

Gemeinschaftspraxis
Prof. Dr. med. Armin Heufelder & Kollegen

Innere Medizin

Endokrinologie | Diabetologie | Rheumatologie | Kardiologie | Nephrologie

Ernährungsmedizin | Prävention | Allgemeinmedizin

Am Kosttor 1, 80331 München

Tel.: 089-23239299-0 Fax.: 089-23239299-20

info@prof-heufelder.de

www.prof-heufelder.de

SÄURE-BASEN-CHECK –ist mein Körper übersäuert ?

Ernährungsgewohnheiten, Lebensstil im Allgemeinen und auch die Art der Hautpflege können einer Übersäuerung von Gewebe Vorschub leisten.

Anhand des Blut pH-Wertes lässt sich eine latente (verdeckte) Übersäuerung (Azidose) nicht messen, denn das Blut muss für seine lebenswichtigen Funktionen immer basisch sein (pH 7,35 - 7,45). Insofern gibt auch der pH-Wert des Urins nur Hinweise, allerdings gut verwertbare für eine erste Einschätzung.

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

Symptome haben Ursachen, die es zu beheben gilt. Dazu dient der folgende Fragebogen 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, Vorname

2. Ermittlung der Übersäuerungssymptome

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

Wiederkehrende Mandelentzündung

Wiederkehrende Blasenentzündung

Neurodermitis

Wiederkehrende Magenschleimhautentzündung

Magen/Dünndarmgeschwüre

Diabetes/Zuckerkrankheit

Wiederkehrende Muskelverspannungen

Wiederkehrende Muskelschmerzen

Wiederkehrend, entzündete Sehnen, Sehnenscheiden

Entzündete Gelenke

Gemeinschaftspraxis
Prof. Dr. med. Armin Heufelder & Kollegen

Innere Medizin

Endokrinologie | Diabetologie | Rheumatologie | Kardiologie | Nephrologie

Ernährungsmedizin | Prävention | Allgemeinmedizin

Am Kosttor 1, 80331 München

Tel.: 089-23239299-0 Fax.: 089-23239299-20

info@prof-heufelder.de

www.prof-heufelder.de

Fersensporn

Herzinfarkt

Schlaganfall

Karies

Zahnverlust ohne Unfall

Brüchige Fingernägel

Graue Haare

Haarausfall

Bindegewebsschwäche

Beschleunigte Hautalterung

Krampfadern/Besenreiser

Bandscheibenleiden

Kapselrisse/Faserrisse

Sehnen-, Bänderrisse

Leistenbrüche

Osteoporose

Arthrose

Vermehrte Hornhautbildung

Schuppen

Schuppenflechte

Allergische Hautreaktionen

Fettige Haut und Haare

Unreine Haut, Pickel

Akne

Ekzeme

nach Dr. h.c. Jentschura, Münster

erstellt 1.10.2015, Praxis Prof. Heufelder und Kollegen, München

Gemeinschaftspraxis
Prof. Dr. med. Armin Heufelder & Kollegen

Innere Medizin

Endokrinologie | Diabetologie | Rheumatologie | Kardiologie | Nephrologie

Ernährungsmedizin | Prävention | Allgemeinmedizin

Am Kosttor 1, 80331 München

Tel.: 089-23239299-0 Fax.: 089-23239299-20

info@prof-heufelder.de

www.prof-heufelder.de

Übermäßiges Schwitzen

Fußschweiß

Pilze

Warzen

Neurodermitis

Gürtelrose

Offenes Bein

Hitzewallungen

Verstärkte Menses, Ausfluss

Verschleimte Atemwege

Stirn-, Nebenhöhlenproblem

Hämorrhoiden

Sodbrennen

Reflux

Durchblutungsstörungen (kalte Hände, Füße, Haut)

Wassereinlagerungen

Gewichtszunahme

Cellulite

Altersflecken

Ateriosklerose

Gicht

Rheuma

Nierensteine

Blasensteine

Gallensteine

nach Dr. h.c. Jentschura, Münster

erstellt 1.10.2015, Praxis Prof. Heufelder und Kollegen, München

Gemeinschaftspraxis
Prof. Dr. med. Armin Heufelder & Kollegen

Innere Medizin

Endokrinologie | Diabetologie | Rheumatologie | Kardiologie | Nephrologie

Ernährungsmedizin | Prävention | Allgemeinmedizin

Am Kosttor 1, 80331 München

Tel.: 089-23239299-0 Fax.: 089-23239299-20

info@prof-heufelder.de

www.prof-heufelder.de

Grauer Star

Fibromyalgie

Wucherungen

Zysten

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

Leiden Sie an:

- Verstopfung
- Blähungen
- Durchfall
- Magenschmerzen
- Sodbrennen
- Übelkeit

Wie häufig haben Sie Stuhlgang pro Woche?

