

Anleitung zur korrekten Messung des Urin-pH-Wertes

Um zu erfahren, ob mit dem Säure-Basen-Gleichgewicht etwas nicht stimmt, muss nicht zwingend eine Labordiagnostik durchgeführt werden. Als Orientierungshilfe kann man auch selbst eine Basiskontroll-pH-Messung im Tagesprofil als ersten Überblick erstellen. Die Messergebnisse kann man anschließend mit dem Arzt oder Therapeuten besprechen und eine Therapie darauf aufbauen.

Was wird für eine pH-Messung benötigt?

In der Apotheke gibt es sogenannte pH-Indikatorstäbchen, diese sollte man als Erstes besorgen. Die Stäbchen haben unterschiedliche Messbereiche, ideal ist der Bereich von 5,0 bis 10,0. Für den Fall, dass diese nicht erhältlich sind, würde es auch mit Indikatorstäbchen mit einer Skala von 5,5 bis 8,0 funktionieren.

Reicht eine pH-Messung am Tag?

Nein, leider nicht. Für eine pH-Basiskontroll-Messung werden mehrere pH-Messungen eines Tages benötigt. Häufig wird selbst von Expertenseite geraten, nur den morgendlichen Erstin zu kontrollieren. Wenn dieser einen pH-Wert von z.B. 5,0 bis 6,5 aufweist, wird oft behauptet, man hätte eine Übersäuerung. Der Morgenurin ist jedoch i.d.R. sauer und daher kein abschließendes Indiz für eine azidotische Stoffwechsellaage.

Wann sollte der pH-Wert gemessen werden?

Für die Feststellung einer ernährungsbedingten Übersäuerung sollten die pH-Parameter von Harn (Urin) (oder auch Speichel) gemessen werden. Speichel ist immer verfügbar, beim Urin trifft dies eher nicht zu. Je mehr pH-Messungen, umso aussagekräftiger lässt sich am Ende das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper beurteilen.

Wie wird ein pH-Tagesprofil erstellt?

Für eine Messung wird ein pH-Indikatorstreifen benötigt, der jeweils mit Harn (und/oder Speichel) benetzt und das Ergebnis nach ca. 60 Sekunden abgelesen wird. Die Messwerte werden dann in die Auswertungstabelle und die Tagesverlauf-Grafik eingetragen. Auch die Mahlzeiten und Getränke des Tages werden hierzu notiert, denn auch Nahrung kann den pH-Wert erheblich beeinflussen. Liegt die Aufstellung über ein paar Tage vor, wird sehr schnell offenkundig, welche Nahrungsmittel oder Getränke den Körper übermäßig säuern.

Messungsverlauf:

1. Nach dem Sie aufgestanden sind
2. Eine, noch besser zwei Stunden nach dem Frühstück
3. Gut wäre auch einmal vor dem Mittagessen
4. Zwei Stunden nach dem Mittagessen
5. Vor dem Abendessen
6. Ein, besser zwei Stunden nach dem Abendessen
7. Bei spätem Zu-Bett-Gehen auch dann unbedingt nochmal eine Messung

Welche Kriterien sind noch wichtig?

Die wichtigsten Nahrungsmittel müssen notiert werden, denn sie sind für die Beurteilung enorm wichtig. Ebenso sollten Medikamente oder Nahrungsergänzungen berücksichtigt werden. Viele Pharmaka tragen zur azidotischen Stoffwechsellaage (Übersäuerung) bei, doch gibt es auch einige, die das Gegenteil herbeiführen (Alkalose). Dies ist wichtig zu wissen, denn häufig sprechen die Ernährungsgrundlagen (z.B. viel Fleisch, Kaffee, Süßwaren) sowie die Lebensweise (viel Stress, Zigaretten usw.) und die vorhandenen Beschwerden für eine Übersäuerung, doch die pH-Tagesmessung zeigt Werte von 8,0 bis 9,0 im Tagesdurchschnitt. Die Angaben der Lebensmittel und Medikamente sind für eine sinnvolle Interpretation sehr wichtig.

Interpretation des pH-Status

Liegt ein Großteil der Messungen der pH-Werte vom Urin unter 7,0, kann von einer Übersäuerung der Gewebe ausgegangen werden. Die pH-Werte des Speichels sind nicht solchen Schwankungen wie beim Urin-pH unterzogen, diese sollten bei 6,5 bis 7,0 liegen. Die endgültige Interpretation sollte aber ein Fachmann vornehmen.

Säure-Basen-Gleichgewicht des Urins

Tageszeit	Uhrzeit (ca.)	Normalbereich pH
Vor dem Frühstück	6:00 bis 7:00 Uhr	5,5 bis 7,0
Nach dem Frühstück	ca. 10:00 Uhr	mindestens 7,5
Vor dem Mittagessen	12:00 bis 13:00 Uhr	7,0 bis 7,5
Nach dem Mittagessen	15:00 bis 16:00 Uhr	7,5 bis 8,5
Vor dem Abendessen	18:00 bis 19:00 Uhr	7,0 bis 8,0
Nach dem Abendessen	20:00 bis 21:00 Uhr	6,5 bis 7,0
Vor dem Zu-Bett-Gehen	23:00 bis 24:00 Uhr	sinkt bis auf 5,0 evtl. ab

Messblatt zur Abschätzung der Säurebelastung

Vorname: _____ Name: _____ Geb.Datum: _____

Datum: _____			Datum: _____		
Messung	Urin-pH	Mahlzeit/Lebensmittel	Messung	Urin-pH	Mahlzeit/Lebensmittel
Nach dem Aufstehen			Nach dem Aufstehen		
1-2h nach Frühstück			1-2h nach Frühstück		
Vor dem Mittagessen			Vor dem Mittagessen		
1-2h nach Mittagessen			1-2h nach Mittagessen		
Vor dem Abendessen			Vor dem Abendessen		
1-2h nach Abendessen			1-2h nach Abendessen		
Vor dem Zu-Bett-Gehen			Vor dem Zu-Bett-Gehen		

Ernährungsgewohnheiten

Datum: _____			Ernährung	kein	wenig	mittel	viel
Messung	Urin-pH	Mahlzeit/Lebensmittel					
Nach dem Aufstehen			Gemüse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1-2h nach Frühstück			Obst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vor dem Mittagessen			Vollkornprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1-2h nach Mittagessen			Fleisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vor dem Abendessen			Fisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1-2h nach Abendessen			Milchprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vor dem Zu-Bett-Gehen			Weißmehlprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			Kaffee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			Alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			Rauchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			Süßigkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tagesprofil des Urin-pH-Wertes

Zeichnen Sie Ihre pH-Messwerte aus der Tabelle mit einem Punkt in diese Grafik. Verbinden Sie die Punkte mit einer Linie. Verwenden Sie für jeden Tag eine andere Farbe. Beachten Sie, dass es wichtig und völlig normal ist, dass die pH-Werte im Tagesverlauf schwanken. PH-Werte unterhalb von 7 sind sauer; pH 7 ist neutral; pH-Werte oberhalb von 7 sind basisch. Bitte besprechen Sie die Ergebnisse mit Ihrem Therapeuten.

