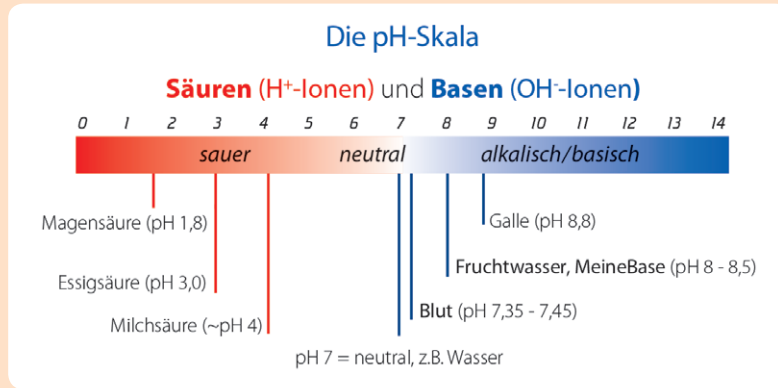


# Wissenswertes zur Urinmessung

## Was bedeutet sauer, basisch oder neutral?

PH ist die Abkürzung für potentia hydrogenii, die Kraft des Wasserstoffes. Als pH-Wert wird der Verdünnungsgrad der freien Wasserstoffionen, also der Säureträger, in einer Flüssigkeit bezeichnet.

Auf einer Skala von 0 – 14 drückt der pH-Wert die unterschiedlichsten Säurekonzentrationen in Flüssigkeiten aus.



Das bedeutet: Je höher der pH-Wert, desto weniger Säure ist enthalten und die Änderungen werden verrechnet mit dem „Faktor 10“. Steigt also der pH-Wert um einen Punkt, z. B. von pH 6 auf pH 7, sind nur noch 10 % der Säuren enthalten. Fällt der pH-Wert um einen Punkt, verzehnfacht sich der Säuregehalt. Fällt er um zwei Punkte, verundertacht er sich.

## Wie kann der pH-Wert bestimmt werden?

Eine einfach anzuwendende Bestimmung des pH-Wertes erfolgt über pH-Teststreifen, die in die zu messende Flüssigkeit getaucht werden. Sie ändern ihre Farbe entsprechend dem sauren oder basischen pH-Wert der gemessenen Flüssigkeit. Mit speziellen Teststreifen, die bei uns erhältlich sind, können sowohl die sauren pH-Werte des Urins als auch die basischen pH-Werte des Badewassers gemessen werden.

## Säurebestimmung im Urin

Der pH-Teststreifen wird für kurze Zeit in den Mittelstrahl des Urins gehalten. D. h., dass man vor der Messung eine kleine Menge des Harns ablaufen lässt. Je nach pH-Wert verfärbt sich der Streifen. Die Farbe wird sofort mit der Farbskala auf der Verpackung der Teststreifen verglichen. Der pH-Wert der besten Übereinstimmung wird abgelesen und in das Urinmessprotokoll eingetragen. Am besten wird immer dann gemessen, wenn Urin abgesetzt wird. Diese Werte ergeben das persönliche Tagesprofil. Für ein aussagefähiges Ergebnis sollten 3 – 5 Tagesprofile hintereinander erfasst werden.

## „Gesunde Kurve“

Im Organismus zirkulieren permanent Säuren wie Kohlensäure, Milch- und Harnsäure aus Zellatmung, Zellstoffwechsel und Zellzerfall. Deshalb ist es natürlich, wenn der Morgenurin der sauerste des Tages ist, da die Nieren die ganze Nacht lang viele Säuren aus dem Blut herausgefiltert haben.

Aber ca. zwei Stunden nach dem Frühstück sollten alle weiteren Urin-pH-Werte des Tages höher als pH 6 sein, denn ausgelöst durch die Mahlzeiten gelangen Basen ins Blut. Prof. Friedrich Sander spricht von Basenfluten und anschließenden Basenebben, welche in der Intensität abhängig von der Tageszeit und den drei Hauptmahlzeiten sind.

Mit Beginn der Nahrungsaufnahme wird von Zellen in der Magenwand verstärkt Salzsäure und parallel dazu das basische Natriumbikarbonat gebildet. Die Salzsäure gelangt zur Verdauung der Nahrung in den Magen. Das Natriumbikarbonat geht ins Blut über und erzeugt dort eine gesunde Basenflut.

