



Bleiben Sie in

*pH-Balance*

## Säure-Basen-Status

schnell und einfach ermitteln  
mit Urin-pH-Messung

Inklusive **pH-Messstreifen**



**Dr. Jacob's®**

# Ist Ihr Säure-Basen-Haushalt in Balance?

Säuren und Basen bilden im Körper idealerweise ein natürliches Gleichgewicht. Doch manchmal sind die körpereigenen Regulationsmechanismen überfordert. ***Kennen Sie Ihren Säure-Basen-Status?***

Die Bestimmung des Säure-Basen-Status in der Zelle ist äußerst schwierig. Die Messung des Urin-pH-Wertes mittels Indikator-Messstreifen bietet eine einfache Möglichkeit, die aktuelle Stoffwechselsituation grob zu ermitteln. Allerdings sind sowohl bei der Durchführung als auch bei der Auswertung einige Dinge zu beachten.

## Urin-pH-Wert

pH-Wert 0–6	sauer
pH-Wert 7	neutral
pH-Wert 8–14	basisch

Der Morgenurin liegt meist im sauren Bereich, da der Körper nachts verstärkt Säuren ausscheidet. Allerdings **sollte der pH-Wert nicht unter 6 liegen**. Beim gesunden Menschen gibt es nach jeder Mahlzeit zur Einleitung der Verdauung eine Basenflut. Deshalb ist es ideal die Urin-Messungen vor und 1–2 Stunden nach jeder Mahlzeit vorzunehmen; das Ergebnis nach der Mahlzeit sollte basisch sein. Überwiegend oder ständig saure Werte weisen auf eine deutliche Übersäuerung hin. Ständig basische Urin-Werte sollten ärztlich abgeklärt werden.

## Durchführung der Messung

Sammeln Sie Ihren Urin in einem Gefäß und tauchen Sie einen Teststreifen mit dem gelben Indikatorfeld für ca. 1 Sekunde in den Urin. Alternativ können Sie

den Teststreifen auch kurz in den Harnstrahl halten.

### **Achtung: Das Indikatorfeld sollte nicht mit den Fingern berührt werden!**

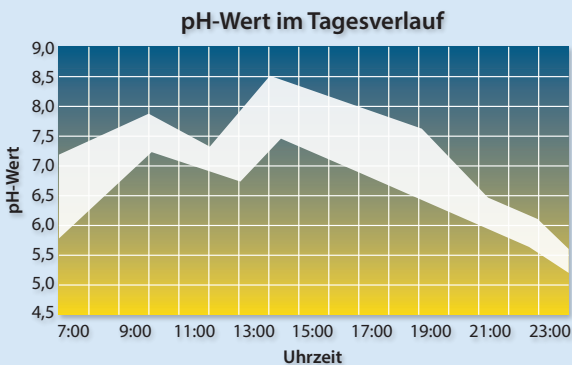
Je nach pH-Wert verändert das Indikatorfeld seine Farbe. Bitte vergleichen Sie den Messstreifen innerhalb von 2 Minuten mit der Farbskala und lesen Sie den pH-Wert ab, der der Farbe des Teststreifens am ähnlichsten ist.

### **Tagesprofil erstellen**

Der Urin-pH-Wert schwankt im Tagesverlauf natürlicherweise zwischen 5,0 und 7,5 und ist abhängig von den Mahlzeiten. Eine einmalige Messung reicht daher nicht aus. Zur Bestimmung des individuellen Säure-Basen-Profiles sollten über den Tag verteilt ca. sechs Messungen durchgeführt werden. Tragen Sie die Ergebnisse in ein Diagramm ein und zeichnen Sie eine Kurve. Ihr Urin-pH-Wert sollte optimalerweise im weißen Bereich liegen (siehe Abbildung).

### **Wichtig**

Einzelne Messungen des Urin-pH-Wertes sind leicht irreführend. Um aussagekräftige Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie mindestens drei bis sechs Tage lang regelmäßig messen.



# Sinnvolle Zeiten für die tägliche pH-Messung

1. Vor dem Frühstück (7:00 Uhr)
2. Nach dem Frühstück (9:00 Uhr)
3. Vor dem Mittagessen (12:00 Uhr)
4. Nach dem Mittagessen (14:00 Uhr)
5. Vor dem Abendessen (18:00 Uhr)
6. Nach dem Abendessen (20:00 Uhr)

Die Messzeiten können Sie an Ihren eigenen Tagesrhythmus anpassen. Die Messungen sollten möglichst vor und 1–2 Stunden nach den Mahlzeiten erfolgen.

