

Säure-Basen-Tagesprofil

| Ca. Uhrzeit | Zeitpunkt | „Ideal“ pH-Wert | Datum | Datum | Datum | Datum |
|----------------------|----------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | | | |
| 7.00 Uhr oder früher | Vor dem Frühstück | ca. 6,5 | Ihr pH - Wert | Ihr pH - Wert | Ihr pH - Wert | Ihr pH - Wert |
| 10.00 Uhr | Nach dem Frühstück | ca. 7,4 | | | | |
| 12.00 Uhr | Vor dem Mittagessen | ca. 6,8 | | | | |
| 15.00 Uhr | Nach dem Mittagessen | ca. 7,5 | | | | |
| 18.00 Uhr | Vor dem Abendessen | ca. 6,8 | | | | |
| Ca. Uhrzeit | Zeitpunkt | „Ideal“ pH-Wert | Datum | Datum | Datum | Datum |
| 7.00 Uhr oder früher | Vor dem Frühstück | ca. 6,5 | Ihr pH- Wert | Ihr pH- Wert | Ihr pH - Wert | Ihr pH- Wert |
| 10.00 Uhr | Nach dem Frühstück | ca. 7,4 | | | | |
| 12.00 Uhr | Vor dem Mittagessen | ca. 6,8 | | | | |
| 15.00 Uhr | Nach dem Mittagessen | ca. 7,5 | | | | |
| 18.00 Uhr | Vor dem Abendessen | ca. 6,8 | | | | |
| Ca. Uhrzeit | Zeitpunkt | „Ideal“ pH -Wert | Datum | Datum | Datum | Datum |
| 7.00 Uhr oder früher | Vor dem Frühstück | ca. 6,5 | Ihr pH - Wert | Ihr pH- Wert | Ihr pH - Wert | Ihr pH - Wert |
| 10.00 Uhr | Nach dem Frühstück | ca. 7,4 | | | | |
| 12.00 Uhr | Vor dem Mittagessen | ca. 6,8 | | | | |
| 15.00 Uhr | Nach dem Mittagessen | ca. 7,5 | | | | |
| 18.00 Uhr | Vor dem Abendessen | ca. 6,8 | | | | |
| Ca. Uhrzeit | Zeitpunkt | „Ideal“ pH -Wert | Datum | Datum | Datum | Datum |
| 7.00 Uhr oder früher | Vor dem Frühstück | ca. 6,5 | Ihr pH - Wert | Ihr pH - Wert | Ihr pH - Wert | Ihr pH- Wert |
| 10.00 Uhr | Nach dem Frühstück | ca. 7,4 | | | | |
| 12.00 Uhr | Vor dem Mittagessen | ca. 6,8 | | | | |
| 15.00 Uhr | Nach dem Mittagessen | ca. 7,5 | | | | |
| 18.00 Uhr | Vor dem Abendessen | ca. 6,8 | | | | |

In der Apotheke erhältlich: pH-Teststreifen (Bereich 4-10 pH, Differenzierung von 0,5 pH)

Der Körper braucht über den Tag verteilt sog. „Basenfluten“, d. h. insbesondere ca. 1 Std. nach den Mahlzeiten sollte der Urin basisch sein/werden. Der Morgenurin sollte nicht über längere Zeit unter 6,5 pH sinken. Es ist „normal“, dass er sauer ist, denn über Nacht befreit sich der Organismus von den überschüssigen Säuren über die Niere und gibt sie mit dem ersten Morgenurin über die Blase ab.