

Säuretest: Ist Ihr Stoffwechsel in Balance?

Testen Sie, wie stark Ihr Organismus durch Säuren belastet ist und erstellen Sie Ihr Tagesprofil. So einfach geht es:

1. Halten Sie einen pH-Teststreifen kurz unter den Urinstrahl oder fangen Sie den Urin in einem Glas auf und halten Sie dann den Teststreifen hinein. Anhand der Verfärbung lesen Sie den pH-Wert ab.

2. Sie tragen den pH-Wert in die rückseitige Tabelle ein.

3. Da der Säure-Basen-Haushalt im Verlauf des Tages deutlich schwankt, wiederholen Sie die Messung bitte an insgesamt vier vorgegebenen Zeitpunkten an drei aufeinanderfolgenden Tagen.

4. Übertragen Sie alle Werte der Tabelle ins Schaubild. Gerne unterstützt Sie dabei auch Ihr Therapeut oder Apotheker.

5. Aus der Vielzahl der Werte ergibt sich ein begrenzter Bereich innerhalb dessen Ihr Urin-pH-Wert schwankt: das ist Ihr Tagesprofil. Je niedriger die Werte, um so säurebelasteter ist Ihr Organismus.

Wichtig:

Bitte halten Sie sich möglichst genau an den Zeitplan. Für Ihr ganz persönliches Säure-Basen-Profil führen Sie über den Tag verteilt vier Messungen durch.

1. Die 3-Tages-Tabelle

Benutzen Sie diese Tabelle um Ihre pH-Wert-Messungen zu dokumentieren.

	1. Tag	2. Tag	3. Tag
7.00 Uhr			
11.00 Uhr			
15.00 Uhr			
19.00 Uhr			

2. Das Tagesprofil

Übertragen Sie alle Werte der Tabelle ins Schaubild. Gerne unterstützt Sie dabei auch Ihr Therapeut oder Apotheker.

