



## Gesundheitspraxis

Bossert René

Jurastrasse 15

5614 Sarmenstorf

056 / 610 51 39

# Urin pH-Werte Erfassung

Nachname Vorname:

Strasse HNr.:

PLZ Ort:

## Allgemeine Hinweise zur Messung des Urin pH-Werte

Sporadische Messungen sind leicht irreführend. Um exakte Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie mindestens drei bis sechs Tage lang regelmäßig den pH-Wert messen. Tragen Sie hierzu die Ergebnisse in die Tabelle ein. Der Urin-pH schwankt im Tagesverlauf natürlicher Weise zwischen 5,0 und 7,5 und ist abhängig von dem Mahlzeiten. Eine einmalige Messung reicht daher nicht aus. Zur idealen Bestimmung des individuellen Säure-Basen-Profiles sollten über den Tag verteilt 7 Messungen durchführen.

1. Vor dem Frühstück (7.00 Uhr)
2. Am Vormittag (10.00 Uhr)
3. Vor dem Mittagessen (12.00 Uhr)
4. Nach dem Mittagessen (15.00 Uhr)
5. Vor dem Abendessen (18.00 Uhr)
6. Nach dem Abendessen (20.00 Uhr)
7. Vor dem Schlafengehen (22.00 Uhr)

## Genauere Durchführung der Messung

Frischen Harn in einem Gefäss (Wegwerfbecher) sammeln, einen Teststreifen abreißen und das Indikatorfeld (gelb) für ca. 1 Sekunde in den Harn eintauchen, dann wieder herausnehmen. Alternativ kann auch kurz auf den Teststreifen uriniert werden.

Achtung, das Indikatorfeld darf vorher nicht mit den Fingern berührt werden!

Je nach pH-Wert verändert das Indikatorfeld seine Farbe. Bitte innerhalb von 2 Minuten mit der Farbskala vergleichen und den pH-Wert ablesen, der der Farbe des Teststreifens am nächsten kommt.

## Bemerkungen

Im Bemerkungsfeld können Sie Angaben zu den Nahrungsmitteln oder speziellen Vorkommnissen machen, die einen Einfluss auf die pH-Messung haben könnten. Hier ist zu beachten, dass extreme Ausschläge der Messung mit Nahrungsmittel- oder Alkoholkonsum des Vortages zusammenhängen können. Auch extreme körperliche Belastungen oder zu wenig Flüssigkeitszufuhr haben Einfluss auf den Gesamtstoffwechsel.



## Gesundheitspraxis

Bossert René

Jurastrasse 15

5614 Sarmenstorf

056 / 610 51 39

# Urin pH-Werte Erfassung

Nachname Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse HNr.: \_\_\_\_\_

PLZ Ort: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_ pH-Wert: \_\_\_\_\_ Bemerkung: \_\_\_\_\_

-----  
Datum: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_ pH-Wert: \_\_\_\_\_ Bemerkung: \_\_\_\_\_

-----  
Datum: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_ pH-Wert: \_\_\_\_\_ Bemerkung: \_\_\_\_\_



## Gesundheitspraxis

Bossert René

Jurastrasse 15

5614 Sarmenstorf

056 / 610 51 39

# Urin pH-Werte Erfassung

Nachname Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse HNr.: \_\_\_\_\_

PLZ Ort: \_\_\_\_\_

Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
-----			
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____



## Gesundheitspraxis

Bossert René

Jurastrasse 15

5614 Sarmenstorf

056 / 610 51 39

# Urin pH-Werte Erfassung

Nachname Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse HNr.: \_\_\_\_\_

PLZ Ort: \_\_\_\_\_

Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
-----			
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____
Datum: _____	Zeit: _____	pH-Wert: _____	Bemerkung: _____