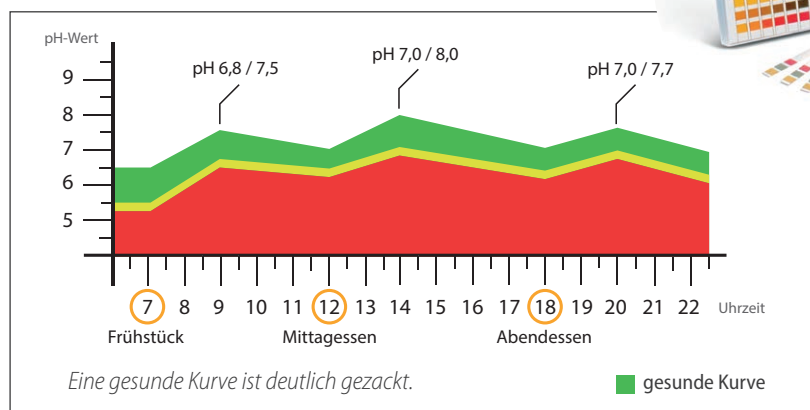
Die Intensität der Basenfluten kann durch den Verzehr von vitalstoffreichen, basenüberschüssigen Lebensmitteln verstärkt werden. Hingegen wird sie durch eine säureüberschüssige Ernährung verringert.

Auch durch körperliche und psychische Belastungen entstehen im Organismus Säuren, welche die Basenfluten abschwächen.

Eine gesunde Tageskurve sollte einen Zick-Zack-Verlauf zeigen, eine lebendige Dynamik, bei der die Basenfluten gut sichtbar sind. Denn in diesen Zeiten kann sich der Organismus mithilfe der Basen von Säuren befreien und seine Basendepots z. B. in Haut und Haaren, Zähnen, Knochen und Gelenken wieder auffüllen.

Ist die Tageskurve sehr flach und/oder liegen die Werte über den Tag fast ausschließlich im sauren Bereich, dann sind dieses typische Anzeichen einer Übersäuerung, bei der die Basenfluten ihren gesundheitsfördernden Effekt nicht mehr entfalten können.

Fortsetzung: siehe Rückseite



# Ernährungsprotokoll zur Urinmessung



Name: \_\_\_\_\_

Essen Sie nur 3 Mahlzeiten pro Tag, jedoch von der Auswahl der Lebensmittel gemäß Ihren Gewohnheiten.

Frühstück:		Datum:
Mittagessen:		
Abendessen:		
Getränke:		
Sonstiges:		

Frühstück:		Datum:
Mittagessen:		
Abendessen:		
Getränke:		
Sonstiges:		

Frühstück:		Datum:
Mittagessen:		
Abendessen:		
Getränke:		
Sonstiges:		

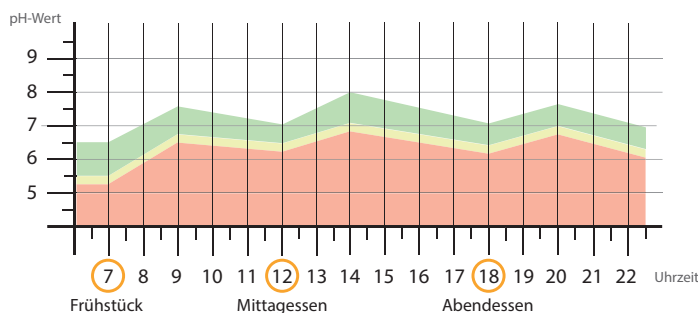
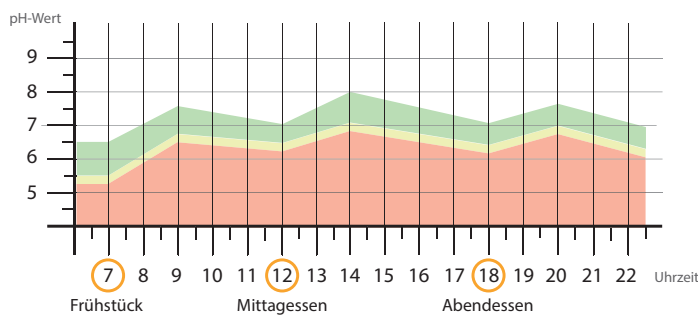
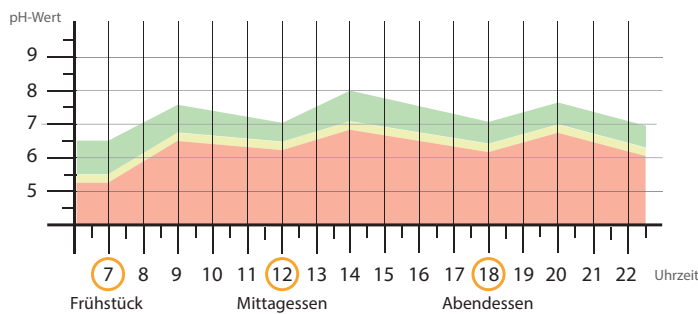
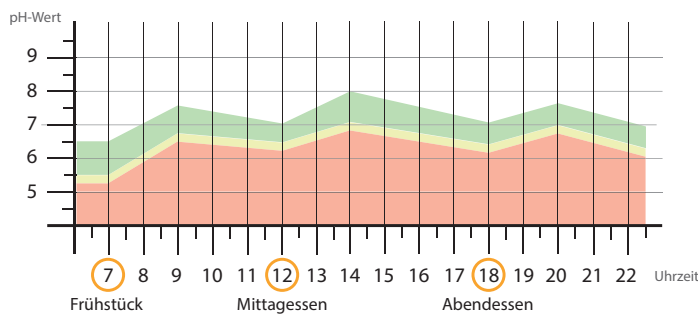
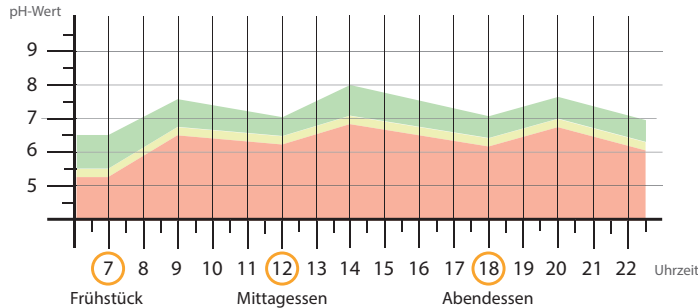
Frühstück:		Datum:
Mittagessen:		
Abendessen:		
Getränke:		
Sonstiges:		