## pH-Messstreifen

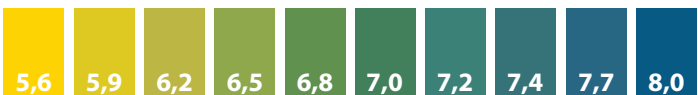


1. Urin in einem Gefäß sammeln.
2. Das gelbe Indikatorfeld des Teststreifens für ca. 1 Sekunde eintauchen.

**Alternativ:** Indikatorfeld des Teststreifens kurz in den Harnstrahl halten.

3. Innerhalb von 2 Minuten pH-Wert mit der Farbskala vergleichen.
4. pH-Wert des übereinstimmenden Farbfeldes in „Ihre Messtabelle“ eintragen

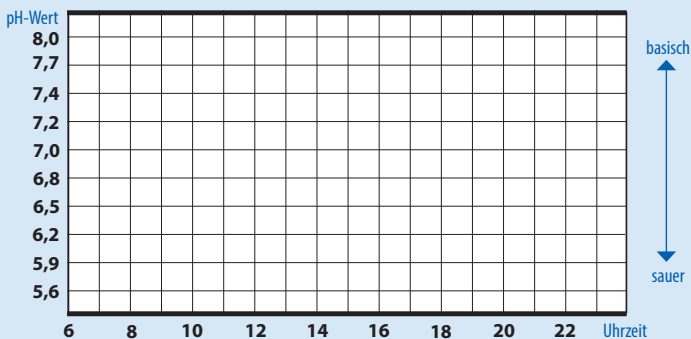
## pH-Wert hier ablesen:



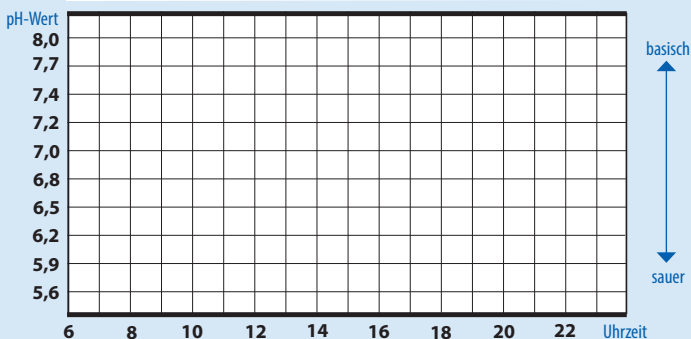
# Ihre Messtabelle

**Tipp:** Wenn Sie verschiedenfarbige Stifte verwenden, können Sie in eine pH-Messtabelle die Ergebnisse mehrerer Tage eintragen.

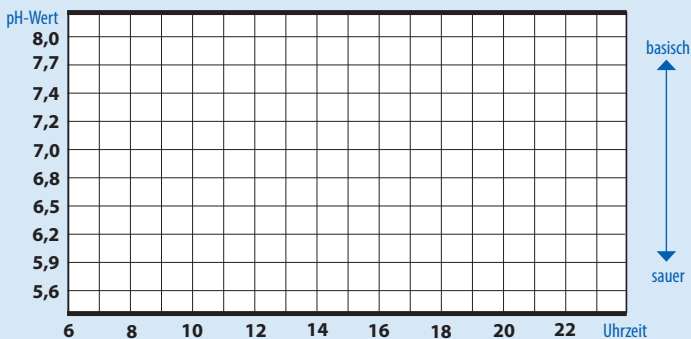
Datum:



Datum:



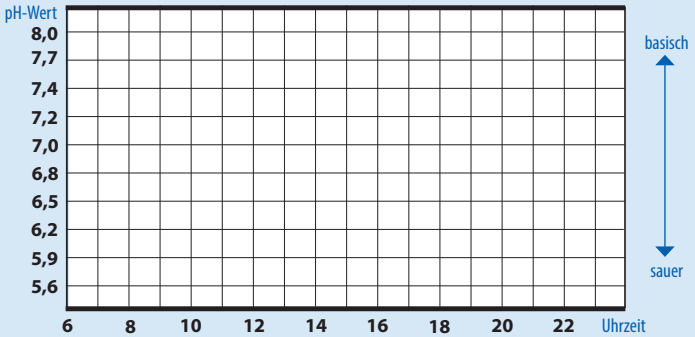
Datum:



