



Bist du sauer?

Erstellung eines Urin-Tagesprofils (pH-Wert)

Der pH-Wert im Urin gibt Hinweise auf den Säure-Basen-Haushalt. Eine einmalige Messung ist wenig aussagekräftig. Daher empfehle ich, an mind. 4 Tagen zu 5 verschiedenen Zeiten eine Messung mittels pH-Teststreifen (in der Apotheke erhältlich) durchzuführen. In Abhängigkeit von der Nahrungsaufnahme sollte der Urin-pH-Wert im Tagesverlauf schwanken.

Im Rahmen eines Einzelcoaching kann ich dir eine individuelle Empfehlung für die weitere Vorgehensweise aussprechen.

Vorab ein paar Fragen zu deinen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten

1. Ist deine Haut unrein? ja nein
2. Sind deine Haare spröde und stumpf? ja nein
3. Sind deine Nägel brüchig oder dünn? ja nein
4. Bist du oft krank oder erkältet? ja nein
5. Hast du gelegentlich Sodbrennen? ja nein
6. Hast du Schlafprobleme? ja nein
7. Nimmst du regelmäßig Medikamente zu dir? ja nein
8. Fühlst du dich oft unwohl, müde und erschöpft? ja nein
9. Hast du gelegentlich Kopfschmerzen?* ja nein
10. Hast du häufig (nach dem Spor) Krämpfe? ja nein
11. Fühlst du dich müde und erschöpft? ja nein
12. Besteht deine Ernährung zu weniger als 2/3 aus Obst und Gemüse? ja nein
13. Isst du täglich Süßigkeiten? Kuchen, Eis, Gummibärchen... ja nein
14. Trinkst du täglich weniger als 2 Liter Wasser?* ja nein
15. Trinkst du mehr als 2 Tassen Kaffee täglich? ja nein

Erstes Zwischenfazit. Du hast mehr als 5x ja? Dann liegt womöglich eine Übersäuerung vor.

Durchführung der Messung: Indikatorstreifen in den Mittelstrahl halten. Sofort die Farbe des Teststreifens ablesen und den Wert in die Tabelle eintragen.

Messtabelle zur Abschätzung der Säurebelastung

	Tag 1:		Tag 2:		Tag 3:		Tag 4:	
	Zeit	Urin-pH	Zeit	Urin-pH	Zeit	Urin-pH	Zeit	Urin-pH
1. Messung								
2. Messung								
3. Messung								
4. Messung								
5. Messung								

Am Ende der Messphase überträgst du deine Tageswerte in die unten stehende Grafik. Befinden sich deine Werte innerhalb der gelben Kurve? Herzlichen Glückwunsch. Dein Körper reguliert den Säure-Basenhaushalt alleine. Hast du eher eine Gerade? Dann besteht Handlungsbedarf.

Gerne unterstütze ich dich dabei, deinen Säure-Basenhaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

