

## SÄURE-BASEN-HAUSHALT –

### Die Reinigung des Körpers beginnt innen.

Durch Umwelteinflüsse, Medikamente, Zahnersatzstoffe, Stress, säureüberschüssige Nahrung und vielem mehr summieren sich Gifte im Körper. Was der Körper nicht mehr verarbeiten und ausscheiden kann, bezeichnet man als Stoffwechselschlacken.

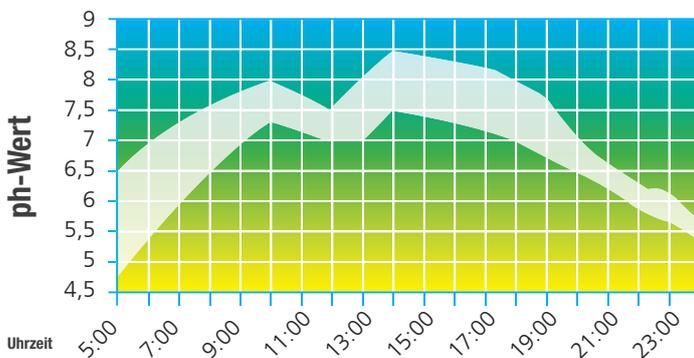
Diese verlangsamen unseren Stoffwechsel, begünstigen Orangenhaut, können zur Gewichtszunahme, Verdauungsproblemen, Wassereinlagerungen, Müdigkeit und vielen weiteren Beschwerden führen. Säuren greifen unsere Zellen an, verhindern ihre vollständige Regeneration und machen uns letztendlich krank.

#### Mögliche Symptome einer Übersäuerung:

- Häufige Kopfschmerzen bzw. Migräne.
- Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen.
- Verdauungsprobleme und Gewichtszunahme.
- Ein- und Durchschlafstörungen.
- Veränderungen von Haut, Haaren und Nägeln (Nagelpilz).
- Antriebslosigkeit und Konzentrationsschwäche.
- Verstimmung und Reizbarkeit.

#### Prüfen Sie, wie es um Ihren Säure-Basen-Haushalt steht

Im Idealfall sollten die pH-Werte im Tagesverlauf Schwankungen zeigen und innerhalb der weißen Kurve liegen (siehe Abbildung). Dabei sind pH-Werte oberhalb von pH 7 (pH 7 ist der neutrale pH-Wert), sowie unterhalb durchaus normal. Morgens ist der Urin z. B. sauer, das heißt, der normale pH-Wert liegt dann zwischen 5 und 6, während er nach dem Mittagessen oft auch über 8, also ins Basische, steigen kann.



#### Persönliches Tagesprofil

Weicht Ihr persönliches Tagesprofil mehrmals stark von der in der Abbildung angedeuteten „Idealkurve“ ab oder liegen Ihre Ergebnisse grundsätzlich außerhalb der optimalen Werte, könnten so manche Beschwerden hier ihre Ursache haben. Bald werden Sie Ihren Säure-Basen Haushalt positiv verändert haben und die Veränderung spüren.

Ihr persönliches Tagesprofil hilft Ihnen, den Verlauf der Säureausscheidung Ihres Körpers zu kontrollieren.

#### Anleitung zur pH-Wert-Messung

Entnehmen Sie einen Indikatorstreifen aus dem Heftchen und halten ihn auf der Toilette kurz (1 Sek.) in den Urinstrahl. Der Indikatorstreifen wird sich sogleich verfärben. Vergleichen Sie sofort die Farbe des Streifens mit der Skala der Umschlagsinnenseite des Heftchens.

#### Erstellen eines Tagesprofils

Messen Sie 3 Tage lang bei jedem Toilettengang Ihren Urin. Machen Sie ein Kreuz, entsprechend der Uhrzeit und des gemessenen pH-Wertes. So erhalten Sie pro Tag 5 - 20 Werte, entsprechend der Anzahl der WC-Besuche. Verbinden Sie am Ende des Tages alle Messungen in diesem Schaubild zu einer Kurve. Verwenden Sie jeden Tag einen andersfarbigen Stift, so erhalten Sie 3 Tagesprofile.

#### Auswertung

Vergleichen Sie Ihre Kurven mit dem Schaubild des „Idealfalls“ links daneben. Ein gesundes Tagesprofil zeigt folgende Charakteristiken:

1. Alle Werte nach 10.00 Uhr erreichen mindestens einen pH-Wert von 6,4 oder mehr, d. h. oberhalb des gepunkteten Bereiches.
2. Die Tageswerte schwanken mehrfach um mehr als einen ganzen pH-Wert. Je größer die Dynamik, desto besser.
3. Der erste Wert am Morgen (Morgenerurin) ist der Tiefste und Sauerste.

Zeigt einer der Punkte eine Abweichung, so ist dies ein Hinweis auf eine Übersäuerung.



## Säure-Basen-Tabelle

