



## WIE FIT IST MEIN STOFFWECHSEL?

„Das Ganze ist mehr als  
die Summe seiner Teile“.

*Aristoteles*



**PROBALANCECONCEPT®** CLEANSE YOUR BODY  
BALANCE YOUR LIFE

Gesundheit ist wie Salz.  
Man bemerkt es erst, sobald es fehlt.

© Doris Kocso 2019

Das Urheberrecht und Copyright sämtlicher Inhalte wie Texte,  
Bilder, Grafiken liegt ausschliesslich bei der Autorin.

[www.probalanceconcept.com](http://www.probalanceconcept.com)

*Vermutlich hast du dich zu diesem Selbsttest entschlossen, weil du an einem unserer Webinare teilgenommen hast.*

*Dann weißt du jetzt einiges über die Funktionsweise des Stoffwechsels und wie gravierend sich ein aus der Balance geratener Stoffwechsel auswirken kann. Vielleicht hast du sogar bei dem einen oder anderen Symptom gedacht: „Das hab ich auch! “*

*Oder du willst einfach nur prüfen, ob dein Stoffwechsel optimal funktioniert oder eventuell in einzelnen Bereichen beeinträchtigt ist.*

*Falls es Anzeichen gibt, dass nicht alles in Ordnung ist, findest du hier auch weitere Informationen, wie du deinen Stoffwechsel optimieren, das Immunsystem stärken und dich von innen heraus verjüngen kannst.*

*Auch Umweltmediziner und Ernährungsmediziner kommen immer öfter zu dem Schluss: Stoffwechselstörungen sind eine Folge des jeweiligen Lebensstils.*

*Du kannst also viel tun, um den Stoffwechsel wieder in die Balance zu bringen. Mehr darüber erfährst du [hier](#).*

*Oder du entscheidest dich gleich für eine der drei Möglichkeiten an unserem [Kurs](#) teilzunehmen*

*Nun wünschen wir dir viele neue Erkenntnisse und Freude beim Durchführen des Tests und Studieren der Unterlagen.*

*Doris Kocso*



Bitte beantworte bitte die Fragen mit:

- Ja, trifft ganz oder teilweise zu, oder  
 Nein, trifft nicht zu

### Energieniveau

Ja    Nein

- 1 Ich fühle mich schnell angespannt und gereizt
- 2 In letzter Zeit fühle ich mich oft abgeschlagen, müde und antriebslos
- 3 Ich leide unter Interessenverlust
- 4 Ich leide unter Konzentrations- / Gedächtnisstörungen
- 5 Ich bin oft in einer depressiven Stimmungslage

### Gewichtsveränderung

- 6 In den letzten Monaten habe ich relativ viel zugenommen
- 7 Meine aktuellen Körperwerte (Muskelmasse, Körperfett, Viszerafett) sind mir nicht bekannt
- 8 Ich habe einen erhöhten Körperfettanteil oder viszeralen Fettanteil

Hinweis : Je höher der Fettanteil im Körper ist, umso grösser ist der Einfluss des Fettes auf den Hormonhaushalt, da Fett eine hochaktive Substanz ist, insbesondere das Speicherfett im und am Bauch (Viszerafett)

### Schlaf und Regeneration

- 9 Ich schlafe nicht ausreichend, oft liege ich nachts wach
- 10 Ich schlafe nie länger als 6 Stunden pro Nacht
- 11 In Zeiten besonderer Belastung habe ich Ein-oder Durchschlafprobleme
- 12 Neben meinem Bett stehen elektrische Geräte

Ja Nein

- 13 Ich wache öfter nachts mit Muskelkrämpfen auf
- 14 Ich leide nachts unter starkem Schwitzen
- 15 Ich arbeite in Wechselschichten, manchmal auch nachts