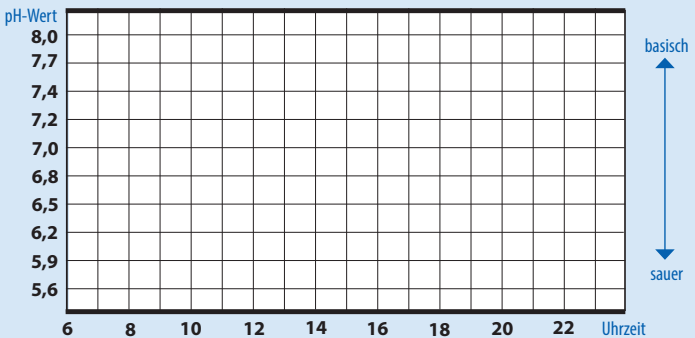
# Ihre Messtabelle

**Tipp:** Wenn Sie verschiedenfarbige Stifte verwenden, können Sie in eine pH-Messtabelle die Ergebnisse mehrerer Tage eintragen.

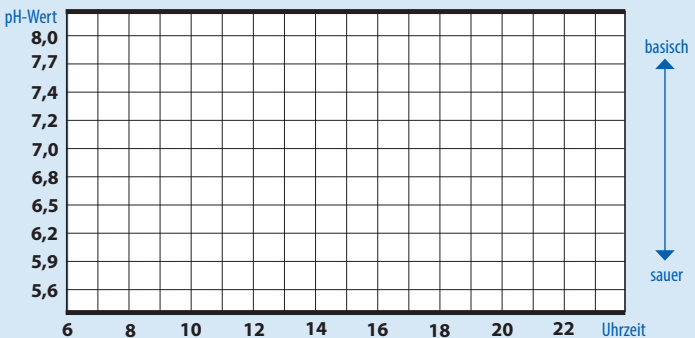
Datum:



Datum:



Datum:

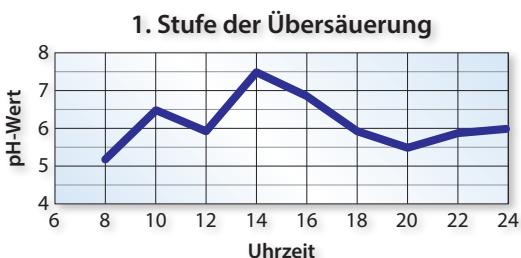


# Auswertung: Stufen der Übersäuerung

## 1. Stufe

Nach 10 Uhr treten pH-Werte unter 6,4 auf.

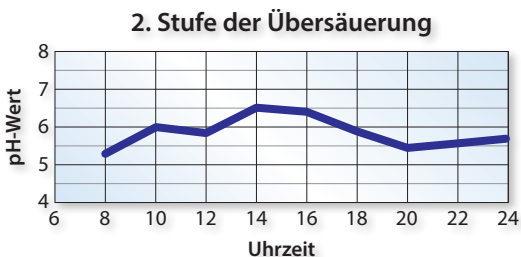
Der Körper ist übersäuert und steuert dem entgegen, indem er versucht überschüssige Säuren auszuscheiden. **Hinweis:** Morgens tritt im Normalfall der niedrigste pH-Wert auf, der dann durch die Regulation von Nieren und Leber wieder ansteigt. Eine gute Dynamik ist ein gutes Zeichen für eine funktionierende Regulation.



## 2. Stufe

Die Urin-pH-Kurve schwankt nur gering.

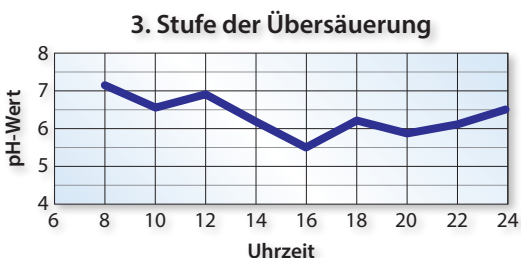
Die „Basenflut“ nach der Mahlzeit tritt nicht mehr so deutlich auf und die pH-Werte liegen im leicht sauren Bereich. In diesem Fall liegt eine intrazelluläre Säurebelastung vor und die Puffersysteme des Körpers sind erschöpft. Der Stoffaustausch der Zelle ist blockiert und es kommt keine gute Dynamik mehr zustande.



### 3. Stufe

Der pH-Wert ist morgens am höchsten ( $\text{pH} > 7$ ).

