



## YVONNE ISABELLA LÖHNER

---

DIE PRÄVENTIONS-EXPERTIN

### Sind Sie sauer? Machen Sie den Check-up

- Essen Sie gern Süßes?
- Lieben Sie Weißmehlprodukte (Brötchen, Brot, Kuchen etc?)
- Essen Sie wenig Gemüse und Obst?
- Haben Sie viel Stress oder sind Sie psychischen Belastungen ausgesetzt?
- Nehmen Sie sich wenig Zeit zum Essen und schlingen Sie die Mahlzeiten häufiger ohne gutes Kauen hinunter?
- Trinken Sie regelmäßig Kaffee und/oder Alkohol?
- Bewegen Sie sich eher wenig?

### Leiden Sie unter einem oder mehreren der folgenden Beschwerden?

- Blähungen
  - Blasse, fahle Haut
  - Brüchige Nägel
  - Cellulitis
  - Chronische Müdigkeit und Abgeschlagenheit
  - Chronische Schmerzzustände
  - Erhöhte Entzündungsbereitschaft
  - Konzentrationsstörungen und Gedächtnisschwächen
  - Magen- oder Darmbeschwerden
  - Matte, stumpfe Haare oder Haarausfall
  - Migräne, Kopfschmerzen
  - Schlafstörungen oder Gereiztheit
  - Sodbrennen
  - Ständig kalte Füße oder Hände
  - Wirbelsäulen-, Muskel- und Gelenkbeschwerden
- **Auswertung:** Wenn Sie mehr als 5 Fragen mit ja beantworten, dann kann dieses Ergebnis als Hinweis auf eine chronische Übersäuerung dienen. Überprüfen Sie Ihre Ernährung und auch Ihren Alltag in Bezug auf eine mögliche Säurelast.