### **Bewegung und Atmung**

- 16 Ich bin täglich weniger als eine halbe Stunde aktiv an der frischen Luft
- 17 Ich bewege mich weniger als zwei bis drei Mal pro Wocheaktiv, gehe flott Spazieren, Radfahren oder Joggen
- 18 Ich würde mich selbst als Bewegungsmuffel bezeichnen
- 19 Ich treibe intensiv Sport und powere mich mehrmals pro Woche aus, so dass ich abends richtig kaputt bin

### **Ernährung und Verdauung**

- 20 Ich habe häufig Durchfall
- 21 Häufig leide ich unter Magenverstimmung, Verstopfung oder unregelmässigem Stuhlgang
- 22 Ich nehme Abführmittel
- 23 Nach dem Essen habe ich häufig Blähungen, Völlegefühl oder Sodbrennen
- 24 Ich nehme Mittel gegen Sodbrennen
- 25 Ich esse eher selten frisches Ost oder Gemüse
- 26 Ich esse oft Süsses oder trinke häufig Softdrinks, wie Cola und Limonaden
- 27 Ich esse und trinke oft Light-Produkte oder benutze Süsstoff statt Zucker
- 28 Mehrmals in der Woche esse ich Fastfood, Fertigprodukte oder Konserven

Ja Nein

- 29 Täglich trinke ich mehr als 3 Tassen Kaffee und /oder Alkohol
- 30 Ich ernähre mich vegetarisch/vegan
- 31 Ich habe häufig kalte Hände und Füße
- 32 Ich habe Nahrungsmittelunverträglichkeiten/Allergien

### **Oxidativer Stress**

- 33 Meine eigene Ausdauer schätze ich eher schwach ein
- 34 Wenn ich eine Treppe hoch gehe, bin ich recht schnell ausser Puste
- 35 Ich bin Raucher
- 36 Ich gehe regelmässig auf die Sonnenbank oder im Sommer in die pralle Sonne
- 37 Ich habe das Gefühl, dass mein Herz nicht mehr so leistungsfähig ist
- 38 In letzter Zeit hat sich meine Haut deutlich verändert, z.B. Falten, Altersflecke

### **Wasserhaushalt**

- 39 Ich trinke nie/selten Wasser ohne Kohlensäure
- 40 Ich trinke täglich weniger als 2 Liter Wasser
- 41 Wenn ich mittags zur Toilette gehe, ist mein Urin gelb bis dunkel gelb
- 42 Mein Urin riecht stark
- 43 Mein Mund und Rachen sind meist ziemlich trocken und auch nach dem Trinken werden sie schnell wieder trocken
- 44 Ich habe Mundgeruch

Ja Nein

- 45 Ich habe häufig Kopfschmerzen oder Migräne
- 46 Ich wohne in einem Haus mit Wasserleitungen aus Blei
- 47 Nach meiner Meinung schwitze ich zu viel, auch wenn ich keinen Sport treibe
- 48 Schon bei der kleinsten Anstrengung steht mir der Schweiß auf der Stirn
- 49 Ich habe starken Körpergeruch/Fussschweiß
- 50 Ich benutze ein Deo, das Aluminium enthält

### **Stress/Aktivität und Entspannung**

- 51 Meine Arbeit nimmt mich sehr in Anspruch. Ich fühle mich oft gestresst
- 52 Ich habe einen Computer-Arbeitsplatz
- 53 Im Alltag fühle ich mich oft gestresst
- 54 In letzter Zeit spüre ich eine allgemeine innere Unruhe
- 55 In letzter Zeit habe ich vermehrt Wasseransammlungen in Beinen und Händen
- 56 Ich lebe/wohne in der Grossstadt oder an einer verkehrsreichen Strasse

### **Immunabwehr**

- 57 Ich bin öfter als zweimal pro Jahr erkältet
- 58 Ich bekomme häufig Herpes
- 59 Ich habe Warzenbefall der Hände, Füsse oder am Körper
- 60 Oft habe ich Wunde oder eingerissene Mundwinkel
- 61 Ich habe „Breitspektrum“-Antibiotika oder mehrfach andere Antibiotika eingenommen

