

Gesünder durchs Leben

Liebe Gesundheits-Freunde!

Sie wünschen sich mehr Wohlbefinden und das, wenn möglich, in jeder Hinsicht in **Ihrem** Leben. Sie möchten jeden Tag gut oder besser noch, sehr gut bewältigen?
Wie ist **Ihre** Wahl? Übernehmen **Sie** die Verantwortung für **Ihre** Gesundheit, **Ihr** Wohlbefinden?

Sie erhalten von mir ein Werkzeug an die Hand um mehr Klarheit über Ihr Säure-Basen-Haushalt zu erlangen.

Der erste Urin nach der Nachtruhe müsste einen pH-Wert von < 6,5 haben und sollte der sauerste pH-Wert am ganzen Tag sein.

Nach einer dreitägigen pH-Wertmessung können **Sie** anhand der Tagesprofil-Vergleiche feststellen, ob:

1. **Ihr** Tagesprofil-Mess-Ergebnis der eines gesunden, ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes ist.
2. **Ihr** Tagesprofil-Mess-Ergebnis die Entgleisungsstufe 1 zeigt, d.h., es gibt nach 10 Uhr pH-Werte unter pH 6,4.
3. **Ihr** Tagesprofil-Mess-Ergebnis eine geringe Dynamik (Entgleisungsstufe 2) aufweist, d.h. die Tageswerte zeigen sich leicht schwankend nach 10 Uhr, z.B. zwischen pH 6,7 und pH 7,3
4. **Ihr** Tagesprofil-Mess-Ergebnis zur Entgleisungsstufe 3 gehört, d.h. pH > 6,5

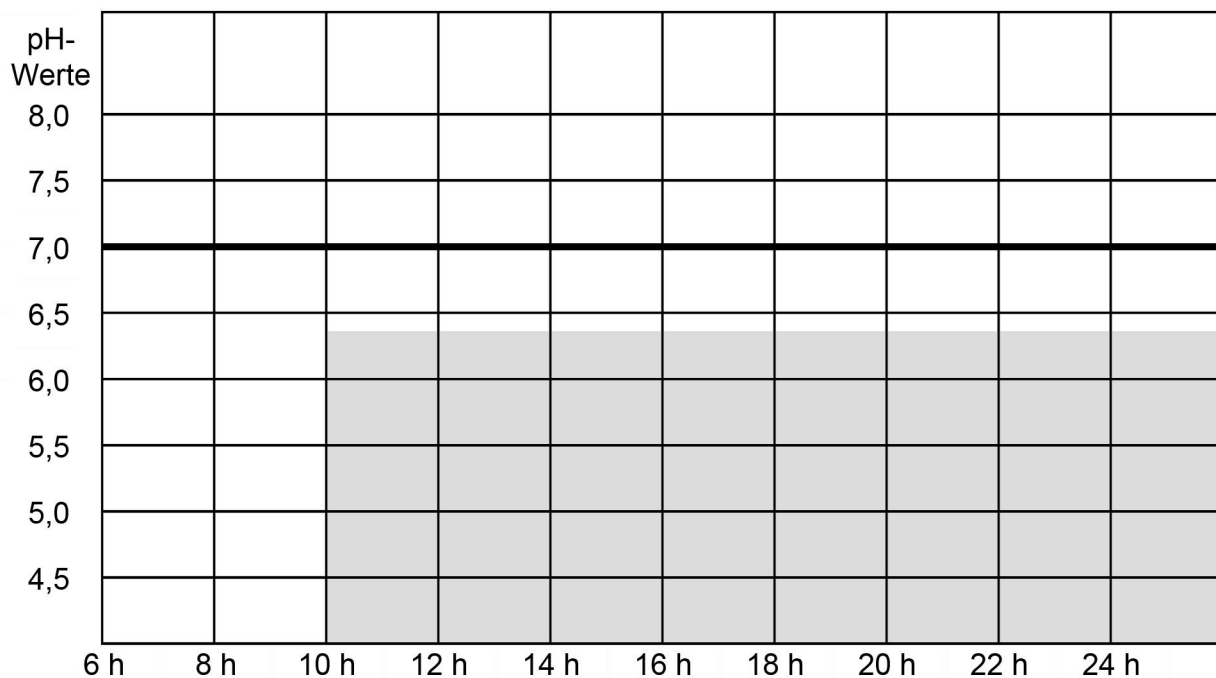
Gesünder durchs Leben

Im Folgenden erhalten Sie zu den aufgeführten Tagesprofil-Mess-Stufen 1 bis 4, zum besseren Verständnis, entsprechende "Muster-Diagramme".