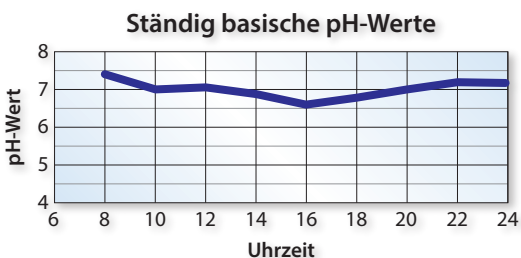
Die Säureausscheidung über Leber und Nieren in der Nacht funktioniert nicht mehr richtig. Es liegt bereits eine starke Beeinträchtigung der Leber- und Nierenfunktion vor. Typisch sind sehr saure pH-Werte in der Tagesmitte. (Falls Sie ein Basenmittel einnehmen, ist dagegen ein alkalischer Morgenurin normal.)



### Ständig basische pH-Werte

Die pH-Werte liegen dauerhaft über 7.

In diesem Fall sollte ein Arzt konsultiert werden. Die unwahrscheinlichste Ursache ist eine sehr basische Ernährung.



### Ursachen ständig basischer Urinwerte

Dauerhaft basische pH-Werte des Urins können beispielsweise durch bestimmte Medikamente oder durch eine Harnwegsinfektion mit Ammoniakproduzierenden Bakterien ausgelöst werden.

Extrem basische Urinwerte können auch bei einer starken Übersäuerung auftreten. Um den Säureüberschuss im Körper auszugleichen, baut der Körper Proteine ab. Dabei entsteht stark basisches Ammoniak, das über den Urin abgegeben wird und diesen basisch macht. Ein typisches Zeichen ist ein Ammoniak-Geruch des Urins. Eine fachmännische Abklärung ist anzuraten.

Auch eine mangelnde Säure-Ausscheidung der Nieren kann zu basischen Urinwerten führen. Dies ist ein besonders kritischer Zustand, da sich dann die Säuren im Körper ansammeln.

## Wichtig

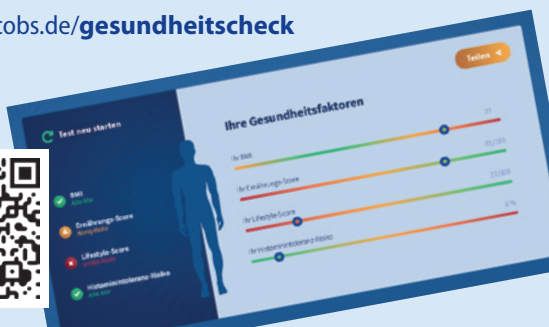
Die Interpretation der Urin-pH-Werte kann hilfreiche Hinweise liefern, doch dürfen diese Werte nie isoliert betrachtet werden. Die Ernährungs- und Lebensweise sollte immer mit einbezogen werden. Besprechen Sie Ihre Ergebnisse, insbesondere bei Auffälligkeiten, mit Ihrem Therapeuten.

Wollen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen?  
Mehr unter: [www.drjacobskur.de](http://www.drjacobskur.de)



## Dr. Jacob's Gesundheits-Check

Machen Sie den ganzheitlichen Test – auch für Histamin-Intoleranz und MCAS  
[www.drjacobs.de/gesundheitscheck](http://www.drjacobs.de/gesundheitscheck)



## Übersäuert?

Zu einer Übersäuerung des Körpers tragen in der Regel mehrere Faktoren bei. Die Ernährung ist besonders wichtig, aber auch Bewegung, Stress, Genussmittel und Medikamente spielen eine Rolle.

### So bringen Sie Ihren Körper in Balance:

- Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter, am besten (Mineral-)Wasser und Kräutertees. Milchsäure Getränke (z. B. Lactirelle) sind auch basenbildend.
- Ersetzen Sie Cola und Energydrinks durch das leckere, zuckerfreie Lactirelle.
- Ersetzen Sie Kaffee durch Chi-Cafe *balance*, der organisches Magnesium und Calcium liefert.
- Empfohlen werden 5 Portionen (ca. 5 Handvoll) Gemüse und Obst pro Tag. Diese enthalten reichlich basische Mineralstoffe und sollten Bestandteil jeder Mahlzeit sein. Rohkost, Obst und Beeren sind gesunde Snacks und können Süßigkeiten ersetzen. Dr. Jacob's Basenpulver orientiert sich an der Mineralstoffzusammensetzung von Gemüse und Obst. Es hat den basischen PRAL-Wert (Potenzielle Säurebelastung der Nieren) von 800 g Obst und Gemüse, auch dank viel Kalium. Bereits ein Messlöffel hilft, die in Deutschland typischen Mineralstoffdefizite (Nationale Verzehrsstudie 2 (MRI 2008)) an Kalium, Magnesium und Calcium sowie die übliche Säurelast auszugleichen.
- Reduzieren Sie deutlich den Verzehr von stark säurebildenden Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst, Käse, Fisch und Fertigprodukten.
- Essen Sie weniger Brot und Getreide oder essen Sie dazu die dreifache Menge Gemüse.
- Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein und

