



## Selbsttest auf Magensäure:

für jede mit „Ja“ beantwortete Frage wird ein Punkt vergeben

Haben Sie sofort nach dem Essen meist einen Blähbauch oder müssen Sie aufstoßen?	
Leiden Sie nach dem Essen unter Völlegefühl oder Übelkeit?	
Verspüren Sie Juckreiz um den Anus?	
Sind Ihre Fingernägel brüchig oder rissig?	
Haben Sie Akne ?	
Befindet sich unverdaute Nahrung im Stuhl?	
Haben Sie häufiger Mundgeruch?	
Haben Sie einen Eisenmangel oder Vitamin-B12-mangel	
Leiden Sie unter chronischen Darminfektionen wie Candida oder Parasiten?	
Wurden bei Ihnen Nahrungsmittelallergien oder Unverträglichkeiten festgestellt?	
Haben Sie Blähungen?	
Wurde eine gastroösophageale Refluxkrankheit festgestellt?	
Haben Sie Protonenpumpenhemmer, Säureblocker oder Antazida eingenommen?	

Auswertung:

0-4 Punkte                      Sie brauchen wahrscheinlich keine Magensäure-Supplemente

5 Punkte und mehr            Ihre Punktzahl ist ein Hinweis auf einen Mangel an Magensäure

## Selbsttests als Hinweis für einen Mangel an Magensäure

### Rote-Beete-Test

Nach dem Trinken von ca. 60-100ml Rote-Beete-Saft färbt sich der Harn und/oder Stuhl rot, wenn zu wenige Magensäure vorliegt.

### Natron-Test

Nüchtern 1TL Natron mit Wasser vermischt getrunken und darauffolgendes Fehlen von Aufstoßen bzw. Rülpsen weist auf einen Mangel an Magensäure hin.