**Umwelteinflüsse und Entgiftungskapazität**

Ja Nein

- 62 Ich habe ein Umfeld oder einen Arbeitsplatz mit grösseren Giftbelastungen
- 63 Häufig bin ich Giftstoffen ausgesetzt wie: Insektiziden, Pestiziden, Farben, Desinfektionsmitteln, Feinstaub oder ähnlichem
- 64 Ich nehme regelmässig Hormone z.B. Pille, Wechseljahresbeschwerden
- 65 Bei ärztlichen Untersuchungen liegen meine Werte im Grenzbereich
- 66 In letzter Zeit habe ich vermehrt Wasseransammlungen in Beinen und Händen
- 67 Wenn ich morgens aufwache, habe ich geschwollene Beine oder Arme
  
- 69 Mein Haar ist stumpf, brüchig oder fällt stärker aus
- 70 Meine Fingernägel brechen viel öfter als früher
- 71 Es gibt längere Zeiten chronischer oder lang anhaltender Müdigkeit
- 72 Manchmal habe ich unerklärliche Müdigkeitsattacken
- 73 Ich habe häufig Zahnfleischbluten/Zahnfleischrückgang
- 74 Ich habe Kribbeln/Brennen in Füßen oder Händen
- 75 Ich habe Hämorrhoiden
- 76 Ich habe Sehstörungen oder sehe generell schlechter
- 77 Ich leide unter Impotenz/sexueller Lustlosigkeit
- 78 Ich habe Amalgamfüllungen
- 79 Eine Zahnsanierung erfolgte ohne Ausleitung der Schwermetalle

**Diagnosen, Symptome, Medikamente**

Ja Nein

- 80 Bei mir wurde Arteriosklerose oder Osteoporose diagnostiziert
- 81 Ich nehme Medikamente gegen Depressionen, Diabetes, Cholesterin
- 82 Ich nehme regelmässig andere Medikamente
- 83 Ich habe Pilzbefall (Füsse, Nägel, Genitalbereich, Darm)
- 84 Bei mir wurden Stoffwechsel - oder Zivilisationskrankheiten diagnostiziert

*Hinweis: Wenn du in dieser Kategorie mit JA geantwortet hast, so ist es nicht nur möglich, sondern auch notwendig, deinen Körper und Stoffwechsel im Bemühen um bestmögliches Wohlbefinden für dich aktiv zu unterstützen.*

*Unterbrich die Negativspirale aus Krankheit, Medikamenten und Nebenwirkungen. Lies bitte die folgende Auswertung III.*

## Auswertung

Auf den folgenden Seiten findest du die Auswertung zum Test. Dazu addiere bitte alle JA-Antworten.

Je nach Anzahl der Antworten erhältst du Hinweise und Tipps in der jeweiligen Auswertung I, II oder III. Hast du eine der Fragen 80- 84 mit JA beantwortet, so lesen Sie bitte die Auswertung III.

Dieser erste Überblick ist natürlich ganz allgemein auf die Gesamtverfassung des Stoffwechselgeschehens bezogen. Aussagen speziell deine jeweiligen Symptome betreffend erhältst du im Kurs mit Einzel-Coaching.

Nun wünschen wir dir interessante und nützliche Einblicke in das Wunderwerk Ihres Stoffwechsels.

### Auswertung I: Alle Fragen mit NEIN beantwortet

Herzlichen Glückwunsch!

Deine Lebensweise unterstützt optimal deinen Stoffwechsel.

Du bist dir dessen bewusst, dass Gesundheit oder Krankheit entscheidend durch unsere Lebensgewohnheiten beeinflusst werden. Du setzt deinen Körper keinen unnötigen Belastungen aus, welche die Umwelt dem Organismus oftmals aufbürdet.

Bleib weiterhin so umsichtig, schütze dich und schaffe dir immer wieder einen Ausgleich. So hilfst du deinem Stoffwechsel auch zukünftig in der Balance zu bleiben.

