkbox"/> | Karies | <input type="checkbox"/> |
| Wiederkehrende Magenschleimhautentzündung | <input type="checkbox"/> | Zahnverlust ohne Unfall | <input type="checkbox"/> |
| Magen/Dünndarmgeschwüre | <input type="checkbox"/> | Brüchige Fingernägel | <input type="checkbox"/> |
| Diabetes/Zuckerkrankheit | <input type="checkbox"/> | Graue Haare | <input type="checkbox"/> |
| Wiederkehrende Muskelverspannungen | <input type="checkbox"/> | Haarausfall | <input type="checkbox"/> |
| Wiederkehrende Muskelschmerzen | <input type="checkbox"/> | Bindegewebsschwäche | <input type="checkbox"/> |
| Wiederkehrende entzündete Sehnen, Sehnenscheiden | <input type="checkbox"/> | Beschleunigte Hautalterung | <input type="checkbox"/> |
| Entzündete Gelenke | <input type="checkbox"/> | Krampfadern/Besenreiser | <input type="checkbox"/> |
| Fersensporn | <input type="checkbox"/> | Bandscheibenleiden | <input type="checkbox"/> |

Innere Medizin · Endokrinologie · Diabetologie · Kardiologie · Nephrologie · Allgemeinmedizin · Präventivmedizin ·
 Ernährungsmedizin · Kinder- und Jugendheilkunde mit Endokrinologie und -Diabetologie

Kapselrisse/Faserrisse	<input type="checkbox"/>	Verschleimte Atemwege	<input type="checkbox"/>
Sehnen-, Bänderrisse	<input type="checkbox"/>	Stirn-,Nebenhöhlenprobleme	<input type="checkbox"/>
Leistenbrüche	<input type="checkbox"/>	Hämorrhoiden	<input type="checkbox"/>
Osteoporose	<input type="checkbox"/>	Sodbrennen	<input type="checkbox"/>
Arthrose	<input type="checkbox"/>	Reflux	<input type="checkbox"/>
Vermehrte Hornhautbildung	<input type="checkbox"/>	Durchblutungsstörungen	<input type="checkbox"/>
Schuppen	<input type="checkbox"/>	Wassereinlagerungen	<input type="checkbox"/>
Schuppenflechte	<input type="checkbox"/>	Gewichtszunahme	<input type="checkbox"/>
Allergische Hautreaktionen	<input type="checkbox"/>	Cellulite	<input type="checkbox"/>
Fettige Haut und Haare	<input type="checkbox"/>	Altersflecken	<input type="checkbox"/>
Unreine Haut, Pickel	<input type="checkbox"/>	Atherosklerose	<input type="checkbox"/>
Akne	<input type="checkbox"/>	Gicht	<input type="checkbox"/>
Ekzeme	<input type="checkbox"/>	Rheuma	<input type="checkbox"/>
Übermäßiges Schwitzen	<input type="checkbox"/>	Nierensteine	<input type="checkbox"/>
Fußschweiß	<input type="checkbox"/>	Blasensteine	<input type="checkbox"/>
Pilze	<input type="checkbox"/>	Gallensteine	<input type="checkbox"/>
Warzen	<input type="checkbox"/>	Grauer Star	<input type="checkbox"/>
Neurodermitis	<input type="checkbox"/>	Fibromyalgie	<input type="checkbox"/>
Gürtelrose	<input type="checkbox"/>	Wucherungen	<input type="checkbox"/>
Offenes Bein	<input type="checkbox"/>	Zysten	<input type="checkbox"/>
Hitzewallungen	<input type="checkbox"/>		
Verstärkte Menses, Ausfluss	<input type="checkbox"/>		

3. Mögliche Ursachen von Übersäuerung

Für Frauen: Sind Sie in den Wechseljahren? Ja Nein

Nehmen Sie Hormone ein? Ja Nein

Leiden Sie an Stimmungsschwankungen? Ja Nein

Wie häufig haben Sie Stuhlgang pro Woche?

Wie oft leiden Sie an Kopfschmerzen oder Migräne?

Benutzen Sie regelmäßig Deos? Ja Nein

Nehmen Sie basische Mittel ein? Ja Nein

Nutzen Sie basische Kosmetika?

