



Indra Benend | Gesundheitsberaterin (IHK)

www.meine-gesundheitsberatung.de

## Fragebogen zur Säure-Basen-Ernährung

Bitte tragen Sie die entsprechende Punktzahl in die Kästchen, P=Punkte. Die Gesamtpunktzahl gibt einen Anhaltspunkt zum Säure-Basen-Verhältnis Ihrer Ernährung.

Name:

### Wieviele Portionen Gemüse essen Sie pro Tag?

1 Portion entspricht einer Handvoll

- eine bis keine (1P)
- 1 - 2 Portionen (2P)
- 2 - 3 Portionen (3P)
- 4 - 5 Portionen (4P)

### Wieviel reines Wasser trinken Sie am Tag?

- weiß ich nicht (1P)
- zu wenig (1P)
  
- weniger als 1,5 l (2P)
  
- 1,5 - 2 l (4P)

### Welche Softdrinks zusätzlich?

- Limonade/Cola (1P)
- Saft (1P)
- Milchdrinks (1P)
- keine (4P)

### Wie ist Ihr Alkoholkonsum?

- 1 Glas täglich (1P)
- 5x pro Woche (2P)
- am Wochenende (3P)
- (fast) nie (4P)

### Wie häufig essen Sie Fleisch, Wurstwaren, Schinken?

### Wieviele Portionen Obst essen Sie pro Tag?

1 Portion entspricht einem Obst (Apfel, Banane,...),  
oder Handvoll (Himbeeren, Erdbeeren...)

- eine bis keine (1P)
- 1 - 2 Portionen (2P)
- 2 - 3 Portionen (3P)
- 4 - 5 Portionen (4P)

### Wieviel wiegen Sie?

- viel zuviel, BMI über 30 (1P)
- Übergewicht, BMI 25-30 (2P)
  
- Normalgewicht, BMI 19-25 (4P)

### Wie häufig treiben Sie Sport?

- nie (1P)
- weniger als 2x pro Woche (2P)
- 3 - 4x pro Woche (4P)

### Machen Sie häufig Diäten?

- häufig (1P)
- gelegentlich (2P)
- nie (4P)

### Haben Sie häufig Stress?

- häufig (1P)
- gelegentlich (2P)
- nie (4P)

mehr als 3x pro Woche  
(1P)

max. 3x pro Woche (2P)

gar nicht (4P)

**Rauchen Sie?**

ja (1P)

gelegentlich (2P)

nein (4P)

**Haben Sie Verdauungsprobleme?**

oft (1P)

selten (2P)

nein (4P)

**Nehmen Sie regelmäßig Antibiotika ein?**

1x im Jahr (1P)

weniger als 1x im Jahr (1P)

nie (4P)

**Nehmen Sie regelmäßig Säureblocker ein?**

ja (1P)

selten (2P)

nie (4P)

Meine Tätigkeit als Gesundheitsberaterin (IHK) ist keine Ausübung der Heilkunde und stellt keine diagnostische, oder therapeutische Tätigkeit dar. Sämtliche von mir empfohlenen Behandlungen dienen lediglich der Gesundheitsförderung und Prävention. Suchen Sie daher bei Verdacht auf eine Erkrankung zuerst Ihren Arzt auf. Meine Tätigkeiten beruhen auf meinen Erfahrungen und meinem Wissen und meiner fundierten Ausbildung. Meine Beratung wird mit Bedacht so gestaltet, dass niemand geschädigt werden kann. Meine Befähigung dazu habe ich in meinen Prüfungen nachgewiesen.