



### Urin PH-Wert Tagesprofil

Das Urin-PH-Wert Tagesprofil fertigen Sie an, indem Sie eine Woche lang täglich mehrmals Ihren Urin testen. Die entsprechenden Teststreifen bekommen Sie in Ihrer Apotheke.

Die empfohlenen Zeiten sind nach dem Aufstehen, vor und nach den Mahlzeiten (Frühstück, Mittag, Abendessen) und vor dem Zubettgehen – also z.B. um 7:00, 10:00, 12:00, 15:00, 18:00, 20:00 und 22:00 Uhr.

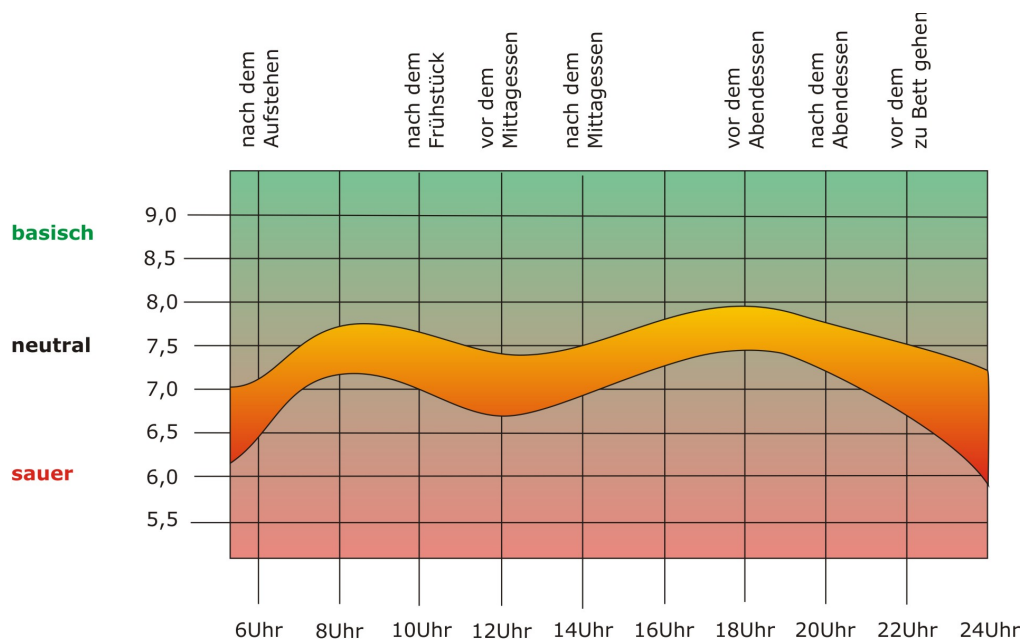
**Tragen Sie die Messwerte bitte täglich ein:**

Die Uhrzeiten sind nur Empfehlungen, Sie müssen sich nicht genau daran halten.

Bitte weichen Sie an den Messtagen nicht von Ihrer üblichen Ernährung ab, um ein möglichst korrektes Bild zu erhalten.

	nach dem Aufstehen	1h nach dem Frühstück	1/2h vor dem Mittag	1h nach dem Mittag	1/2h vor dem Abendessen	1h nach dem Abendessen	Vor dem zu Bett gehen
<b>Tag 1</b>							
<b>Tag 2</b>							
<b>Tag 3</b>							
<b>Tag 4</b>							
<b>Tag 5</b>							
<b>Tag 6</b>							
<b>Tag 7</b>							

In der nachfolgenden Grafik sehen Sie die Kurve, in der sich Ihr PH-Wert idealerweise befinden sollte.



Bitte bringen Sie das Protokoll zur Auswertung zu Ihrem nächsten Termin mit.

Herzliche Grüße

Sabrina Pfützner  
Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin  
Fachkompetenz für holistische Gesundheit