Leiden Sie an:

Verstopfung

Blähungen

Durchfall

Magenschmerzen

Sodbrennen

Übelkeit

Nehmen Sie regelmäßig Medikamente? Ja Nein

Welche und wie oft?

Haben Sie in den letzten Wochen Kortison oder Antibiotika eingenommen? Ja Nein

Leiden Sie an Unverträglichkeiten oder Allergien? Ja Nein

Welche?

Rauchen Sie? Ja Nein

Seit wann und wieviele Zigaretten pro Tag?

Privatpraxis Kosttor
Am Kosttor 1 | 80331 München
Tel.: 089-23239299-0 | Fax: 089-23239299-20
info@privatpraxis-kosttor.de | www.privatpraxis-kosttor.de

Innere Medizin · Endokrinologie · Diabetologie · Kardiologie · Nephrologie · Allgemeinmedizin · Präventivmedizin ·
Ernährungsmedizin · Kinder- und Jugendheilkunde mit Endokrinologie und -Diabetologie

Haben Sie sonstige Beschwerden?
Welche?

Ja

Nein

4. Tägliche Essgewohnheiten:

Was frühstücken Sie?

Wann frühstücken Sie?

Evtl eine Zwischenmahlzeit?

Was essen Sie zu Mittag?

Um welche Uhrzeit essen Sie mittags?

Evtl eine Zwischenmahlzeit?

Was essen Sie zum Abend?

Um welche Uhrzeit essen Sie abends?

Welche ist Ihre
Hauptmahlzeit?

5. Wie viele Portionen essen Sie von folgendem durchschnittlich pro Woche?

Weissmehlprodukte:

Toastbrot

Klassische Semmel

Nudeln

Vollkornprodukte:

Weizen

Dinkel

Andere

Innere Medizin · Endokrinologie · Diabetologie · Kardiologie · Nephrologie · Allgemeinmedizin · Präventivmedizin ·
Ernährungsmedizin · Kinder- und Jugendheilkunde mit Endokrinologie und -Diabetologie

Weisser Reis	<input type="text"/>	Fertigprodukte:	
Teigwaren	<input type="text"/>	Fast Food	<input type="text"/>
Kuchen	<input type="text"/>	Salzige Knabbereien	<input type="text"/>
Plätzchen	<input type="text"/>	Süßigkeiten	<input type="text"/>
Croissant	<input type="text"/>	Wie oft besteht die Lust auf Süßes?	<input type="text"/>
Glutenfrei:			
Hirse	<input type="text"/>	Obst	<input type="text"/>
Quinoa	<input type="text"/>	Gemüse	<input type="text"/>
Buchweizen	<input type="text"/>	Salat	<input type="text"/>
Amarant	<input type="text"/>	Rohkost	<input type="text"/>
Vollkornreis	<input type="text"/>		
Kartoffeln	<input type="text"/>		
Tierische Produkte:			
Fleisch	<input type="text"/>	Quark	<input type="text"/>
Wurst-	<input type="text"/>	Joghurt	<input type="text"/>
Fisch	<input type="text"/>	Käse	<input type="text"/>
Eier	<input type="text"/>		

Auf welche Qualität legen Sie beim Einkauf wert?

Biologisch Saisonal Regional Keine Andere

Wie bereiten Sie Ihre Gerichte zu?

Erhitzen durch Mikrowelle
Kochen
Dünsten

Innere Medizin · Endokrinologie · Diabetologie · Kardiologie · Nephrologie · Allgemeinmedizin · Präventivmedizin ·
Ernährungsmedizin · Kinder- und Jugendheilkunde mit Endokrinologie und -Diabetologie

- Dampfgaren
- Braten
- Frittieren
- Backen
- Grillen

Welche Öle/Fette benutzen Sie zum Erhitzen und welche für kalte Speisen?

Heiß:
Kalt:

Welche Streichfette benutzen Sie?

