

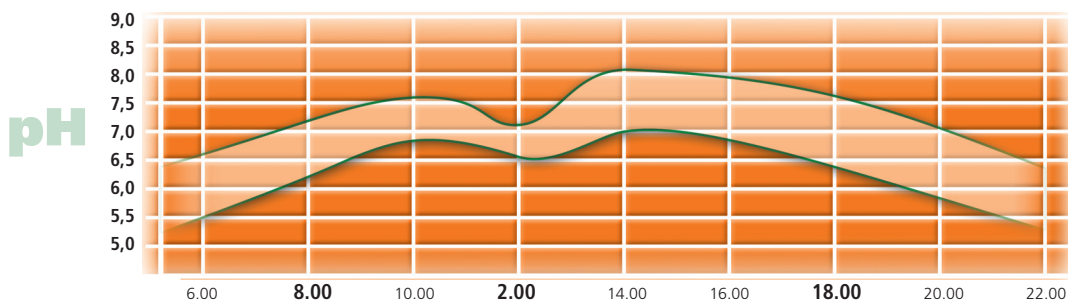
WAS TUN BEI ÜBERSÄUERUNG? ÜBERSÄUERUNG

Kontrolle des Urin-pH-Wertes:

Der *Morgenurin* sollte einen *pH-Wert* von ca. 7,4 haben (Indikatorpapier in der Apotheke erhältlich, z.B. „Merck Neutralit pH 5,5-9“ eine kleine Menge liegt auch den Päckchen von „Bullrich-Vital“-Tbl. bei).

Messen Sie den Urin-pH:

Werden die Teststreifen blau/grün, so ist der Urin *basisch* - bleiben sie gelb, so ist der Urin *sauer*. Der pH-Wert sollte im Laufe des Tages schwanken. Liegen immer saure oder immer basische Werte vor, so stimmt etwas nicht. Typisch sind basische Werte nach den Hauptmahlzeiten.



Schwankungen des **Urin-pH-Wertes** innerhalb des Tagesverlaufs.

Die Werte unterhalb des transparenten Bereichs zeigen Übersäuerung an.

Therapie:

1. Täglich 2-3 Liter **Mineralwasser ohne Kohlensäure** (Kohlensäure ist auch eine Säure!) oder Leitungswasser trinken.
2. **Mineralstoffpräparat** einnehmen, z.B. „Basica“ 2 x 1 Teelöffel oder „Neukönigsförder“ 2 x 1 Tablette
3. **Basenpulver** einnehmen, z.B. 2 x 1-3 Tabletten „Bullrich-Salz-Tbl.“ oder „Bullrich-Vital-Tbl.“
4. **Ausdauersport:** (schonend!, Puls nicht über 140/min.), z.B. Fahrradfahren, Joggen, Walken.
5. **Entsäuerungsbad** z. B. 2-3 x/Woche
Basenbad: 100g Natriumcarbonat (z.B. „Kaiser-Natron“) auf 1 Vollbad, Dauer 1/2 Stunde, danach 1 Stunde Ruhepause
6. **Saunabäder:** (am besten vor und nach dem Saunabad je 2 Tabletten „Bullrich-Vital-Tbl.“ einnehmen)
7. **Ernährung:** Langsam essen, gut kauen! Das Essen genießen! Basenbildende Lebensmittel bevorzugen! (siehe Anlage)



GEMEINSCHAFTSPRAXIS

DR. MED. I. BOEKELS & DR. MED. S. BOEKELS

ERNÄHRUNGSMERKBLATT

ZUR SÄURE-BASEN-WERTIGKEIT DER NAHRUNGSMITTEL

**sehr empfohlen
basisch**



**empfohlen
neutral**



**nicht empfehlenswert
sauer bzw. säuernd**



Kartoffeln

Obst

(süß, in kleinen Mengen)

Gemüse

(ausser Spargel, Rosenkohl)

Zwiebeln

Knoblauch

rohe Milch, Sahne

Sojabohnenprodukte

Eidotter

Mineralwasser
(stille Sorten)

Kräutertees

Nüsse
(frisch)

grüne Bohnen
(mit Schale)

frische Butter

kalt gepresste Öle

gutes Trinkwasser

Hirse

weiße Mandeln

Vollkornmehl

Vollkornnudeln

Fleisch, Wurst und Fisch

Eier

Käse, Quark

Innereien

Röstprodukte
(gebraten, gegrillt, geröstet)

Erdnüsse

Weißzucker, brauner Zucker

Weißmehl
(Auszugsmehl = Ausschussmehl)

Kaffee

Schokolade

**kohlensäurehaltige und
alkoholische Getränke**

säuernde Tees
(z.B. Hibiskus, saure Malve)

80% der Nahrungsmittel sollten basisch oder neutral sein

maximal 20% der Nahrungsmittel dürfen sauer bzw. säuernd sein



GEMEINSCHAFTSPRAXIS

DR. MED. I. BOEKELS & DR. MED. S. BOEKELS