Frühstück:		Datum:
Mittagessen:		
Abendessen:		
Getränke:		
Sonstiges:		

# Protokollbogen zur Urinmessung

Name: \_\_\_\_\_

Mindestens 5 Messungen pro Tag. Am besten wird jeder Urin gemessen und eingetragen.



## Hinweise zur Durchführung

Um aussagefähige Urin-pH-Werte über den aktuellen Grundzustand des Säure-Basen-Haushaltes zu erhalten, ist einiges zu beachten:

1. Die Messungen erfolgen über mehrere Tage. Jeder Urin wird gemessen.
2. An den Testtagen dürfen nur drei Mahlzeiten eingenommen werden, z. B. um 7:00, 12:00 und 18:00 Uhr. Bitte beachten: andere Essenszeiten verändern die Kurve entsprechend.
3. Die Ernährung sollte an den Testtagen ihren üblichen Ernährungsgewohnheiten entsprechen und wird im Ernährungsprotokoll eingetragen.
4. Zwischenmahlzeiten sollen vermieden werden. Sie verfälschen das Ergebnis.
5. Über den Tag verteilt bitte 1 – 1,5 Liter Stilles Wasser trinken.
6. An den Testtagen selbst und mindestens 2 Tage vorher werden keine Basenpräparate oder andere Nahrungsergänzungsmittel eingenommen, da diese den Grundzustand des Säure-Basen-Haushaltes verfälschen, indem sie z. B. die Säuren zu nicht messbaren Salzen neutralisieren.
7. Es sollte kein schlackenlösender Tee getrunken und keine schlackenlösenden Maßnahmen angewandt werden, da hierbei bislang gebundene Säuren reaktiviert werden und den pH-Wert senken können.
8. Es sollten keine basischen Anwendungen durchgeführt werden, da hierbei Säuren über die Haut ausgeschieden werden, die eigentlich über den Urin gemessen werden sollen.
9. Es liegt keine Nierenerkrankung vor.

# Wissenswertes zur Urinmessung

## Merke

Die Nieren sind Ausscheidungsorgane. Daher bedeutet ein saurer pH-Wert im Urin niemals pauschal, dass der Organismus übersäuert ist, sondern erst einmal nur, dass Säuren ausgeschieden wurden. Das ist zunächst einmal positiv zu interpretieren. Die Nieren erfüllen ihre Funktion. Insbesondere morgens ist ein saurer Urin physiologisch, also gesund.

Sehr saure, also niedrige pH-Werte im Urin deuten allerdings darauf hin, dass auch viele Säuren im Organismus sind und dass diese nicht gepuffert, also neutralisiert werden konnten. Denn mit den pH-Streifen kann nur der Teil an freien Säuren gemessen werden, der ungebunden ausgeschieden wird.

Demnach sind bei sauren pH-Werten im Urin auch die Pufferkapazitäten reduziert, denn bei guten Pufferkapazitäten wird der größere Teil der Säuren gebunden, also pH-neutral ausgeschieden und somit nicht auf den Teststreifen sichtbar. Insofern geben Urinmessungen interessante Hinweise sowohl auf die Menge der aktiven Säuren, mit denen die Nieren auf Dauer überlastet sein können, als auch auf die vorhandenen bzw. reduzierten Pufferkapazitäten im Säure-Basen-Haushalt.

