

Urin-pH-Verlaufskontrolle

Hintergrund

Messung

Weit verbreitet ist der Glaube, man könne am pH-Wert des Morgenurins ablesen, ob man übersäuert ist oder nicht. Das stimmt so nicht. Sie können am pH-Wert des Morgenurins **nicht** ablesen, ob Sie gut entsäuern oder ob Sie übersäuert sind.

Wenn Sie dagegen, mehrere Urin-pH-Messungen **im Verlauf des Tages** durchführen und sich dazu notieren, zu welcher Uhrzeit – vor oder nach dem Essen – Sie dies gemacht haben, dann erhalten Sie ein Urin-pH-Tagesprofil. Diese Messung können Sie bequem während Ihrer basenfasten Kur durchführen. Sie benötigen dazu einige Kopien des anhängenden Vordrucks und ein Block pH-Indikator-Papier aus einer Apotheke oder direkt aus Ihrem basenfasten Hotel.

Auswertung

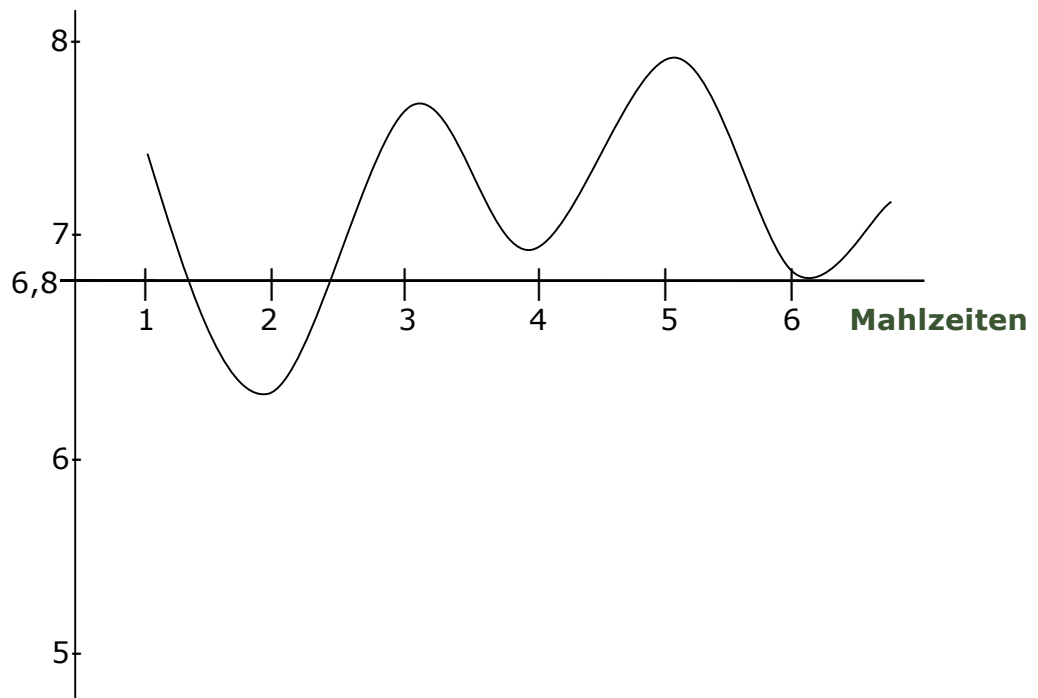
Wenn Sie bei 5 bis 6 Messungen pro Tag ein bis zwei deutlich basischere Werte haben, dann ergibt Ihr Tagesprofil ein bis zwei Anstiege – eine lebendige Kurve, wie sie in einem gesunden Säure-Basen-Haushalt sein sollte.

Bitte bedenken Sie: Der Urin-pH ist im Laufe des Tages vielen Einflüssen ausgesetzt. Diese „Ideale Kurve“ ist daher nur ein Anhaltspunkt. Entscheidend für die Beurteilung ist, dass die Kurve **lebendig** ist und sich keine gerade Linie ergibt.

Beispiel

Urin-pH-Profil Hier finden Sie ein Beispiel für ein ideales Urin-pH-Tages-Profil:

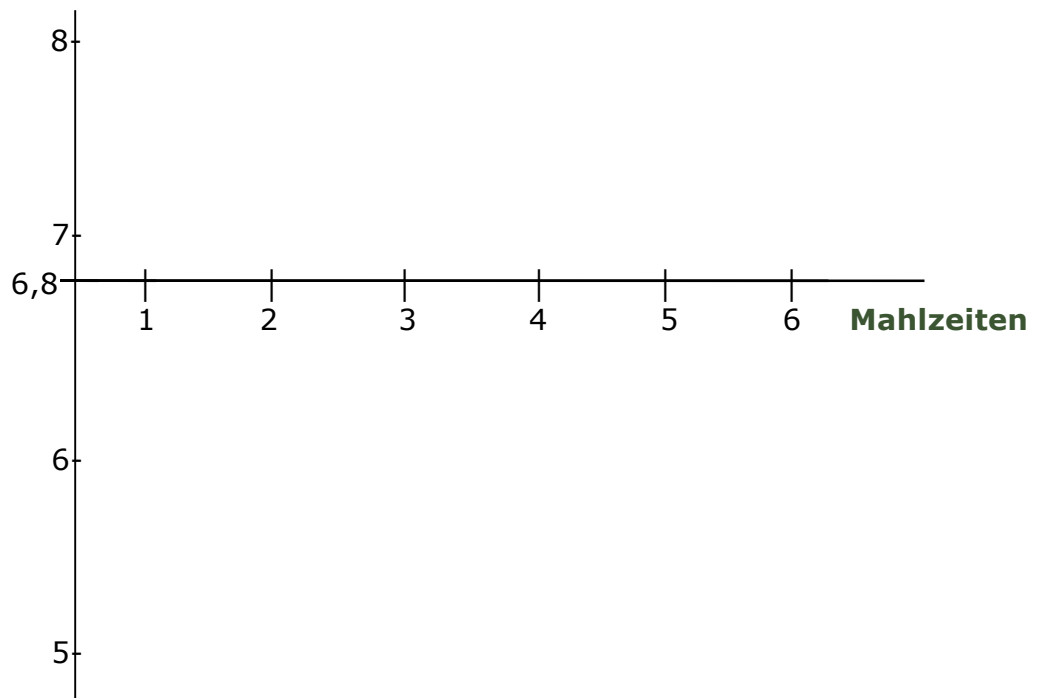
**gemessener
pH-Wert des Urins**



Ihr Urin-pH-Tagesprofil

Urin-pH-Profil Erstellen Sie sich Ihr individuelles Urin-pH-Tagesprofil:

**gemessener
pH-Wert des Urins**



Mahlzeiten		Bemerkungen	
		Essen	Stress etc.
1	nach dem Abendessen		
2	vor dem Frühstück (Morgenurin)		
3	eine Stunde nach dem Frühstück		
4	vor dem Mittagessen		
5	eine Stunde nach dem Mittagessen		
6	vor dem Abendessen		