



# Website SEO Bericht von meine-bandscheibe.de

SEO Bericht erstellt am 05 Dezember 2022 um 07:39






**Der SEO Wert ist 57/100**







## SEO Inhalte

	<p>Seitentitel</p>	<p>meine-bandscheibe.de - Therapie - Training - Mindset</p> <p><b>Länge : 52</b></p> <p>Perfekt, denn dein Seitentitel enthält zwischen 10 und 70 Anzahl Zeichen.</p>														
	<p>Seitenbeschreibung</p>	<p>Mit 36 Jahren erlitt ich einen Bandscheibenvorfall. Ich entschied mich gegen die OP. Auf meinem Blog berichte ich über meine Erfahrungen.</p> <p><b>Länge : 137</b></p> <p>Großartig, denn deine Seitenbeschreibung enthält zwischen 70 und 160 Anzahl Zeichen.</p>														
	<p>Suchbegriffe</p>	<p>Nicht so gut. Wir konnten keine META-Suchbegriffe/Keywords auf deiner Webseite finden. Keywords sind nicht mehr kritisch oder von Google verwendet, aber immer noch von anderen Suchmaschinen verwendet. Benutze <a href="#">dieses kostenlose Tool</a> um META-Keywords zu erzeugen.</p>														
	<p>Og META Eigenschaften</p>	<p>Sehr gut, denn diese Webseite nutzt die Vorteile aus den Og Eigenschaften.</p> <table border="1" data-bbox="539 1480 1481 2078"> <thead> <tr> <th>Eigenschaft</th> <th>Inhalt</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>locale</td> <td>de_DE</td> </tr> <tr> <td>type</td> <td>website</td> </tr> <tr> <td>title</td> <td>meine-bandscheibe.de</td> </tr> <tr> <td>description</td> <td>Mit 36 Jahren erlitt ich einen Bandscheibenvorfall. Ich entschied mich gegen die OP. Auf meinem Blog berichte ich über meine Erfahrungen.</td> </tr> <tr> <td>url</td> <td>https://meine-bandscheibe.de/</td> </tr> <tr> <td>site_name</td> <td>meine-bandscheibe.de</td> </tr> </tbody> </table>	Eigenschaft	Inhalt	locale	de_DE	type	website	title	meine-bandscheibe.de	description	Mit 36 Jahren erlitt ich einen Bandscheibenvorfall. Ich entschied mich gegen die OP. Auf meinem Blog berichte ich über meine Erfahrungen.	url	https://meine-bandscheibe.de/	site_name	meine-bandscheibe.de
Eigenschaft	Inhalt															
locale	de_DE															
type	website															
title	meine-bandscheibe.de															
description	Mit 36 Jahren erlitt ich einen Bandscheibenvorfall. Ich entschied mich gegen die OP. Auf meinem Blog berichte ich über meine Erfahrungen.															
url	https://meine-bandscheibe.de/															
site_name	meine-bandscheibe.de															


# SEO Inhalte

		<p>image                    https://i2.wp.com/meine-bandscheibe.de/wp-content/uploads/2021/09/cropped-favicon.jpg?fit=512%2C512&amp;ssl=1</p> <p>image:width            512</p> <p>image:height           512</p> <p>image:type              image/jpeg</p>												
	Überschriften	<table border="1"> <thead> <tr> <th>H1</th> <th>H2</th> <th>H3</th> <th>H4</th> <th>H5</th> <th>H6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td>3</td> <td>14</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• [H2] Recent Posts</li> <li>• [H2] Recent Posts</li> <li>• [H2] Recent Comments</li> <li>• [H3] Von der Diskrepanz zwischen Befund und Befinden bei der Diagnose Bandscheibenvorfall</li> <li>• [H3] Von der Diskrepanz zwischen Befund und Befinden bei der Diagnose Bandscheibenvorfall</li> <li>• [H3] Training auf dem Balance Board bei Bandscheibenvorfall</li> <li>• [H3] Faszienrolle bei Bandscheibenvorfall</li> <li>• [H3] Blumenfeldmatte bei Bandscheibenvorfall</li> <li>• [H3] Bandscheibenvorfall selbst behandeln - meine Erfahrungen mit McGills Rückenkodex</li> <li>• [H3] Bandscheibenvorfall: Meine Erfahrung im Umgang mit der Diagnose</li> <li>• [H3] Wer schreibt hier</li> <li>• [H3] Neueste Beiträge</li> <li>• [H3] Rabattcode des Monats</li> <li>• [H3] Instagram</li> <li>• [H3] Produkt-Tipp</li> <li>• [H3] Buchtipp</li> <li>• [H3] Pin It on Pinterest</li> </ul>	H1	H2	H3	H4	H5	H6	0	3	14	0	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
0	3	14	0	0	0									
	Bilder	<p>Es konnten 32 Bild(er) auf dieser Webseite gefunden werden.</p> <p>Bei 6 Bild(er) fehlt ein ALT-Attribut. Füge <a href="#">ALT-Attribute</a> zu deinen Bildern, um die Bedeutung der Bilder für Suchmaschinen zugänglich zu machen.</p>												
	Text/HTML Verhältnis	<p>Anteil : <b>3%</b></p> <p>Das Text zu HTML Code Verhältnis dieser Webseite ist niedriger als 15 Prozent, was bedeutet, dass du mehr Inhalte für deine Webseite schreiben solltest.</p>												
	Flash	Perfekt, denn es wurde kein Flash auf deiner Webseite gefunden.												
	IFrame	Großartig, denn du verwendest keine IFrames auf deiner Webseite.												

