



# 300 KALORIEN

PRO DONUT. 50 PRO APFEL. ICH KLÄRE SIE DARÜBER AUF,  
WIE SIE IHRE ENERGIEBILANZ INS GEICHGEWICHT BRINGEN.

MATHIAS WENGERT

**INBESTFORM**  
Gesundheitsmanagement



## Übersäuert? - Messen Sie Ihren pH-Wert:

Der richtige pH-Wert ist für die Gesundheit äußerst wichtig. Die pH-Skala reicht von 0 bis 14, wobei ein pH-Wert von 7 neutral ist. Alle Werte unter 7 sind sauer und alle Werte über 7 sind basisch.

Zum Gesundsein oder Gesundwerden gehört folglich in jedem Fall auch die Regulierung der pH-Werte. Messen Sie daher zunächst Ihren pH-Wert! Ganz einfach und bei sich zu Hause!



### Wie bestimme ich meinen pH-Wert?

Es gibt verschiedene Methoden, den Säuregehalt zu bestimmen. Von aufwändig klinisch-chemischen Laboruntersuchungen bis hin zu den von uns empfohlenen Selbsttests mit pH-Indikator-Teststreifen, die über eine leicht messbare pH-Skala verfügen.

### pH-Skala-Teststreifen

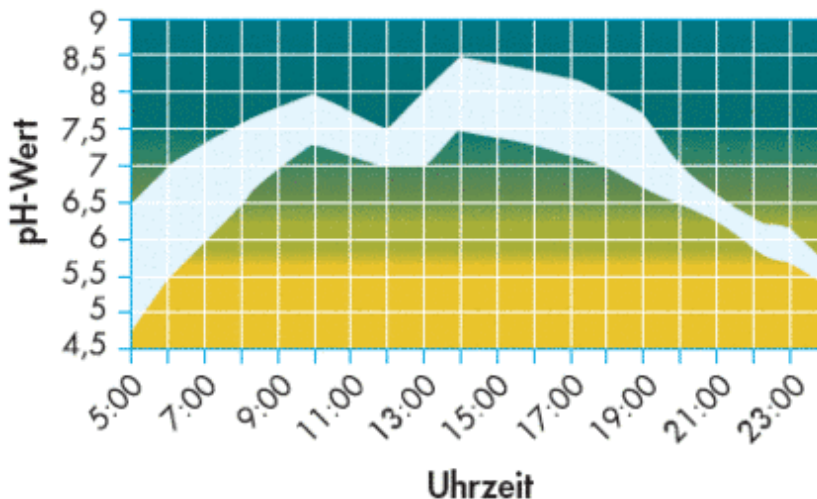
Wenn man sie in den Harnstrahl hält, verfärben sie sich je nach Säuregrad des Urins - von hellgelb bis dunkelblau. Die Farben sind in der Anleitung gekennzeichnet und zwar mit demjenigen Säuregrad, für den sie stehen. Wichtig ist dabei, dass der Streifen in den sog. Mittelstrahl des Urins gehalten wird.

Es ist also zweckmäßig, erst einen kleinen Teil des Harns ablaufen zu lassen, bevor dann der Teststreifen hineingehalten wird. Um aussagekräftige Urin-pH-Werte zu erhalten, die zuverlässige Rückschlüsse auf den Säuregrad des Körpers liefern, sollte die Messung über mehrere Tage erfolgen und jeweils zu verschiedenen Tageszeiten wiederholt werden. Messungen nach den Mahlzeiten sollten immer im Abstand von 2 Stunden gemacht werden. Die Kontrolle sollte mindestens 2 Mal, im Optimalfall etwa 6 Mal täglich erfolgen.

Der Säuregehalt des Urins schwankt in Abhängigkeit der Nahrung, der Psyche und der Tageszeit. Parallel zur Leberaktivität werden in der zweiten Nachthälfte mehr Säuren ausgeschieden. Deshalb sollte der 1. Morgen-Urin einen leicht sauren pH-Wert aufzeigen. Das bestätigt, dass die Säuren, die sich während der Nacht im Stoffwechsel gebildet haben, auch tatsächlich ausgeschieden wurden.

