



# pH-Wert Analyse

Datum:

## So erstellst du dein Urin-pH-Tagesprofil

Um dein Urin-pH-Tagesprofil zu erfassen, teste deinen Urin eine Woche lang mehrmals täglich mit speziellen Teststreifen. Diese bekommst du in der Apotheke.

Empfohlene Messzeiten: nach dem Aufstehen, vor und nach den Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen), vor dem Zubettgehen – passe die Zeiten deinem Tagesablauf an.

♥ Wichtig:

**Trage deine Messwerte täglich ein.** Ernähre dich an den Messtagen wie gewohnt, um ein möglichst aussagekräftiges Ergebnis 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							

## Auswertung deiner Messungen

Deine Messergebnisse sollten sich idealerweise in der orang-roten Kurve bewegen.

liegst du deutlich darunter - also im basischen Bereich, solltest du dringend etwas für deinen Säure-Basen-Haushalt tun.

Was genau du tun kannst, erfährst du z.B. detailliert in meinem Onlinekurs Säure-Basen-Reset

