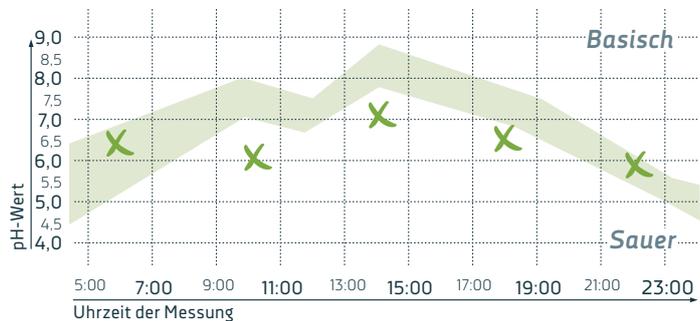


TAGESPROFIL-MESSUNGEN ZUR BESTIMMUNG IHRES SÄURE-BASEN-VERHÄLTNISSSES.

Mit Hilfe der Tabellen auf der nächsten Seite können Sie ganz einfach feststellen, ob Ihr Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht ist.

Unser Körper reguliert die Ausscheidung von Säuren unter anderem über die Nieren. Je nach Aktivität des Stoffwechsels ergeben sich daher im Tagesverlauf deutliche Schwankungen beim pH-Wert des Urins (in der Beispiel-Tabelle grün dargestellt).



SO ZEIGT SICH EINE GESUNDE NIERENFUNKTION:

Morgens liegt der pH-Wert üblicherweise im sauren Bereich – jetzt werden die sauren Abbauprodukte der nächtlichen Stoffwechselaktivitäten ausgeschieden.

Wenn **nach den Mahlzeiten** die Verdauung einsetzt, kommt es hingegen zu einer Basenflut – der pH-Wert steigt dann deutlich über 7. Zum Abend hin fallen wieder mehr Säuren an und der pH-Wert des Urins sinkt ab.

Problematisch wird es, wenn der Urin-pH-Wert dauerhaft im sauren Bereich liegt. Dann besteht möglicherweise eine Regulationsstarre; d. h. der Körper kann die bei Stoffwechselvorgängen anfallenden Säuren nicht mehr ausreichend abpuffern.

MESSEN SIE IHREN URIN-PH-WERT RICHTIG:



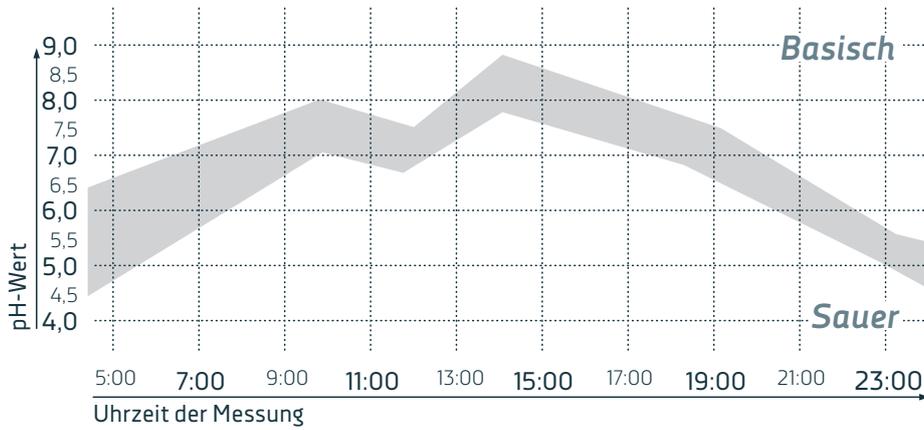
Um ein aussagekräftiges Messergebnis zu erhalten, sollten Sie **mindestens 3-mal täglich den pH-Wert Ihres Urins** messen: am besten morgens und **jeweils 1–2 Stunden nach den Hauptmahlzeiten**. Die Messungen sollten mind. an drei aufeinanderfolgenden Tagen durchgeführt werden.