--

6. Durchschnittliche Trinkgewohnheiten pro Tag: (Gläser/Tassen)

Kaffee	<input type="text"/>	Wasser mit Kohlensäure	<input type="text"/>
Schwarzer Tee	<input type="text"/>	Obstsäfte	<input type="text"/>
Softgetränke	<input type="text"/>	Gemüsesäfte	<input type="text"/>
Light-Getränke	<input type="text"/>	Kuhmilch	<input type="text"/>
Energiedrinks	<input type="text"/>	Alkohol	<input type="text"/>
Mineralgetränke	<input type="text"/>	Wie süßen Sie Ihre Getränke?	<input type="text"/>
Stilles Wasser	<input type="text"/>		

7. Arbeit und Erholung

Wie viele Stunden arbeiten sie täglich?

Sind Sie dort Chemikalien oder anderen Schadstoffen ausgesetzt? Ja Nein

Arbeiten Sie im Schichtdienst? Ja Nein

Haben Sie beruflichen oder privaten Stress? Ja Nein

Innere Medizin · Endokrinologie · Diabetologie · Kardiologie · Nephrologie · Allgemeinmedizin · Präventivmedizin ·
Ernährungsmedizin · Kinder- und Jugendheilkunde mit Endokrinologie und -Diabetologie

Wachen Sie fit und ausgeruht auf? Ja Nein

Fühlen Sie sich oft energie- und antriebslos? Ja Nein

8. Bewegung

Treiben Sie regelmäßig Sport? Ja Nein

Seit wann und welche Sportart?

Wie häufig trainieren Sie in der Woche und wie lange dauert eine Trainingseinheit?

Wie oft trainieren Sie dabei den anaeroben Bereich?

Was ist Ihr Trainingsziel?

Was tun Sie bisher, um dieses Ziel zu erreichen?

Sonstiges, das Ihnen wichtig erscheint, aber nicht gefragt worden ist:

Verschlackung

Unser Blut muss immer basisch bleiben (pH 7,35-7,45). Nur so kann es gut zirkulieren und seine zahlreichen Funktionen erfüllen. Deshalb neutralisiert unser Organismus Säuren und Gifte aus der Ernährung und Umwelt - die nicht gepuffert, zwischengespeichert, verstoffwechselt oder ausgeschieden werden können - mit Mineralstoffen (z.B. Magnesium, Kalzium) zu neutralen Salzen. Unser Körper lagert nicht ausscheidbare Neutralsalze als „Schlacken“ im Zwischenzellraum ab.

Was machen Säure und Gifte in unserem Körper?

Privatpraxis Kosttor
Am Kosttor 1 | 80331 München
Tel.: 089-23239299-0 | Fax: 089-23239299-20
info@privatpraxis-kosttor.de | www.privatpraxis-kosttor.de

Innere Medizin · Endokrinologie · Diabetologie · Kardiologie · Nephrologie · Allgemeinmedizin · Präventivmedizin ·
Ernährungsmedizin · Kinder- und Jugendheilkunde mit Endokrinologie und -Diabetologie

Wenn die Puffersysteme und die Zwischenspeicher in den kollagenen Fasern, z.B. im Bindegewebe oder den Faszien, erschöpft sind, kommt es zu einer Übersäuerung unseres Gewebes, zur Förderung entzündlicher Prozesse und zu einer Schwächung des Immunsystems.

Was macht unser Körper mit den Neutralsalzen?

Unsere Nieren können Salze, die aus der Ernährung stammen oder vom Körper gebildet werden, nur begrenzt ausscheiden. Nicht ausgeschiedene Salze lagern sich im Körper als „Schlacken“ ab.

Woher bekommen wir Mineralstoffe?

Wir sollten unserem Körper Mineralstoffe aus einer täglichen überwiegend pflanzlichen Ernährung ausreichend zur Verfügung stellen. Unsere heutige moderne, säurelastige Ernährungsweise enthält nur ein geringes Maß an basisch wirkenden Mineralstoffen. Unser Körper ist deshalb zunehmend gezwungen, zur Neutralisierung von Säuren auf seine eigenen Mineralstoffdepots zurückzugreifen. Dies zeigt sich dann an diversen Symptomen und eine Umstellung der Ernährung kann ein lohnender Prozess sein.

Dabei muss nicht auf „Lust“ verzichtet werden, sondern oftmals reicht es auch, die Menge an zur Übersäuerung führenden Lebensmitteln zu reduzieren.
Gutes Essen bildet mehr denn je einen wichtigen Teil unserer „Lebensqualität“.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Ihr Privatpraxis Kosttor-Team