

Information zur pH-Messung bei Übersäuerung

Durch die Messung von Urin und Speichel mit entsprechenden Teststreifen können Aussagen über den Säure-Basen-Haushalt und eine mögliche Übersäuerung gemacht werden. Bei einer Behandlung dient das auch einer Kontrolle.

Geeignet sind Indikator-Papiere mit einem pH-Messbereich zwischen 5.0 und 8.0).

Der pH-Wert ist eine Messgröße, die anzeigt, ob eine Flüssigkeit neutral, sauer oder basisch (alkalisch) ist. Der Wert pH 7.0 entspricht Wasser und gilt als neutral. Werte unter 7.0 bis 1.0 (entspricht Salzsäure) gehören zum sauren Bereich – je niedriger, desto saurer. Werte von 7.0 bis 14.0 (entspricht Natronlauge) sind zunehmend basisch oder alkalisch.

Normalwerte:	Mundspeichel	pH 7.2 bis 7.4
	Morgenurin	pH 6.5 bis 6.8 oder höher

Messung:

Es ist zu beachten, dass die Werte im Urin während eines Tages stark schwanken können. Am wichtigsten ist der Morgenurin gleich nach dem Aufstehen, weil er das Endergebnis der nächtlichen Ausscheidung über die Niere repräsentiert. Zusätzlich kann man am Anfang auch einige weitere Male testen: vor den drei Hauptmahlzeiten sowie vormittags und nachmittags.

An den ersten Tagen den Mundspeichel mehrmals zwischen den Mahlzeiten messen (sonst mißt man nur den pH-Wert des gerade Gegessenen oder Getrunkenen). Dieser spiegelt in etwa die Säure-Basen-Situation im Dünndarm wieder.

Alle Werte bitte mit Datum und Uhrzeit aufschreiben.

Wenn sich „Ausreißer“ ergeben, bitte bedenken, ob Sie am Vorabend Alkohol getrunken, einem besonderen Streß ausgesetzt waren oder einen Infekt haben. Die Werte sind übrigens bei vielen Menschen deutlich zu sauer.

Therapie mit Basenpulver:

Die Menge erfolgt in Abhängigkeit von den individuellen pH-Werten, um möglichst nahe an den optimalen Bereich heranzukommen.

Normale Dosierung: 1 Teelöffel in $\frac{1}{4}$ Liter warmem Wasser vor dem Schlafengehen. Wird es zu basisch, bitte reduzieren. Bleiben die Werte trotzdem im sauren Bereich (5.0-6.2), muss erhöht werden.

Dann zusätzlich nochmals $\frac{1}{4}$ -1 Teelöffel zwischen den Mahlzeiten einnehmen mit einem Abstand von mindestens $1\frac{1}{2}$ -2 Stunden.

Wichtig: NIE zu den Mahlzeiten einnehmen!

Es kann auch mehr Wasser verwendet werden, dann ist es leichter trinkbar.

Hinweise zur Ernährung:

Diese hat einen großen Einfluß. Sich möglichst basisch zu ernähren, stellt den natürlichsten Weg dar, eine Übersäuerung zu vermeiden. Ganz grob umrissen:

- (tierisches) Eiweiß (Fleisch, Fisch und Milchprodukte) sind säurelastig
- Getreide ist leicht säuernd - und zwar um so stärker, je weniger vollwertig
- Kartoffeln und Gemüse sind basisch.
- Einheimisches reifes Obst ist eher basisch. Zitrusfrüchte können auch säuern.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie