

## Wie steht es um Deinen Stoffwechsel? Mache den Test!

Kreuze an welche Beschwerden Du hast oder kürzlich hattest und zähle jeweils die Punkte pro Gruppe zusammen. Welche Gruppe dominiert? Erreichst Du in einer Gruppe eine Anzahl von 3 Punkten, solltest Du aufmerksam werden. Ab einer Punktzahl von 5 kannst Du davon ausgehen, dass Dein Körper von einer gezielte Therapie profitieren würde.

- |                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------|
| 1 Häufige Blasenentzündung     | 1 Parodontitis          |
| 1 Chron. Mandelentzündung      | 2 Magenschwüre          |
| 1 Chron Gastritis              | 2 Colitis /Morbus Crohn |
| 1 Reizdarm                     | 2 Osteoporose           |
| 1 Muskelverspannung /Schmerzen | 2 Arthrose              |
| 1 Sehnenscheidenentzündung     | 2 Bandscheibenleiden    |
| 1 Energielosigkeit/ Müde       | 2 Krampfadern           |
| 1 Beschleunigte Hautalterung   | 2 Tinnitus              |
| 1 Bindegewebsschwäche          | 3 Herzinfarkt           |
| 1 Haarausfall                  | 3 Schlaganfall          |
| 1 Karies                       |                         |

Der **Stoffwechseltyp A** ist hochgradig übersäuert. Diese Übersäuerung löst chronisch-entzündliche Prozesse im Körper aus. Der Körper wird mit dieser Dauerbelastung dauerhaft nicht fertig und braucht Hilfe. Hier hilft zunächst schon eine Ernährungsumstellung und eine Anpassung des Lebensstils. Wird an dieser Stelle nicht eingegriffen, entwickelt sich im hoher Wahrscheinlichkeit ein Krankheitsbild vom Typ C.

- |                             |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1 Vermehrte Hornhautbildung | 1 Verschleimte Atemwege         |
| 1 Schuppen                  | 2 Allergische Hautreaktionen    |
| 1 Fettige Haut und Haare    | 2 Akne                          |
| 1 Unreine Haut/Pickel       | 2 Ekzeme /Furunkel              |
| 1 Übermäßiges Schwitzen     | 2 Warzen                        |
| 1 Fußschweiß                | 2 Neurodermitis                 |
| 1 Pilzbelastung             | 2 Gürtelrose                    |
| 1 Verstärkter Ausfluss      | 2 Stirn und Nebenhöhlenprobleme |
| 2 Hämorrhoiden              | 3 Offenes Bein                  |

Der **Stoffwechseltyp B** ist mehr als hochgradig übersäuert und scheidet bereits über die Schleimhäute aus. Diese akuten Prozesse dürfen nicht unterdrückt, sondern sollten therapeutisch unterstützt werden.

- |                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| 1 Gewichtszunahme             | 2 Gelenksverkalkungen    |
| 1 Wassereinlagerungen         | 2 Gicht                  |
| 1 Verspannungen /Verhärtungen | 2 Autoimmunerkrankung    |
| 3 Diabetes                    | 2 kalte Hände/kalte Füße |
| 2 Zysten                      | 2 Arteriosklerose        |
| 2 Nierensteine                | 2 Grauer Star            |
| 2 Blasensteine                | 3 Rheuma                 |
| 3 Adipositas                  | 2 Gallensteine           |
| 3 Parkinson                   | 3 Alzheimer /Demenz      |
| 3 Depression                  | 3 depressive Verstimmung |

Der **Stoffwechseltyp C** lagert bereits über einen langen Zeitraum Stoffwechselschlacken in unterschiedlichen Geweben des Körper ein. Damit verbunden entstehen oft behandlungsresistente und chronische Beschwerden, die immer schlimmer werden. Oft wird diese schleichender Prozess als „altern“ hingenommen und nicht weiter hinterfragt.