Agenki Anwendung/Kur

ANLEITUNG PH WERT MESSUNG

Agenki

www.agenki.de

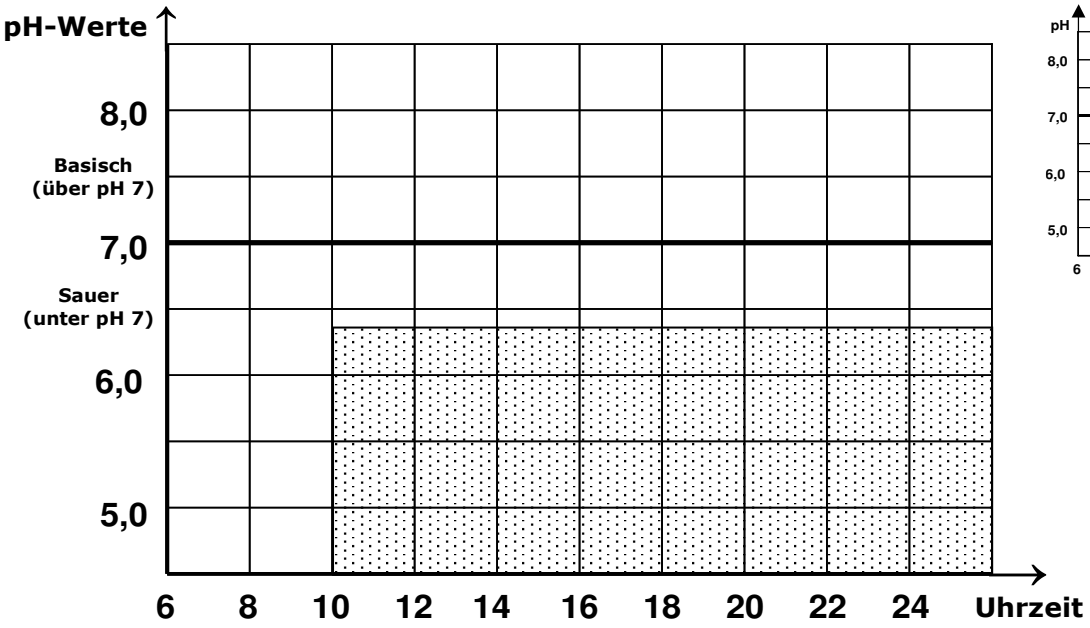
Titelbild: © Lothar Drechsel - istockphoto.com

Anleitung pH-Wertmessung des Urins

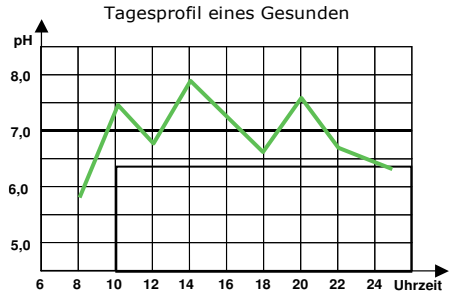
Um erkennen zu können, ob Sie eine Störung im Säure-Basen-Haushalt haben, können Sie die pH-Werte im Urin messen. Bei einer Messung, wie unten aufgeführt, kann man drei unterschiedliche Arten der Entgleisung des Säure-Basen-Haushaltes feststellen.

Nur wer weiß, wo der Säure-Basen-Haushalt nicht mehr stimmt, kann die richtige Reihenfolge von Maßnahmen zur Entsäuerung erkennen, gemäß dem Motto: **Zuerst die Diagnose, dann die Therapie.**

Vorlage für Ihre Tagesprofile:



Tagesprofil eines Gesunden



Schritt 1: Die Messung

Entnehmen Sie einen Indikatorstreifen aus dem Heftchen und halten Sie ihn auf der Toilette kurz (1 Sek.) in den Urinstrahl. Der Indikatorstreifen wird sich unverzüglich verfärben. Vergleichen Sie sofort die Farbe des Streifens mit der Skala der Umschlagsinnenseite des Heftchens.

Erstellen Sie unbedingt drei Tagesprofile der pH-Werte Ihres Urins. Dazu messen Sie 3 Tage lang bei jedem Toilettengang den pH-Wert Ihres Urins. Notieren Sie den gemessenen Wert mit der dazugehörigen Uhrzeit. Tragen Sie am Ende des Tages alle Werte in die Vorlage ein und verbinden Sie die Werte zu einer Kurve. Verwenden Sie am besten für jeden Tag eine andere Farbe. Die Vorlage steht Ihnen oben sowie digital (zum Ausdrucken) unter www.agenki.de/downloads/hilfreiche-ratgeber zur Verfügung.