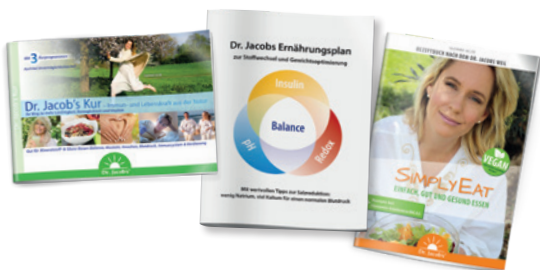
treiben Sie mehrmals pro Woche Sport. Am besten ist Bewegung an der frischen Luft.

- Achten Sie auf eine tiefe Bauchatmung. Unter Stress verflacht die Atmung: Saures Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) wird nicht ausreichend abgeatmet.
- Trinken Sie Alkohol nur in Maßen.
- Nicht-Rauchen wirkt befreiend und entgiftend.
- Schlafen Sie ausreichend und gut.
- Bauen Sie sich feste Auszeiten in Ihren Tagesablauf ein. Je nach Vorliebe können dies zum Beispiel ein sportliches Hobby, Spaziergehen, Lesen oder Meditation sein.

## Ernährung in pH-Balance

Mehr Tipps, Hintergrundinformationen und Rezepte zu einer pflanzenbasierten, gesunden Ernährung – für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt – finden Sie in unseren Ratgebern, die Sie kostenlos mit folgenden Aktionscodes unter [www.DrJacobs.de/ratgeber](http://www.DrJacobs.de/ratgeber) herunterladen können:

- Dr. Jacob's Kur: DJB003
- Dr. Jacob's Ernährungsplan: DJE002
- Rezeptbuch „Simply Eat“: SER001



**Dr. Jacob's Tipp:** Basenmittel wirken besonders günstig in Kombination mit Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Öl!  
Mehr erfahren Sie unter: [www.vitamind3k2.de](http://www.vitamind3k2.de)

## „Wissen im Dienste Ihrer Gesundheit“

So lautet unser Motto seit 1997. Sicher, zuverlässig, wirkungsvoll – nach diesen Kriterien entwickeln wir als Apotheken-Marke seit über 25 Jahren Nahrungsergänzungs- und Lebensstil-Konzepte. Dabei übernehmen wir Verantwortung für Mensch, Tier und Natur.



Wussten Sie, dass unsere Gesundheitsmittel ...

- in Deutschland mit hochwertigen, möglichst natürlichen und pflanzlichen Zutaten hergestellt werden?
- unter der regelmäßigen Kontrolle unabhängiger Labore stehen?
- nach Prinzipien der Ethik und Nachhaltigkeit entwickelt und produziert werden?

Mehr Infos: [www.DrJacobs.de/unternehmen](http://www.DrJacobs.de/unternehmen)

Wie wir mit Ihrer Hilfe helfen: [www.DrJacobs.de/wirhelfen](http://www.DrJacobs.de/wirhelfen)



Preis: 1,- € | PZN: 16384391 | PHZNR 5268322

KPHM – Stand 21.11.24 © Copyright 2024 Dr. Jacob's Medical  
Auf 100 % Recyclingpapier gedruckt.

**Dr. Jacob's Medical GmbH**

Platter Straße 92 · 65232 Taunusstein

Telefon: 06128 97170 · Fax: 06128 9717-350 · E-Mail: [info@drjacobs.de](mailto:info@drjacobs.de)

Alle Pflichtangaben gem. LMIV (EU-VO Nr. 1169/2011), Art. 14, zu den Produkten in diesem Flyer erhalten Sie telefonisch oder in unserem Online-Shop: [www.DrJacobs-Shop.de](http://www.DrJacobs-Shop.de).

[www.DrJacobs.de](http://www.DrJacobs.de)