## **Auswertung II: Weniger als 5 Fragen mit JA beantwortet und kein JA bei Diagnosen, Symptome, Medikamente**

Der Stoffwechsel verarbeitet, verbrennt und entsorgt alles, was du über deine Ernährung, Atmung und Haut aufnimmst.

Deine Antworten zeigen, dass dies bei dir nicht hundertprozentig rund läuft und in welchen Punkten Störungen vorliegen.

Überprüfe die Fragen, die du mit JA beantwortet hast. Suche nach den Ursachen und ermögliche Veränderungen, die der Gesundheit dienen.

### **Hintergründe:**

Hat sich ergeben, dass die Entgiftung deines Körpers nicht mehr optimal funktioniert, dann solltest du unbedingt etwas dagegen unternehmen. Jetzt ist es noch relativ einfach dafür zu sorgen, dass dies nicht zum Problem wird. Ansonsten altern deine Zellen deutlich schneller und es droht eine Vielzahl von Krankheiten.

Aber auch wenn du mit den entsprechenden Fragen im grünen Bereich warst, kannst du immer die Entgiftungskapazität deines Körpers und damit deine Gesundheit unterstützen, so dass du noch lange gesund bleibst.

### **Tipps:**

Aktiviere deinen Stoffwechsel, denn nur ein aktiver Stoffwechsel stellt genügend Energie für alle Prozesse bereit.

Ein PROBALANCE-Kurs besteht aus 7 Schritten. Jeder für sich allein zeigt schon eine gute Wirkung. Gemeinsam aber entziehen Sie den meisten Krankheiten rasch den Nährboden und bescheren dir und deinen Zellen Wohlbefinden und ein langes, glückliches Leben.

### **Auswertung III: 5 oder mehr Fragen mit JA beantwortet**

Es gibt verschiedene Anzeichen, dass mit deinem Stoffwechsel nicht alles in Ordnung ist.

Eine Vielzahl von Krankheiten entsteht aus scheinbar harmlosen Problemen, die die Zellen schwächen und schädigen und den Alterungsprozess beschleunigen. Doch das muss nicht sein.

**Stoffwechselstörungen sind kein Schicksalsschlag, sondern das Ergebnis des jeweiligen Lebensstils.**

#### **Hintergründe:**

Unser moderner Lebensstil bürdet unserem Organismus neue, vielfältige Belastungen auf. Umweltgifte, Rauchen, Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln und Hautpflegeprodukten, Medikamente. Pestizide, Stress und Hektik sind sehr neue Erscheinungen bezogen auf die Entwicklung der Menschheit.

In der kurzen Zeit konnte der Körper keine Mechanismen entwickeln, um mit der Flut von synthetischen Chemikalien umzugehen.

Irgendwann ist die natürliche Entgiftungskapazität des Körpers ausgeschöpft, so wie jedes Fass irgendwann voll ist und überläuft.

Erst jetzt, wenn die ersten Folgen von eingelagerten Giften in Form von Krankheit auftauchen, merken viele Menschen, dass etwas falsch läuft.

## Tipps:

Warte nicht länger! Denn je schneller die Gifte aus dem Körper kommen, umso besser.

Achte ab sofort auf Belastungen, die du vermeiden kannst. Entgiftung, Ernährung und Bewegung sind die grossen Bereiche, die sich am nachhaltigsten auswirken. Es gibt jedoch viele kleine Massnahmen zur Stärkung der Stoffwechselfunktionen und damit der Gesundheit. Und sicher einige, die dir gar nicht schwer fallen würden.

## Werde aktiv!

Nutze den Erfahrungsschatz des **PROBALANCECONCEPT®**

Hilf deinem Körper, die Gifte des Alltags loszuwerden und bringe deinen Stoffwechsel in sieben Schritten wieder auf normale Drehzahlen.



Schon nach wenigen Wochen kannst dich über ein besseres Ergebnis freuen, wenn du den Test wiederholst.