1. **Ihr** Tagesprofil-Mess-Ergebnis könnte so aussehen, wenn sich Ihr Organismus in einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes befindet.

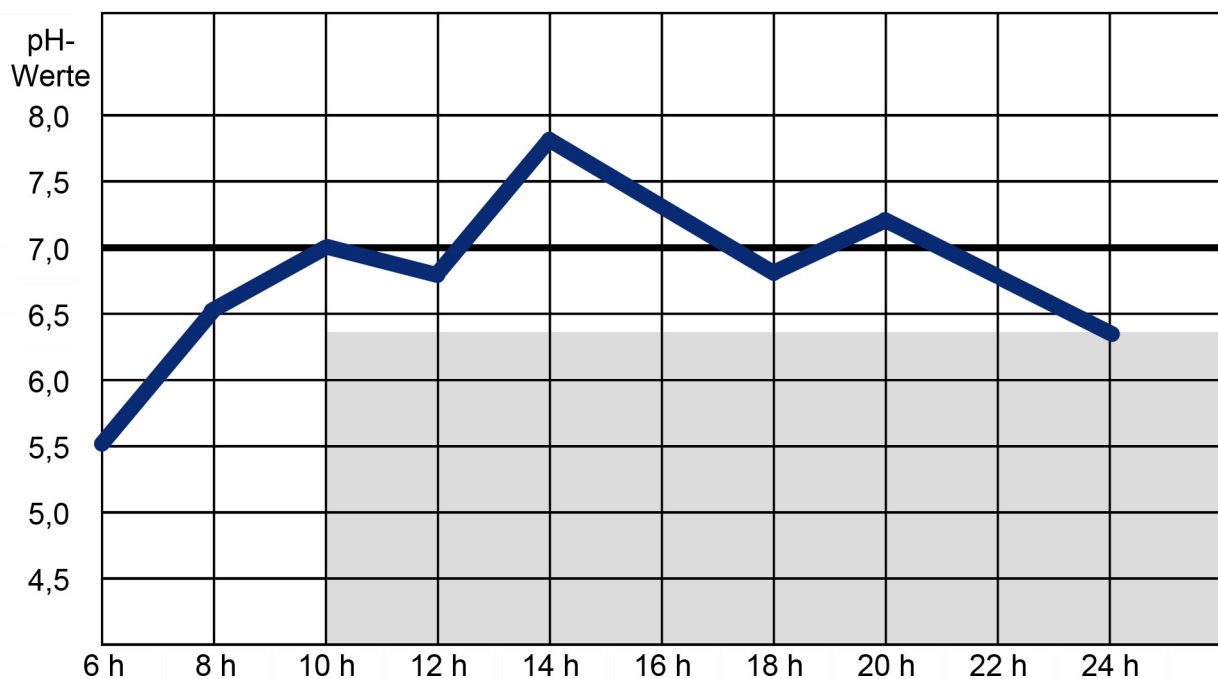
- a. Erste Tabelle: leer

Dürfen Sie gerne für Ihre persönlichen pH-Wert-Messungen nutzen.



