

*Pascoe*  
seit 1895

A woman with brown hair tied back, wearing a bright blue zip-up athletic jacket, is smiling broadly and stretching her arms behind her head. She is standing on a rocky, grassy cliff overlooking the ocean. The background is a bright, sunny sky with a few wispy clouds. The overall mood is positive and active.

**Basisch im  
Gleichgewicht**

## Ernährungsgewohnheiten

Genussmittel:	kein	wenig	mittel	viel
Kaffee	■	■	■	■
Alkohol	■	■	■	■
Rauchen	■	■	■	■
Süßigkeiten	■	■	■	■

Ernährung:	kein	wenig	mittel	viel
Gemüse	■	■	■	■
Obst	■	■	■	■
Vollkorn- produkte	■	■	■	■
Fleisch	■	■	■	■
Fisch	■	■	■	■
Milch- produkte	■	■	■	■
Weissmehl- produkte	■	■	■	■

Name \_\_\_\_\_

Die optimalen Messzeiten liegen zwischen 9.00 Uhr und 17.00 Uhr.

### Durchführung der Messung:

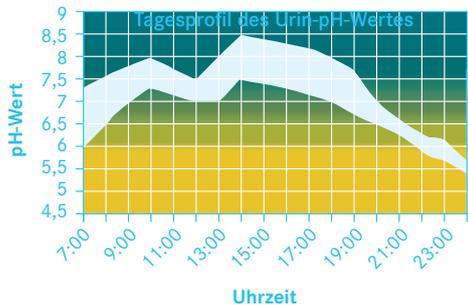
1. Messen Sie über den Tag verteilt mindestens 3-mal den pH-Wert des Urins.
2. Vergleichen Sie sofort die Farbe Ihres angewendeten Teststreifens mit der pH-Wert-Skala.
3. Tragen Sie Ihre Werte in die Tabellen und vergleichen Sie sie mit dem Tagesprofil (s. Rückseite).

Wiederholen Sie diese Messungen an 3 aufeinanderfolgenden Tagen, dann 1 Woche später und 4 Wochen später.

Die Dauer der Einnahme ist abhängig vom Ausmaß der latenten Übersäuerung, es kann also sinnvoll sein, die Ernährung längerfristig mit Basen zu ergänzen oder den Verzehr bei Bedarf zu wiederholen.

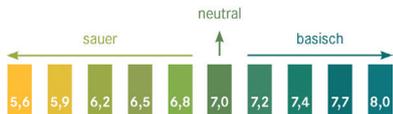
**Lassen Sie sich zu den Messergebnissen von Ihrem Arzt,  
Heilpraktiker oder Apotheker beraten!**

# Messblatt zur Abschätzung der Säurebelastung



Idealerweise liegen die Werte innerhalb der weißen Kurve.

## pH-Wert-Skala



Datum 1. Tag..... 2. Tag..... 3. Tag.....

	Zeit	Urin-pH	Zeit	Urin-pH	Zeit	Urin-pH
1. Messung						
2. Messung						
3. Messung						
4. Messung						

Nach 1 Woche

Datum 1. Tag..... 2. Tag..... 3. Tag.....

	Zeit	Urin-pH	Zeit	Urin-pH	Zeit	Urin-pH
1. Messung						
2. Messung						
3. Messung						
4. Messung						

Nach 4 Wochen

Datum 1. Tag..... 2. Tag..... 3. Tag.....

	Zeit	Urin-pH	Zeit	Urin-pH	Zeit	Urin-pH
1. Messung						
2. Messung						
3. Messung						
4. Messung						

## Auswertungshilfe zum Tagesprofil des Urin-pH-Wertes

In Abhängigkeit von der Nahrungsaufnahme sollte der Urin-pH-Wert im Tagesverlauf schwanken:

- Ca. 2–3 Stunden nach den Mahlzeiten sollte eine „Basenflut“ an Urin-pH-Werten  $>7$  sichtbar sein.
- Morgens sollte der Urin sauer sein ( $<7$ ) als Zeichen der physiologischen Säure-Ausscheidung.
- Der gesamte Verlauf sollte M-förmig sein.

### Folgende Tagesprofile sind denkbar:

Tagesprofil der Urin-pH-Messwerte	Bedeutung	Konsequenz
<b>deutliche Schwankungen (sowohl saure als auch basische Werte)</b>	Hinweis auf ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt	Ernährungsweise und sportliche Betätigung beibehalten
<b>überwiegend im sauren Bereich</b>	Hinweis auf latente Übersäuerung (Nieren müssen permanent Säuren ausscheiden) und ggf. Mineralienmangel	Ernährung und Lebensweise überprüfen, Mineralienzufuhr ggf. erhöhen – insbes. Zink – und auf eine überwiegend basische Ernährung achten
<b>überwiegend im basischen Bereich</b>	überwiegend basische Ernährung oder Hinweis auf mögliches Unvermögen Säuren auszuscheiden und ggf. Vorliegen einer Mineralien-Imbalance	Weitere diagnostische Abklärung (Nierenfunktion anregen, z. B. Zink-, Kaliumversorgung überprüfen)
<b>keine Schwankungen</b>	Hinweis auf mögliche „Regulationsstarre“ des Körpers (ggf. Mineralstoff- oder Zinkmangel – Feststellung über Blutwerte)	Weitere diagnostische Abklärung (Nieren- und Leberfunktion überprüfen, Vitamin- und Mineralstatus)

(Beleg: Moderne Praxis bewährter Regulationstherapie. O. Ploss)