**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.