Achtung: Lassen Sie alle Nahrungsergänzungsmittel, Vitamin- und Mineraltabletten mindestens 3 Tage vor der Messung weg. Sonst messen Sie nicht den Zustand Ihres Körpers!

Wichtig ist die richtige Messung des Tagesprofils. Man sollte nur 3 Hauptmahlzeiten haben z. B. 8:00 Uhr, 12:00 Uhr, 18:00 Uhr und ausreichend trinken (pro 25 kg Körpergewicht 1 Liter), damit man ausreichend auf die Toilette gehen kann. Dabei sollten Sie jeden Urin messen und keinen vergessen. Dies gilt insbesondere für den Morgenurin, sprich den ersten Urin nach dem Aufstehen (nach 5 Uhr).

Schritt 2: Die Auswertung

Vergleichen Sie Ihre 3 Kurven mit der Kurve eines gesunden Säure-Basen-Haushaltes (rechts abgebildet). Sie erkennen Abweichungen, wissen aber nicht was diese bedeuten? Wir werden Sie nun langsam durch die Auswertung führen und Ihnen erklären, was Ihre persönlichen pH-Werte bedeuten.

Anleitung pH-Wertmessung des Urins

Schon einmal vorab im Überblick:

Es gibt 3 Kriterien für einen gesunden Basenhaushalt:

1. Kriterium: Alle Werte nach 10.00 Uhr erreichen mindestens einen pH-Wert von 6,4 oder mehr.
2. Kriterium: Die Tageswerte schwanken mehrfach um mehr als einen ganzen pH-Wert. Je größer die Dynamik, desto besser.
3. Kriterium: Der erste Urin am Morgen muss einen pH-Wert von < 6,2 (besser < 5,8) haben und sollte der sauerste pH-Wert des Tages sein.

Leistungsstarke Nieren können auch sauren Urin mit Werten weit unter 5,8 pH (Bsp.: 4,5 pH) ausscheiden. Wir messen lediglich in den Bereichen, in welchen sich die Entgleisungen der pH-Werte auf die Vitalität auswirken können.

Achtung! Falsche Auswertung:
Saure Werte sind schlecht = Übersäuerung - - - Basische Werte sind gut = Gesundheit!
Dies ist der größte Irrglaube, der sich verbreitet hat.

Die Auswertung im Einzelnen:

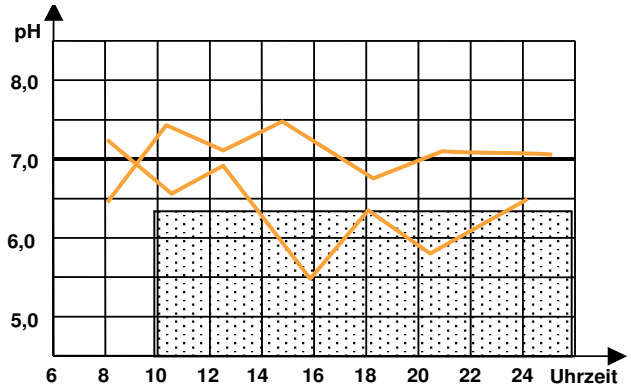
Sie haben ihren Urin gemessen und somit das, was Sie ausscheiden. Der Gesunde scheidet über die Nacht alle überschüssigen Säuren aus. Deshalb gilt:

- Ist der Morgenurin sauer, ist dies positiv.
- Ist der Morgenurin pH > 6,2, ist er zu basisch. Dies bedeutet, dass eine Störung in der Organfunktion der Leber oder Nieren vorliegt. Die Leber bereitet über Nacht die Ausscheidung vor, sodass die Nieren die neutralisierten Säuren dann ausscheiden können. Funktioniert die Leber und/oder die Nieren nicht mehr korrekt, so scheidet der Körper über die Nacht keine Säuren mehr aus. Die Folge ist, dass der Körper all diese „Abfälle" einlagern muss, was zwangsläufig zu einer innerlichen Übersäuerung (Vergiftung) des Gewebes und der Organe führt und somit eine fortgeschrittene Störung im Säure-Basen-Haushalt darstellt. Dies bezeichnen wir als die Entgleisungsstufe 3.

3. Kriterium für einen gesunden Säure-Basen-Haushalt:

Der erste Urin am Morgen muss einen pH-Wert von < 6,2 (besser < 5,8) haben und sollte der sauerste pH-Wert des Tages sein.

Entgleisungsstufe 3: Morgenurin pH > 6,2



Wichtig: Haben Sie eine Störung des 3. Kriteriums festgestellt, dann brauchen Sie Ihre Tagesprofile nicht weiter auszuwerten, denn die weiteren Werte spielen für die Maßnahmen zur Regulation des Säure-Basen-Haushaltes keine Rolle. Die für Sie jetzt individuell erforderlichen Maßnahmen, haben wir in der Entsäuerungskur III zusammengestellt.

