

Test zum Nachweis einer Übersäuerung im Urin mittels Indikatorpapier oder Urin- ph- Stäbchen

1. Messung: pH-Wert vor dem Frühstück
2. Messung etwa eine Stunde nach dem Frühstück
3. Messung kurz vor dem Mittagessen
4. Messung eine Stunde nach dem Mittagessen
5. Messung vor dem Schlafengehen

Liegen die Messpunkte 1 + 3 im sauren Bereich, 2 im neutralen Bereich und 4 +5 im basischen Bereich, dann ist der Säure-Basen-Haushalt ausgewogen.

Achtung. die erste Messung sollte immer sauer sein !!!

Liegen die Messungen 2 + 4 + 5 im sauren Bereich spiegelt das eine mögliche Übersäuerung wieder.