Wie oft leiden Sie an Kopfschmerzen oder Migräne?

Benutzen sie regelmäßig Deos oder andere Antitranspirantien? Ja nein

Nehmen Sie basische Mittel ein? Ja nein

Nutzen Sie basische Kosmetika ? Ja nein

Regelmäßige Medikamente, wenn ja, welche und wie oft? (z.B. Schmerzmittel, nur dann notieren, wenn andere Bögen dies nicht auch schon abfragten)

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

Gemeinschaftspraxis
Prof. Dr. med. Armin Heufelder & Kollegen

Innere Medizin

Endokrinologie | Diabetologie | Rheumatologie | Kardiologie | Nephrologie

Ernährungsmedizin | Prävention | Allgemeinmedizin

Am Kosttor 1, 80331 München

Tel.: 089-23239299-0 Fax.: 089-23239299-20

info@prof-heufelder.de

www.prof-heufelder.de

Leiden Sie an Unverträglichkeiten oder Allergien?

Wenn ja, welche?

Rauchen Sie ?

Wenn ja, wie viele Zigaretten am Tag ?

Seit wie vielen Jahren ?

Haben Sie sonstige Beschwerden?

Wenn ja, welche ?

Essgewohnheiten pro Tag – Beschreiben Sie Ihren typischen Tag:

Was an Frühstück

zu welcher Uhrzeit:

Zwischen-Snack/

zu welcher Uhrzeit:

Was an Mittagessen

zu welcher Uhrzeit:

Zwischen-Snack/

zu welcher Uhrzeit:

Was an Abendessen

zu welcher Uhrzeit:

Zwischen-Snack/

zu welcher Uhrzeit:

Was ist Ihre Hauptmahlzeit?

Gemeinschaftspraxis
Prof. Dr. med. Armin Heufelder & Kollegen
Innere Medizin
Endokrinologie | Diabetologie | Rheumatologie | Kardiologie | Nephrologie
Ernährungsmedizin | Prävention | Allgemeinmedizin
Am Kosttor 1, 80331 München
Tel.: 089-23239299-0 Fax.: 089-23239299-20
info@prof-heufelder.de
www.prof-heufelder.de

Wie viele Portionen essen Sie von folgendem durchschnittlich pro Woche?

Weissmehlprodukte

- Toastbrot
- klassische Semmel
- Nudeln
- Weisser Reis
- Teigwaren
- Kuchen
- Plätzchen
- Croissant

Vollkornprodukte:

- Weizen
- Dinkel
- Andere

Glutenfrei:

- Hirse
- Quinoa
- Buchweizen
- Amarant
- Vollkornreis
- Kartoffeln

Gemeinschaftspraxis
Prof. Dr. med. Armin Heufelder & Kollegen

Innere Medizin

Endokrinologie | Diabetologie | Rheumatologie | Kardiologie | Nephrologie

Ernährungsmedizin | Prävention | Allgemeinmedizin

Am Kosttor 1, 80331 München

Tel.: 089-23239299-0 Fax.: 089-23239299-20

info@prof-heufelder.de

www.prof-heufelder.de

Obst

Gemüse

Salat, Rohkost

Tierische Produkte:

- Fleisch, welche Art
- Wurst oder Wurstwaren
- Fisch
- Eier
- Käse
- Quark
- Joghurt

Fertigprodukte

- Fast Food
- Salzige Knabbereien
- Süßigkeiten

Wie oft besteht das Verlangen nach Süßem ?

Auf welche Qualität legen Sie beim Einkauf wert?

Biologisch saisonal regional keine andere

Wie bereiten Sie Ihre Gerichte zu?

- Erhitzen durch Mikrowelle
- kochen
- dünsten im Topf
- dampfgaren
- braten
- frittieren
- backen
- grillen

Welche Öle/ Fette benutzen Sie zum Erhitzen ?

