



## Selbsttest: Bist Du übersäuert?

1. Bist Du häufig erkältet?
2. Leidest Du häufig unter kalten Händen oder Füßen, frierst Du leicht?
3. Hast Du eine Pilzerkrankung im Magen-Darm-Trakt, oder an Füßen oder Händen?
4. Leidest Du unter Verdauungsproblemen, z. B. Blähungen? Ist Dein Bauch druckempfindlich, spannt er? Stößt Du häufig sauer auf?
5. Ist Deine Zunge belegt, oder weist sie feine Risse auf?
6. Zwingen Karies und Zahnschmerzen Dich immer wieder zum Zahnarztbesuch? Hast Du Parodontose?
7. Hast Du häufig Körper- oder Mundgeruch?
8. Hast Du gelegentlich oder häufiger Schlafstörungen?
9. Sind Deine Augäpfel rötlich oder gelblich verfärbt?
10. Verspannen oder verkrampfen sich Deine Muskeln öfter?
11. Juckt Deine Haut leicht oder musst Du Dich oft kratzen? Entzündet sich die Haut häufiger?
12. Sehen Deine Haare stumpf aus, sind sie trocken oder schuppig?
13. Hast Du spröde, rissige Nägel oder Nagelpilz an den Zehen?
14. Reagierst Du allergisch? Hast Du Heuschnupfen?
15. Kennst Du häufige Migräneattacken, Kopfschmerzen ohne Grund?
16. Leidest Du häufig an wiederkehrenden Schmerzen, für die es keine organische Erklärung gibt?
17. Bist Du zuckerkrank?
18. Hat der Arzt bei Dir Gicht oder Steinbildung festgestellt?

### Auswertung

Wenn Du dreimal oder öfter mit Ja geantwortet hast, bist Du bei der Metabolic-Detox-Kur genau richtig. Du kannst Deinen pH-Wert des Urins zusätzlich überprüfen (Teststreifen gibt es in der Apotheke). Du scheinst schon länger einen eher sauren Lebenswandel zu führen. Wenn Du Unterstützung benötigst, melde Dich gern bei mir oder kaufe mein Buch „Die Metaboloc-Detox-Kur“.

Wenn Du weniger Ja's hast, Sorge dafür, dass es auch zukünftig so bleibt 😊. Du bist genau richtig!