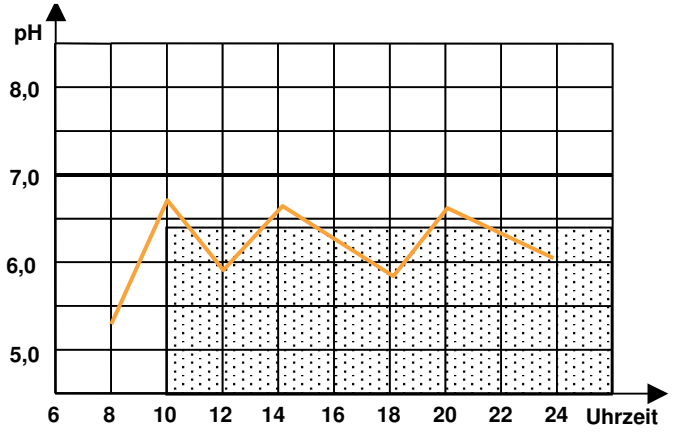
Da Sie hier noch weiterlesen, bedeutet dies, dass Ihre morgendlichen pH-Werte sauer sind und somit Ihre Ausscheidungsorgane funktionieren, was die Voraussetzung für die weiteren Maßnahmen sind. Sehen Sie sich nun wieder Ihre Kurven an und vergleichen Sie die Werte über den Tag mit denen des Gesunden.

- Haben Sie über die 3 Tage nach 10:00 Uhr mehrere pH-Werte von pH < 6,4 (also im gepunkteten Bereich), dann scheiden Sie über den Tag zu viel Säure aus. Warum tun Sie dies? Weil Sie einen großen Säureüberschuss im extrazellulären Gewebe (Bindegewebe, Fettgewebe, Muskeln und Gelenke) haben. Der pH-Wert ist ein logarithmischer Wert. Ist Ihr pH-Wert 5,5 um 14:00 Uhr, dann ist dies 100 mal saurer, als der pH-Wert von 7,5 um 14:00 Uhr bei einem Gesunden. Ich denke, Sie können verstehen, dass die Ausscheidung einer 100-fach größeren Säuremenge während des Tages auf eine große Säureeinlagerung schließen lässt. Diese extrazelluläre Übersäuerung bezeichnen wir als Entgleisungsstufe 1.

1. Kriterium für einen gesunden Säure-Basen-Haushalt:

Alle Werte nach 10.00 Uhr erreichen mindestens einen pH-Wert von 6,4 oder mehr, d.h. oberhalb des gepunkteten Bereiches.

Entgleisungsstufe 1: Es gibt nach 10:00 Uhr pH-Werte von unter pH 6,4.



Wichtig: Haben Sie eine Störung des 1. Kriteriums festgestellt, dann brauchen Sie die weiteren Ausführungen nicht mehr zu lesen. In der Entsäuerungskur I haben wir alle erforderlichen Maßnahmen für Sie zusammengestellt.

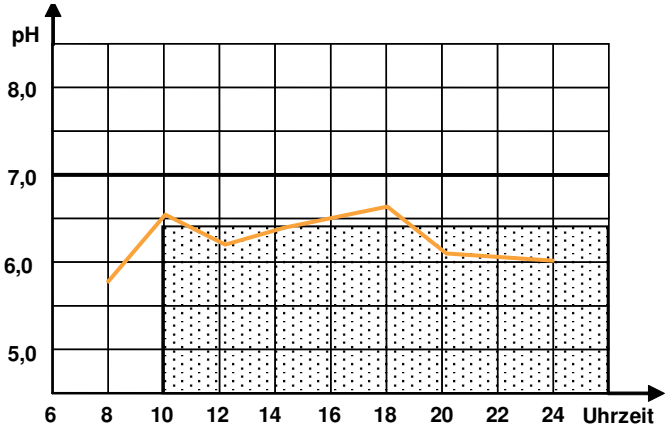
Sie lesen immer noch? Sie haben morgens saure und tagsüber neutrale bis basische pH-Werte? – Gratulation, dies ist heutzutage schon sehr selten. Entweder haben sie schon viel an sich gearbeitet oder leben wirklich so gesund. Egal was zutrifft, jetzt gilt es noch abzuklären, ob Sie evtl. in den Zellen noch „versteckt" Säuren abgelagert haben. Gerade bei Menschen, die schon einige Entsäuerungskuren gemacht haben oder einfach durch eine Ernährungsumstellung entsäuert haben, kann man oft feststellen, dass die extrazellulären Säuren ausgeschieden wurden, aber die Zelle selber mit den bisherigen Maßnahmen nicht erreicht wurde. Dies ist auch der Grund, dass bei Beschwerden, die mit der Zellfunktion zusammenhängen, dann keine wirkliche Verbesserung erreicht wurde und die Betroffenen den Glauben an einen Zusammenhang zwischen der Übersäuerung und Ihren Beschwerden verloren haben. Aus diesem Grunde sollte man auch darauf bedacht sein, nicht nur die „Oberfläche - das Gewebe", sondern wirklich die Zellen selber zu entsäuern. Aus diesem Grunde schauen Sie bitte Ihre Kurven noch einmal ganz genau an.