Gemeinschaftspraxis
Prof. Dr. med. Armin Heufelder & Kollegen
Innere Medizin
Endokrinologie | Diabetologie | Rheumatologie | Kardiologie | Nephrologie
Ernährungsmedizin | Prävention | Allgemeinmedizin
Am Kosttor 1, 80331 München
Tel.: 089-23239299-0 Fax.: 089-23239299-20
info@prof-heufelder.de
www.prof-heufelder.de

Welche Öle/ Fette benutzen Sie, um kalte Speisen zuzubereiten?

Welche Streichfette benutzen Sie?

Durchschnittliche Trinkgewohnheiten (Menge/Gläser pro Tag)

Kaffee

Schwarzer Tee

Wie süßen Sie Ihre Getränke?

Softgetränke

Light Getränke

Energydrinks

Mineralgetränke

Stilles Wasser

Wasser mit Kohlensäure

Obstsäfte

Gemüsesäfte

Kuhmilch

Alkohol

Arbeit und Erholung

Wie viele Stunden pro Tag arbeiten Sie körperlich?

Sind Sie dort Chemikalien oder anderen Schadstoffen ausgesetzt?

Arbeiten sie im Schichtdienst?

Haben Sie beruflichen oder privaten Stress?

Wie viele Stunden schlafen Sie pro Nacht?

Wachen Sie fit und ausgeruht auf?

Fühlen Sie sich oft energie- und antriebslos?

Bewegung

Treiben Sie regelmäßig Sport? Wenn ja, seit wann?

Welche Sportarten betreiben Sie (z.B. Fitness)?

Wie häufig trainieren Sie in der Woche?

Wie lang sind Ihre Trainingseinheiten?

Wie oft trainieren Sie dabei im anaeroben Bereich?

Was ist Ihr Trainingsziel?

Was tun Sie bisher, um dieses Ziel zu erreichen? (Ernährung, Training... etc)

Sonstiges, nicht Erwähntes:

Ort, Datum

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 Säure und Gifte aus der Ernährung und Umwelt, die nicht gepuffert, zwischengespeichert, verstoffwechselt oder ausgeschieden werden können, mit Mineralstoffen (z.B. Magnesium, Calcium) zu neutralen Salzen. Mineralstoffe des Körpers werden hierfür sukzessive aufgezehrt. Da unser Körper auch Salze nur begrenzt ausscheiden kann, lagert er nicht ausscheidbare Neutralsalze, gebunden an Fett und Wasser, als „Schlacken“ im Zwischenzellraum ab.

Was machen Säure und Gifte mit unserem Körper?

Wenn die Puffersysteme und die Zwischenspeicher in den kollagenen Fasern, z.B. im Bindegewebe oder den Faszien erschöpft sind, „ätzen“ Säuren und Gifte unsere Gewebe an, fördern entzündliche Prozesse und schwächen das Immunsystem.

Was macht unser Körper mit Säuren und Giften?

Leber, Nieren, Darm und Lunge haben die Aufgabe, möglichst alle Säuren und Gifte zu verstoffwechseln und/oder auszuschleiden. Wenn diese Organe überfordert sind, versucht der Körper, Säuren und Gifte über die Haut und/oder die Schleimhäute auszuschleiden.

Was macht unser Körper mit den Neutralsalzen?

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

Woher kommen die Mineralstoffe?

Mineralstoffe sollten vom Körper aus einer täglich überwiegend pflanzlichen Ernährung ausreichend zur Verfügung gestellt werden. Unsere heutige moderne, säurelastige Lebens- und Ernährungsweise enthält ein geringes Maß an basisch wirkenden Mineralstoffen. Unser Körper ist deshalb zunehmend gezwungen, zur Neutralisierung von Säuren und Giften auf seine eigenen Mineralstoffdepots zurückzugreifen. Dies zeigt sich an diversen Symptomen und eine Umstellung des Ernährungs-/Lebensstils kann ein lohnender Prozess sein.

Dabei muss ja nicht auf „Lust“ verzichtet werden, sondern „nur“ die Menge reduziert werden, denn immer noch stellt gutes Essen einen wichtigen Teil von „Lebensqualität“ dar.

Weiterführende Tipps und Literatur beim Arzt.