



Ist Ihr Säure-Basen-Haushalt in Balance ?

Ernährungsgewohnheiten

Genussmittel:	kein	wenig	mittel	viel
Kaffee	■	■	■	■
Alkohol	■	■	■	■
Rauchen	■	■	■	■
Süßigkeiten	■	■	■	■

Ernährung:	kein	wenig	mittel	viel
Gemüse	■	■	■	■
Obst	■	■	■	■
Vollkornprodukte	■	■	■	■
Fleisch	■	■	■	■
Fisch	■	■	■	■
Milchprodukte	■	■	■	■
Weissmehlprodukte	■	■	■	■

Name _____

Die optimalen Messzeiten liegen zwischen 9.00 Uhr und 17.00 Uhr.

Durchführung der Messung:

1. Messen Sie über den Tag verteilt mindestens 3-mal den pH-Wert des Urins.
2. Vergleichen Sie sofort die Farbe Ihres angewendeten Teststreifens mit der pH-Wert-Skala.
3. Tragen Sie Ihre Werte in die Tabellen und vergleichen Sie sie mit dem Tagesprofil (s. Rückseite).

Wiederholen Sie diese Messungen an 3 aufeinanderfolgenden Tagen, dann 1 Woche später und 4 Wochen später.

Die Dauer der Einnahme ist abhängig vom Ausmaß der latenten Übersäuerung, es kann also sinnvoll sein, die Ernährung längerfristig mit Basen zu ergänzen oder den Verzehr bei Bedarf zu wiederholen.

Messblatt zur Abschätzung der Säurebelastung

Datum 1. Tag 2. Tag 3. Tag.....

	Zeit	Urin-pH	Zeit	Urin-pH	Zeit	Urin-pH
1. Messung						
2. Messung						
3. Messung						
4. Messung						

Nach 1 Woche

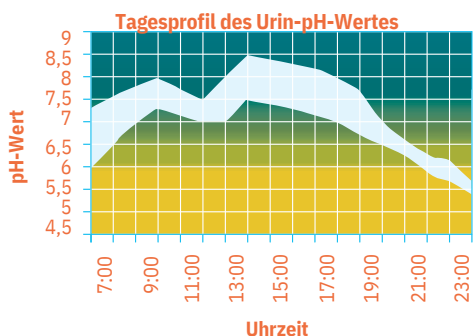
Datum 1. Tag 2. Tag 3. Tag.....

	Zeit	Urin-pH	Zeit	Urin-pH	Zeit	Urin-pH
1. Messung						
2. Messung						
3. Messung						
4. Messung						

Nach 4 Wochen

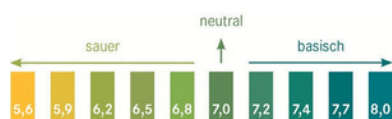
Datum 1. Tag 2. Tag 3. Tag.....

	Zeit	Urin-pH	Zeit	Urin-pH	Zeit	Urin-pH
1. Messung						
2. Messung						
3. Messung						
4. Messung						



Idealerweise liegen die Werte innerhalb der weißen Kurve.

pH-Wert-Skala



Auswertungshilfe zum Tagesprofil des Urin-pH-Wertes

In Abhängigkeit von der Nahrungsaufnahme sollte der Urin-pH-Wert im Tagesverlauf schwanken:

- Ca. 2–3 Stunden nach den Mahlzeiten sollte eine „Basenflut“ an Urin-pH-Werten >7 sichtbar sein.
- Morgens sollte der Urin sauer sein (<7) als Zeichen der physiologischen Säure-Ausscheidung.
- Der gesamte Verlauf sollte M-förmig sein.

Folgende Tagesprofile sind denkbar:

Tagesprofil der Urin-pH-Messwerte	Bedeutung	Konsequenz
deutliche Schwankungen (sowohl saure als auch basische Werte)	Hinweis auf ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt	Ernährungsweise und sportliche Betätigung beibehalten
überwiegend im sauren Bereich	Hinweis auf latente Übersäuerung (Nieren müssen permanent Säuren ausscheiden) und ggf. Mineralienmangel	Ernährung und Lebensweise überprüfen, Mineralienzufuhr ggf. erhöhen – insbes. Zink – und auf eine überwiegend basische Ernährung achten
überwiegend im basischen Bereich	überwiegend basische Ernährung oder Hinweis auf mögliches Unvermögen Säuren auszuscheiden und ggf. Vorliegen einer Mineralien-Imbalance	Weitere diagnostische Abklärung (Nierenfunktion anregen, z.B. Zink-, Kaliumversorgung überprüfen)
keine Schwankungen	Hinweis auf mögliche „Regulationsstarre“ des Körpers (ggf. Mineralstoff- oder Zinkmangel – Feststellung über Blutwerte)	Weitere diagnostische Abklärung (Nieren- und Leberfunktion überprüfen, Vitamin- und Mineralstatus)

(Beleg: Moderne Praxis bewährter Regulationstherapie. O. Ploss)

Hilfreiche Tipps zum für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

Ich lade Sie herzlich ein, meinen BLOG-Artikel zum Thema zu lesen. Dort finden Sie interessante Lösungsansätze sprichwörtlich für jeden Geschmack. Präparate zum Ausgleich finden Sie im Shop. Für eine kostenfreie Ernährungsberatung per WhatsApp nutzen sie den dritten Link. Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit, Sandra Probst

[zum Shop](#)



[zum Blog](#)



[zur Ernährungsberatung](#)

