

KONTROLLKALENDER ZUR pH-WERT BESTIMMUNG				
MESSUNG	morgens nüchtern	3 h nach 1. Mahlzeit	3 h nach 1. Mahlzeit	3 h nach 1. Mahlzeit
TAG 1	Messwert / Uhrzeit	Messwert / Uhrzeit	Messwert / Uhrzeit	Messwert / Uhrzeit
TAG 2	Messwert / Uhrzeit	Messwert / Uhrzeit	Messwert / Uhrzeit	Messwert / Uhrzeit
TAG 3	Messwert / Uhrzeit	Messwert / Uhrzeit	Messwert / Uhrzeit	Messwert / Uhrzeit
TAG 4	Messwert / Uhrzeit	Messwert / Uhrzeit	Messwert / Uhrzeit	Messwert / Uhrzeit
TAG 5	Messwert / Uhrzeit	Messwert / Uhrzeit	Messwert / Uhrzeit	Messwert / Uhrzeit
TAG 6	Messwert / Uhrzeit	Messwert / Uhrzeit	Messwert / Uhrzeit	Messwert / Uhrzeit
TAG 7	Messwert / Uhrzeit	Messwert / Uhrzeit	Messwert / Uhrzeit	Messwert / Uhrzeit

Der Urintest zur pH-Wert Bestimmung dient zur allgemeinen Orientierung. Dabei soll der Einfluss der derzeitigen Nahrungsaufnahme auf den Säure / Basen Haushalt dokumentiert werden. Benetzen Sie für jede Messung einen der Lakmusstreifen mit Urin, warten Sie 15 Sekunden und vergleichen Sie dann die Verfärbung mit der Farbtabelle. Tragen Sie anschließend den Messwert in die Tabelle ein.