## SEO Links

	URL Rewrite	Gut. deine Links sind für Suchmaschinen gut lesbar (sprechende Links)!
	Unterstriche in den URLs	Perfekt! Wir haben keine Unterstriche in deinen Links entdeckt.
	In-page links	Wir haben insgesamt 54 Link(s) gefunden, darunter 2 Link(s) zu Dateien
	Statistics	Externe Links : noFollow 1.85% Externe Links : natürlicher Link 25.93% Interne Links 72.22%

## In-page links

	In-page links	Total links : 54 Interne Links : 39 Externe Links : 15  Die vollständige Liste der In-Page-Links wird im PDF aus Stabilitätsgründen nicht ausgegeben.
---	---------------	---

## SEO Suchbegriffe

	Suchbegriffswolke	freddy <b>auf</b> der training und bei ich <b>bandscheibenvorfall</b> mit balance
--	-------------------	--

## Konsistenz der Schlüsselwörter

Suchbegriff	Inhalt	Seitentitel	Suchbegriffe	Seitenbeschreibung	Überschriften
bandscheibenvorfall	15	✘	✘	✓	✓
auf	9	✘	✘	✓	✓
bei	8	✘	✘	✘	✓
ich	8	✘	✘	✓	✘

# Konsistenz der Schlüsselwörter

und

7



## Benutzerfreundlichkeit

	URL	Domain : meine-bandscheibe.de Länge : 20
	Favicon	Gut. Die Webseite hat ein Favicon.
	Druckeigenschaften	Es konnten keine <a href="#">druckfreundlichen CSS-Angaben</a> gefunden werden.
	Sprache	Gut, denn du habst in den META-Elementen eine Sprache deklariert: de.
	Dublin Core	Diese Webseite nutzt nicht die Vorteile der <a href="#">Dublin Core Elemente</a> .

## Dokument

	Doctype	HTML 5
	Verschlüsselung	Perfekt, denn deine Webseite deklariert einen Zeichensatz: UTF-8.
	W3C Validität	Fehler : 4 Warnungen : 78
	E-Mail Datenschutz	Achtung! Es wurde mindestens eine E-Mail Adresse im Klartext auf deiner Webseite gefunden. Benutze <a href="#">dieses kostenlose Tool</a> um E-Mail Adressen vor SPAM zu schützen.
	Veraltetes HTML	Sehr gut! Du verwenden aktuelle HTML Tags in deinem Webseitenquelltext.
	Tipps zur Websitegeschwindigkeit	<ul style="list-style-type: none"><li> Sehr gut, denn deine Webseite benutzt keine verschachtelten Tabellen.</li><li> Schlecht, denn es wurden CSS-Angaben in HTML-Elementen entdeckt. Diese Angaben sollten in ein entsprechendes CSS-Stylesheet verlagert werden.</li><li> Nicht so gut, denn deine Webseite enthält sehr viele CSS-</li></ul>

## Dokument

Dateien (mehr als 4).



Nicht so gut, denn deine Webseite enthält viele Javascript-Dateien (mehr als 6).



Gut! Du nutzen die Vorteile von gzip.

## Mobile



Mobile Optimierung



Apple Icon



META Viewport Tag



Flash Inhalt

## Optimierung



XML-Sitemap

Perfekt! Deine Webseite hat eine XML-Sitemap.

[https://meine-bandscheibe.de/sitemap\\_index.xml](https://meine-bandscheibe.de/sitemap_index.xml)



Robots.txt

<http://meine-bandscheibe.de/robots.txt>

Sehr gut! Deine Webseite enthält eine robots.txt-Datei.



Analytics

Sehr gut, deine Website hat ein Analyse-Tool.



Google Analytics