Dazu nutzen Sie Indikatorstreifen (in Ihrer Apotheke erhältlich), die Sie kurz in den Urin tauchen. Die Verfärbung des Streifens entspricht einem pH-Wert. **Tragen Sie dieses Messergebnis in die Zeitspalte einer der Tabellen ein**, die Sie auf der nächsten Seite finden (in der Beispieltabelle steht das erste Kreuz für einen pH-Wert von 6,5 um 6 Uhr früh). Bitte notieren Sie auch, wie oft Sie innerhalb von 24 Stunden Wasser lassen mussten – unabhängig davon, ob Sie dabei eine Messung vorgenommen haben oder nicht.

Besprechen Sie die Ergebnisse mit Ihrem Therapeuten – er wird Ihnen dann gegebenenfalls Lösungen vorschlagen, um Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen.

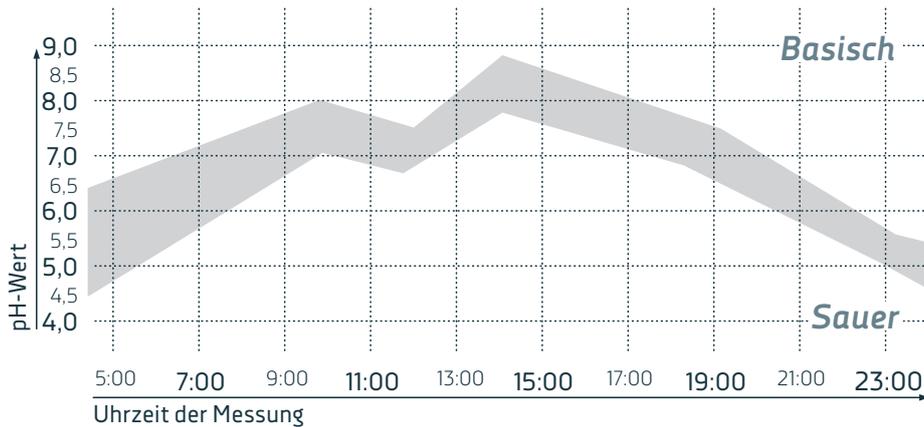
Bitte messen Sie **mindestens 3-mal täglich** an drei aufeinanderfolgenden Tagen den Urin-pH-Wert.

Tragen Sie die Messergebnisse in die Tabelle ein.



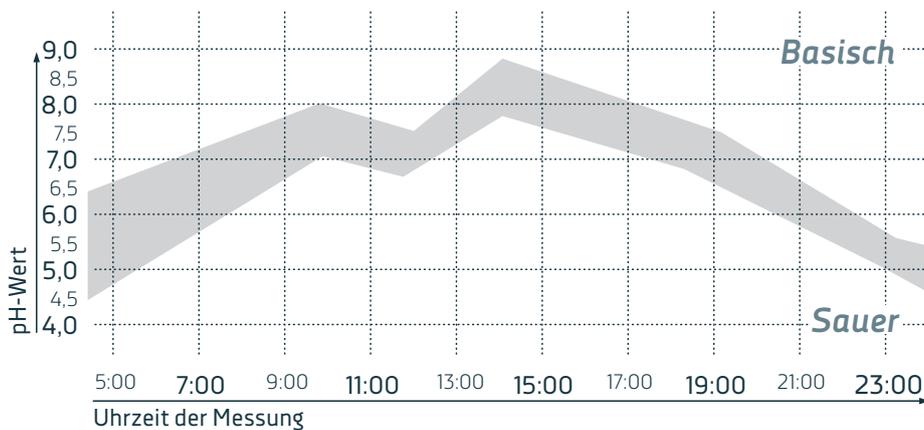
Datum

Wie häufig mussten Sie in 24 Stunden Wasser lassen?



Datum

Wie häufig mussten Sie in 24 Stunden Wasser lassen?



Datum

Wie häufig mussten Sie in 24 Stunden Wasser lassen?