Messungen sollten eine Auf- und Abbewegung bzw. einen Kurvenverlauf ergeben. Es kommt nicht unbedingt darauf an, wie hoch die Schwankungen sind, sondern dass Schwankungen überhaupt da sind. Das deutet darauf hin, dass der Körper über eine natürliche Regulation des Säure-Basen-Haushalts verfügt. Ständig basischer Urin könnte auf eine massive Störung im Organismus hinweisen.

**Merke:** Gesunde Werte sind  
morgens zwischen pH 6,2 - 6,8  
abends zwischen pH 6,8 - 7,4





# 300 KALORIEN

PRO DONUT. 50 PRO APFEL. ICH KLÄRE SIE DARÜBER AUF, WIE SIE IHRE ENERGIEBILANZ INS GEICHGEWICHT BRINGEN.

MATHIAS WENGERT

**INBESTFORM**  
Gesundheitsmanagement



## Messblatt zur Abschätzung der Säurebelastung

Datum:

	Zeit	Urin-pH	Mahlzeit / Zwischenmahlzeit
1.Messung			
2.Messung			
3.Messung			
4.Messung			
5.Messung			

Datum:

	Zeit	Urin-pH	Mahlzeit / Zwischenmahlzeit
1.Messung			
2.Messung			
3.Messung			
4.Messung			
5.Messung			

Datum:

	Zeit	Urin-pH	Mahlzeit / Zwischenmahlzeit
1.Messung			
2.Messung			
3.Messung			
4.Messung			
5.Messung			

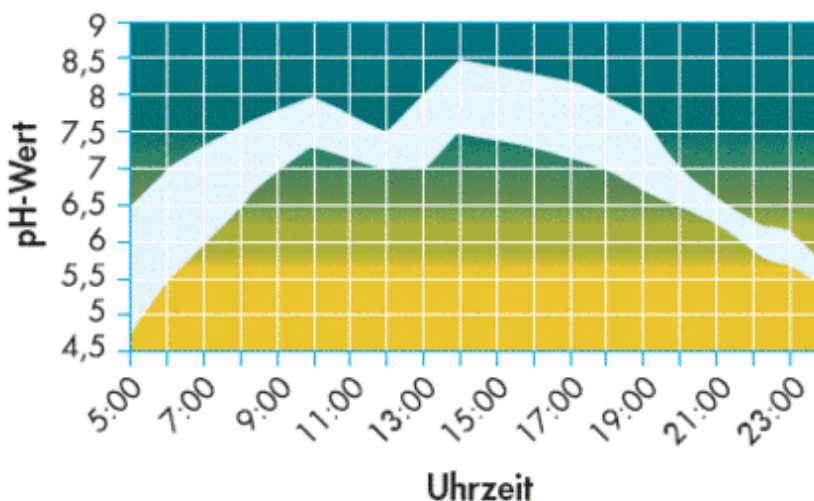
## Ernährungsgewohnheiten

### Genussmittel: kein wenig mittel viel

- Kaffee
- Alkohol
- Rauchen
- Süßigkeiten

### Ernährung: kein wenig mittel viel

- Gemüse
- Obst
- Vollkornprodukte
- Fleisch
- Fisch
- Milchprodukte
- Weissmehlprodukte



Zeichnen Sie Ihre pH-Messwerte aus der Tabelle mit einem Punkt in diese Grafik. Verbinden Sie die Punkte mit einer Linie. Verwenden Sie für jeden Tag eine andere Farbe.

Beachten Sie, dass es wichtig und völlig normal ist, dass die pH-Werte im Tagesverlauf schwanken.

pH-Werte unterhalb von 7 sind sauer; pH 7 ist neutral; pH-Werte oberhalb von 7 sind basisch.

Bitte besprechen Sie die Ergebnisse mit Ihrem Berater.