- Ein gesunder intrazellulärer Säure-Basen-Haushalt zeigt sich durch eine gute Dynamik der pH-Werte während des Tages. Eine intrazelluläre Übersäuerung bezeichnen wir als Entgleisungsstufe 2.

2. Kriterium für einen gesunden Säure-Basen-Haushalt:

Die Tageswerte schwanken mehrfach um mehr als einen ganzen pH-Wert.
Je größer die Dynamik, desto besser.

Entgleisungsstufe 2: Die Tageswerte weisen eine geringe Dynamik auf. Die Werte nach 10:00 Uhr schwanken z. B. nur zwischen pH 6,1 und pH 6,7.



Haben Sie keine solche Dynamik, so sollten Sie unbedingt die Maßnahmen der Entsäuerungskur II durchführen. Viele Darm- und Entsäuerungskuren haben lediglich das Entsäuern des Gewebes zum Ziel. Doch nur wenn auch die Zellen entsäuert sind, kann die Zelle und somit der Körper funktionieren. Der häufigste Fehler ist aus unserer Sicht die nicht ausreichende Entsäuerung der Zellen selbst.

Haben Sie die Anleitung gelesen und noch immer keine Idee, wie Sie beginnen sollten? Schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an info@agenki.de und schauen Sie im Agenki Gesundheitsforum unter www.agenki.de/forum. Lesen Sie aber vorher auch die Fragen der anderen Menschen im Forum, denn so ersparen Sie uns viel Arbeit und können durch die Erweiterung Ihres Wissens und der Erkenntnisse häufig schon allein die richtige Entscheidung treffen. Wer, wenn nicht Sie, kennt Ihren Körper am besten.

Entwickelt in Zusammenarbeit mit der Heilpraxis von Dominik Golenhofen.

Haftungsausschluss
Die Nutzung dieser Informationen geschieht auf eigene Verantwortung, sie ersetzen keinesfalls die Untersuchung und Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Vor Anwendung der Informationen sollte ein Arzt oder Heilpraktiker befragt werden. Bei körperlichen und psychischen gesundheitlichen Problemen empfiehlt Agenki die regelmäßige Vorstellung bei einem Arzt, Heilpraktiker und/oder Psychotherapeuten und die Befolgung der vereinbarten Therapie.

Auswertungstipps zum Morgenurin auf Basis neuester Erkenntnisse

Grundsätzlich liegt die Grenze zur Entgleisungsstufe 3 beim Morgenurin bei einem pH-Wert von 6,2. Bereits bei morgendlichen Werten zwischen 5,8 und 6,2 kann eine Entgleisung des Säure Basen Haushalts vorliegen. In diesem Fall lohnt ein Blick auf ggfs. vorhandene gesundheitliche Probleme, um den tatsächlichen Entgleisungsgrad feststellen zu können.

	Richtig entsäuern durch Messung des Morgenurins & der Wohlfühlfaktor www.agenki.de/ph
	Auswertungshilfe (PDF) www.agenki.de/phah
	Agenki Gesundheitsforum – pH-Werte www.agenki.de/fsph
	Agenki Gesundheitsforum – Suche nach Antworten von Dominik Golenhofen www.agenki.de/fadg
	DemoDerm Gesundheitsblog – Rosacea & Vitamine. Vitamin D verstehen. www.demoderm.de/bvd3 - Zugangscode: dgvd3#2022

- Anzeige -

Agenki Online Shop

- ✓ Nahrungsergänzungsmittel
- ✓ Spezial Kosmetik
- ✓ Selbsttests

https://www.agenki.de/shop

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen anzufangen.

© Copyright 2021 – Alle Inhalte dieses Dokuments, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei der Agenki GmbH. Bitte fragen Sie uns, falls Sie die Inhalte dieses Dokuments verwenden möchten.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).

Agenki GmbH – Boschstr. 10 – D-74734 Esslingen. Tel.: 0711 9327 8660. E-Mail: info@agenki.de