Und wenn du dann noch einige Tipps dauerhaft in dein tägliches Leben einbaust, werden deine Organe und Zellen auch weiterhin „unbelastet“ leben können.

## Was gibt es jetzt zu tun?

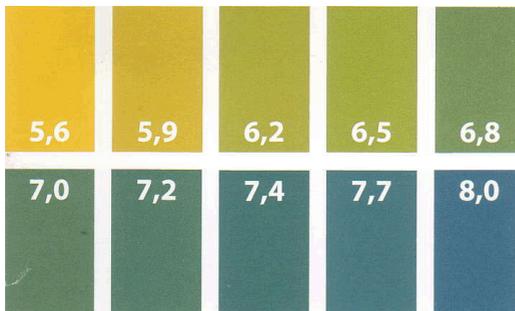
Es liegt nun bei dir aktiv zu werden.

Du benötigst zusätzliche Fakten um aktiv zu werden?

**Mache den Säure Check!**

**Erstelle dir selbst dein persönliches Säure- Basen- Profil!**

*Dazu benötigst du Urin-Teststreifen von Madaus (Apotheke).*



Den Streifen 1 Sekunde eintauchen und abschütteln.

Die Verfärbung zeigt den pH-Wert an, also den Grad der sauren bzw. basischen Reaktion eines Stoffes. Bezogen auf den menschlichen Organismus zeigt er ein Bild über die Säure-Basen-Verfassung.

Die pH-Skala baut sich logarithmisch auf und reicht von 0= sehr sauer, über 7= neutral bis 14=stark basisch.

Demzufolge ist ein pH-Wert von 6,0 zehnmal saurer als ein pH-Wert von 7,0.

Ein pH-Wert von 5,0 ist bereits hundertmal saurer als ein pH-Wert von 7,0 und damit gesundheitsschädlich.

**Erstrebenswert ist ein Morgenwert von mindestens 6,5 – 7.  
pH-Werte in gelben und hellgrünen Bereichen sind zu sauer!**

Wenn sich bei Ihnen die gelbe Farbe nicht verändert, heisst das nicht, dass der Teststreifen nicht funktioniert, sondern, dass der Urin einen sehr sauren pH-Wert von 5,6 oder niedriger hat. Dies ist leider bei vielen Menschen der Fall. Zur Kontrolle kannst du den pH Wert von Leitungswasser messen (Teststreifen färbt sich grün).

**Die Übersäuerung des Urins „spiegelt“ eine bestehende Übersäuerung des Gewebes!**

Der pH-Wert ist niemals statisch, sondern veränderlich-fließend und wird durch äussere Faktoren, wie z.B. Ernährung und Stress beeinflusst. Der Körper bemüht sich ständig, den pH-Wert konstant zu halten.

Um einen genaueren Überblick über den eigenen Gesundheitsstatus zu erhalten, legst du am besten eine Grafik an (siehe Seite 17 ).

Es ist sinnvoll, den pH-Wert mindestens dreimal am Tag zu testen:

Morgens, kurz nach dem Aufstehen und vor dem Frühstück,  
um 15.00 Uhr am Nachmittag und gegen 21.00 Uhr am Abend.

**Der ideale pH-Wert im Urin:  
morgens zwischen 6,5 und 7,0,  
nachmittags bei ca. 7,0  
und abends zwischen 7,0 und 7,4.**