## Tipps zur Unterstützung des Organismus

Werden morgens auf Dauer sehr saure Urinwerte gemessen, so ist davon auszugehen, dass während der Nacht ein hohes Maß an Säuren und Schadstoffen diesen Organismus durchströmt hat. Die Betroffenen schlafen oft sehr unruhig. Insbesondere morgens wachen sie vorzeitig auf, meist schweißgebadet. Der Säure-Basen-Haushalt versucht sich hier über das Ausscheidungsorgan Haut zu entsäuern, denn insbesondere das Blut muss unter allen Umständen im basischen Bereich zwischen pH 7,35 und 7,45 bleiben, da es nur in diesem Bereich seine zahlreichen Funktionen erfüllen, zirkulieren und fließen kann.

Eine empfehlenswerte Reduzierung der nächtlichen Säurebelastung erfolgt über ein vitalstoffreiches, basenüberschüssiges Abendessen, z. B. mit gedünstetem Gemüse oder einer Gemüsesuppe, sowie der abendlichen Einnahme von ein bis zwei Esslöffeln Wurzelkraft, in der Kombination mit basischen Anwendungen

am Nachmittag oder Abend, wie z. B. basischen Fuß- und Vollbädern sowie mit dem Tragen der Basischen Strümpfe, -Stulpen und/oder -Ärmel, auch über Nacht.



Fußbad mit dem basisch-mineralischen Körperpflege-salz **MeineBase**

Auch bei zu sauren Urinwerten tagsüber werden durch eine basenüberschüssige Ernährung sowohl die Zufuhr und die Entstehung von Säuren minimiert, als auch die Pufferkapazitäten erhöht. Die basische Körperpflege befreit im ersten Schritt die Haut und über die Dauer der Anwendung den gesamten Organismus von belastenden Säuren und erhöht dadurch ebenfalls die Pufferkapazitäten des Säure-Basen-Stoffwechsels und der beteiligten Organe. Insbesondere die Lymphe und die Nieren werden dadurch entlastet. Der pH-Wert des Urins wird über diese Entlastung längerfristig basischer.

## Badewassermessungen

Bei der Messung des Badewassers kann mithilfe der Teststreifen der pH-Wert des Badewassers vor und nach dem Baden gemessen werden.

Wird das Badewasser mit 3 EL MeineBase versehen, entsteht je nach Härtegrad des Wassers ein pH-Wert von 8 – 8,5.

Nach einem einstündigen Bad kann der pH-Wert auf bis zu pH 7,5 absinken. Das bedeutet, dass das Badewasser jetzt mindestens zehnmal so sauer wie vorher ist. Diese Säuren hat der Körper ausgeschieden. Sie müssen jetzt nicht mehr verstoffwechselt werden, d. h. basische Körperreinigung schützt vor Entmineralisierungen.

Außerdem können sich die ausgeschiedenen Säuren nicht mehr im Organismus ablagern, sodass basische Körperpflege auch

vor Verschlackungen schützt. Basische Körperpflege ist ein „Jungbrunnen“ – ein natürliches Anti-Aging.

Genauere Untersuchungsverfahren zur Feststellung einer Übersäuerung des Organismus bieten darauf spezialisierte Therapeuten an.

## Jörgensen-Test

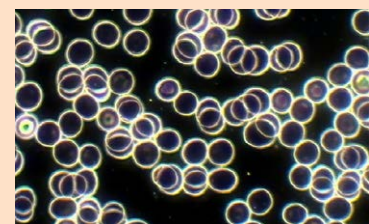
Die Titration des venösen Blutes ist ein diagnostisches Verfahren zur Ermittlung der extra- und intrazellulären Pufferkapazität.

## Terrain-Analyse nach Prof. Vincent

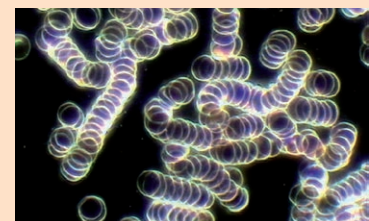
Die biologische Terrain-Analyse ist eine physikalische und auch biochemische Messmethode, die in der Krankheitsfrüherkennung eingesetzt werden kann. Sie deckt z. B. Entgleisungen des Säure-Basen-Haushaltes über die Analyse des Blutes, des Speichels und des Urins auf.

## Dunkelfeldmikroskopie

Bei diesem Diagnoseverfahren wird ein Tropfen Blut aus der Fingerbeere entnommen und dann sofort unter dem Dunkelfeldmikroskop betrachtet und ausgewertet. Es lassen sich unterschiedliche Phänomene beobachten, die Rückschlüsse auf verschiedene Erkrankungen zulassen. Selbst Krankheitstendenzen können frühzeitig erkannt werden.



**Gesundes Blut:** frei bewegliche Erythrozyten, gute Verteilung



**„Übersäuertes“ Blut:** typische Geldrollenbildung, Erythrozyten blockieren sich gegenseitig