

Sabrina Pfützner

Ernährungsberaterin, Ernährungstherapeutin,
Darm- und Mikronährstofftherapeutin, IPE-Praktitionerin, Coachin
Heilpraktikerin mit Fachkompetenz für holistische Gesundheit



Gesundes Menschenleben - gesund sein - gesund leben - gesund essen - gesund bleiben

Urin-pH-Wert-Tagesprofil

Um dein Urin-pH-Wert-Tagesprofil zu erstellen, teste deinen Urin eine Woche lang täglich mehrfach. Die benötigten Teststreifen kannst du in der Apotheke besorgen.

Empfohlene Messzeiten sind:

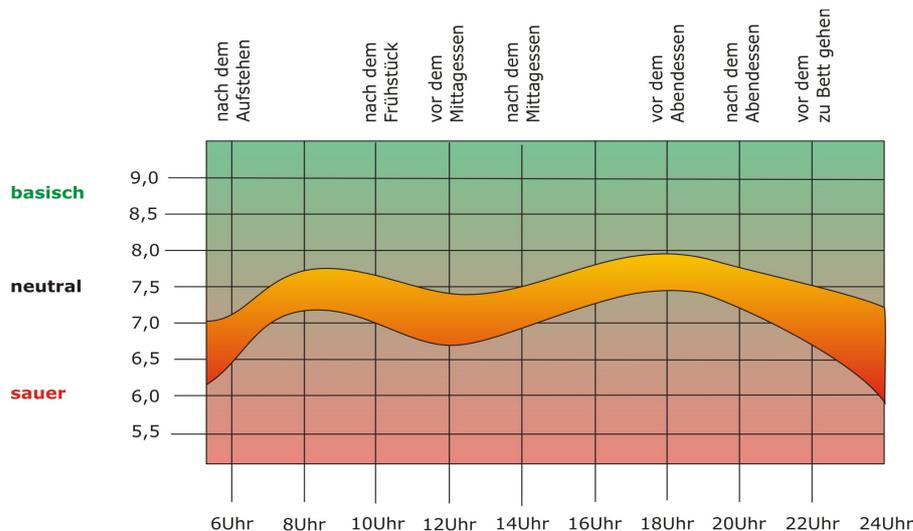
- direkt nach dem Aufstehen,
- vor und nach den Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen),
- sowie vor dem Schlafengehen – z. B. um 7:00, 10:00, 12:00, 15:00, 18:00, 20:00 und 22:00 Uhr.

Trage deine Messwerte täglich in eine Tabelle oder ein Notizbuch ein. Die Uhrzeiten dienen nur als Orientierung – halte dich nicht strikt daran, wenn es für dich unpraktisch ist.

Wichtig: Halte an den Messtagen deine gewohnte Ernährung bei, um ein möglichst realistisches 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
Tag 1							
Tag 2							
Tag 3							
Tag 4							
Tag 5							
Tag 6							
Tag 7							

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



Herzliche Grüße

Sabrina Pfützner – Naturheilpraxis & Health Coaching
Ernährungsberaterin, Darm- und Mikronährstofftherapeutin
Heilpraktikerin mit Fachkompetenz für holistische Gesundheit