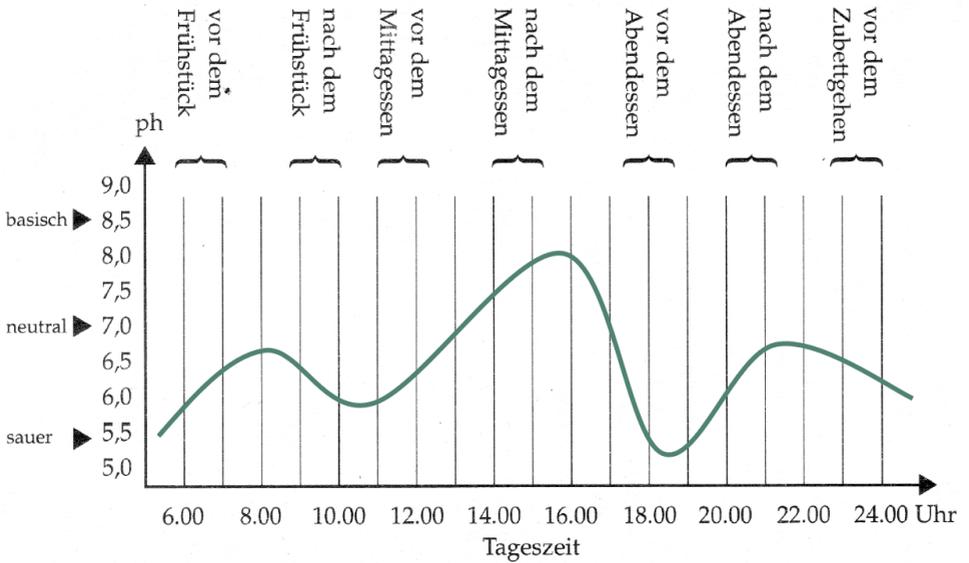
Der pH-Wert des Morgen - Urins gibt Auskunft darüber, wie gut dein Organismus in der Lage ist, saure Abfallprodukte von Bakterien, Viren, Chemikalien, Stoffwechselabfälle usw. auszuscheiden.

Bei vielen Menschen liegt der pH-Wert häufig zwischen 5 und 6, da der Körper nachts entgiftet und die entstehenden Säuren nicht ausreichend neutralisieren kann.

**Die Wiederherstellung der Säure-Basen-Balance ist die Grundlage für Wohlbefinden und Vitalität und *deshalb* auch der 1. Schritt des PROBALANCECONCEPT®.**

Im Kurs erfährst du, was dein Körper zum Lösen, Neutralisieren und Ausleiten von Säuren und Giften und für den Schutz der Organe und Zellen, zum Auffüllen der Depots, sowie zur Regeneration benötigt.

Hier siehst du eine Tageskurve als Beispiel.



Eine Vorlage zum Ausdrucken und Eintragen deiner Messergebnisse findest du hier unter diesem Link: [Tageskurve](#)

## Wie geht es jetzt weiter?

Vermutlich hast du festgestellt, dass deine pH- Werte auch tendenziell im sauren Bereich liegen, wie das bei mehr als 90 Prozent der Bevölkerung der Fall ist.

Jetzt gilt es also den pH- Wert erst einmal in den grünen Bereich zu bringen und dann nach und nach die Quellen abzustellen, die dich in die Übersäuerung geführt haben. Genau darum geht es in jedem der 7 Schritte des [Kurses](#).

Du erfährst in spannenden, unterhaltsamen und gut dosierten Einheiten wie du, Schritt für Schritt, entsäuern, entgiften und so deinen Stoffwechsel optimieren kannst.

**Das Konzept ist so schlüssig, dass jeder diesen Weg erfolgreich gehen und innerhalb kürzester Zeit seine Gesundheit entscheidend und spürbar verbessern kann**

Früher oder später müssen wir uns alle mit unserer Gesundheit befassen. Je früher wir damit beginnen, desto erstaunlicher ist das, was wir erreichen können.

Werde und sei in Zukunft dein eigener Experte in den Bereichen Entgiftung, Entschlackung und gesundheitsfördernde Lebensweise und führe ein Leben, wie du es dir wünschst!

***"Neun Zehntel unseres Glücks beruhen allein auf der Gesundheit"***

Schopenhauer

**Erfahre hier mehr** über den Kurs

Oder beginne jetzt mit dem Kurs und hebe deine Gesundheit grundlegend und dauerhaft auf ein neues Niveau! [Hier gehts direkt zum Kurs](#)

**Werde und sei so gesund und glücklich, wie du sein kannst!**