



Naturheilpraxis Beate Beisel
Heilpraktikerin
Robert-Koch-Str. 50, 70563 Stuttgart
Tel. 0711-21720772

Heilpraktikerin
Beate Beisel
Menschen berühren

Test: Sind Sie übersäuert?

Folgender Test ist leicht durchzuführen:

In der Apotheke erhalten Sie Indikatorpapier, um den pH-Wert des Urins zu messen. Ein aussagekräftiges Ergebnis erzielen Sie, wenn Sie die Messung nach folgendem System an mindestens drei Tagen durchführen

Tageszeit	Messwert
Morgens nüchtern	kleiner 6 (sauer)
2-3 Stunden nach dem Frühstück	circa 7 (neutral)
Vor dem Mittagessen	kleiner 6
2-3 Stunden nach dem Mittagessen	größer 7 (basisch)
vor dem Abendessen	etwas kleiner als 7

Für eine effektive Ausscheidung von Abfallprodukten über den Urin ist es wichtig, dass der pH-Wert des Urins mal kleiner und mal größer 7 ist. Sind die Messwerte immer kleiner als 7, dann ist Ihr Körper übersäuert.

Eine körperliche „Entsäuerung“ kann beispielsweise bei folgenden Beschwerden hilfreich sein:

- Energiemangel, Konzentrationsmangel
- Osteoporose
- Schmerzen, Rheuma, Gicht
- Migräne
- Allergien, Unverträglichkeiten
- Verdauungsbeschwerden, Übergewicht
- Infektanfälligkeit