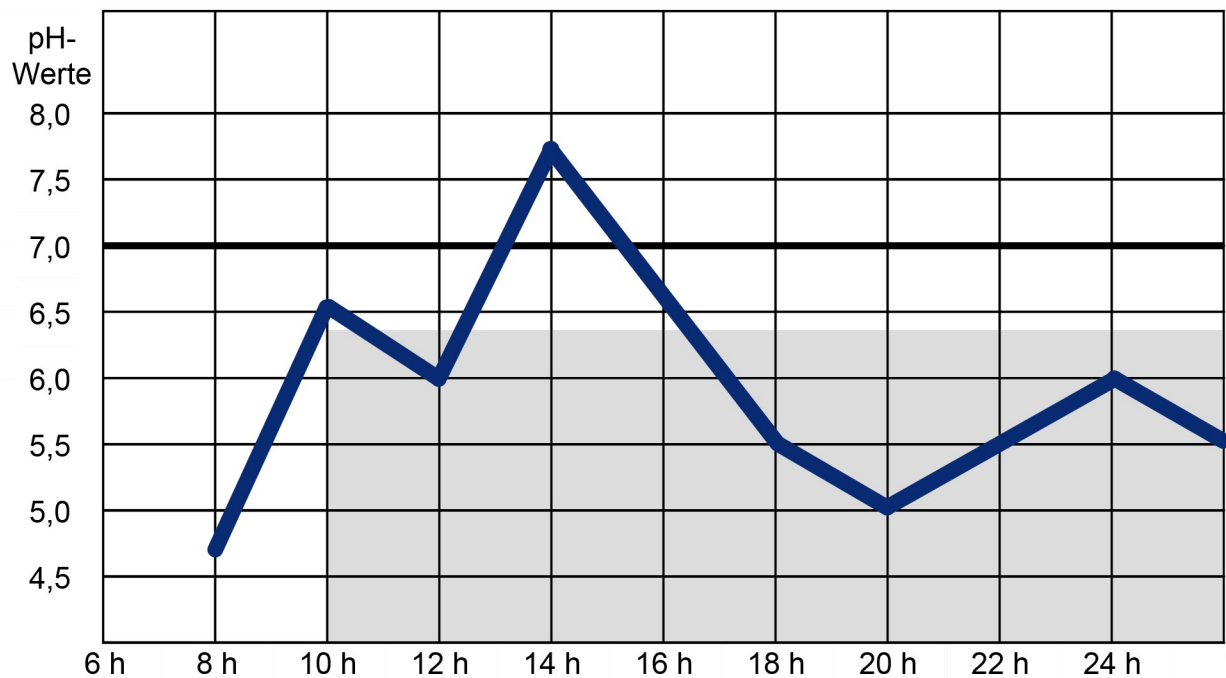
b. Zweite Tabelle:

Messwert-Beispiel eines Gesunden



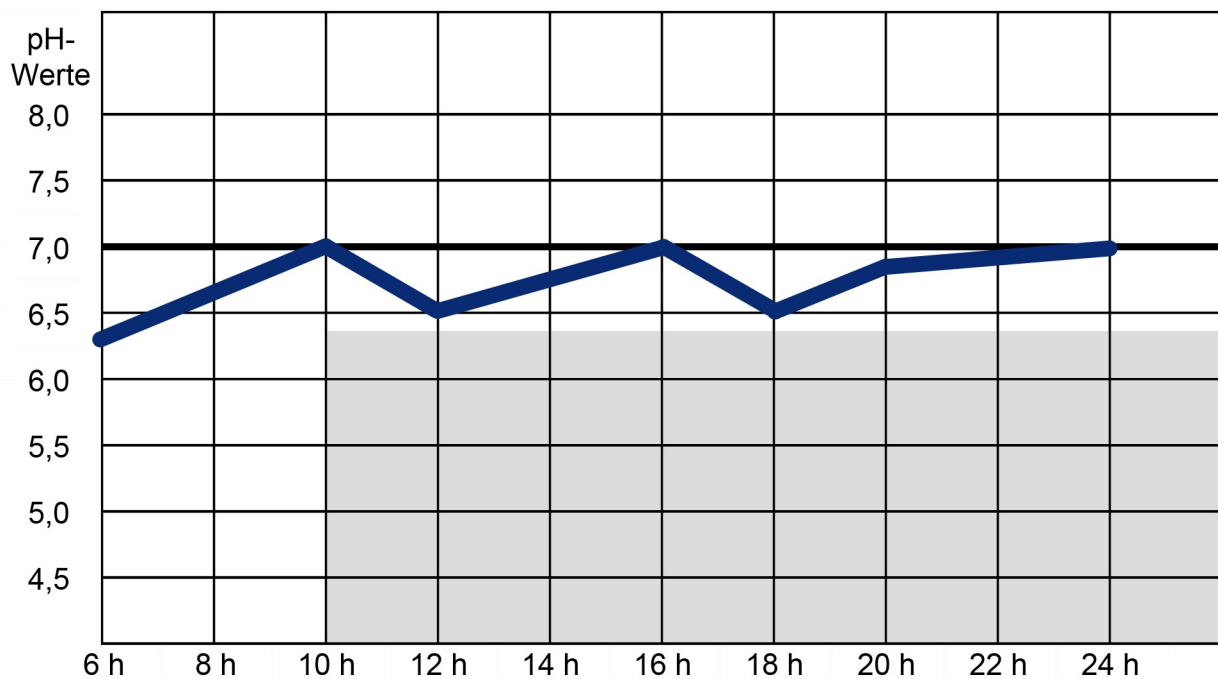
2. Dritte Tabelle

Hier erkennen Sie, es gibt nach 10 Uhr pH-Werte unter pH 6,4.



3. Vierte Tabelle

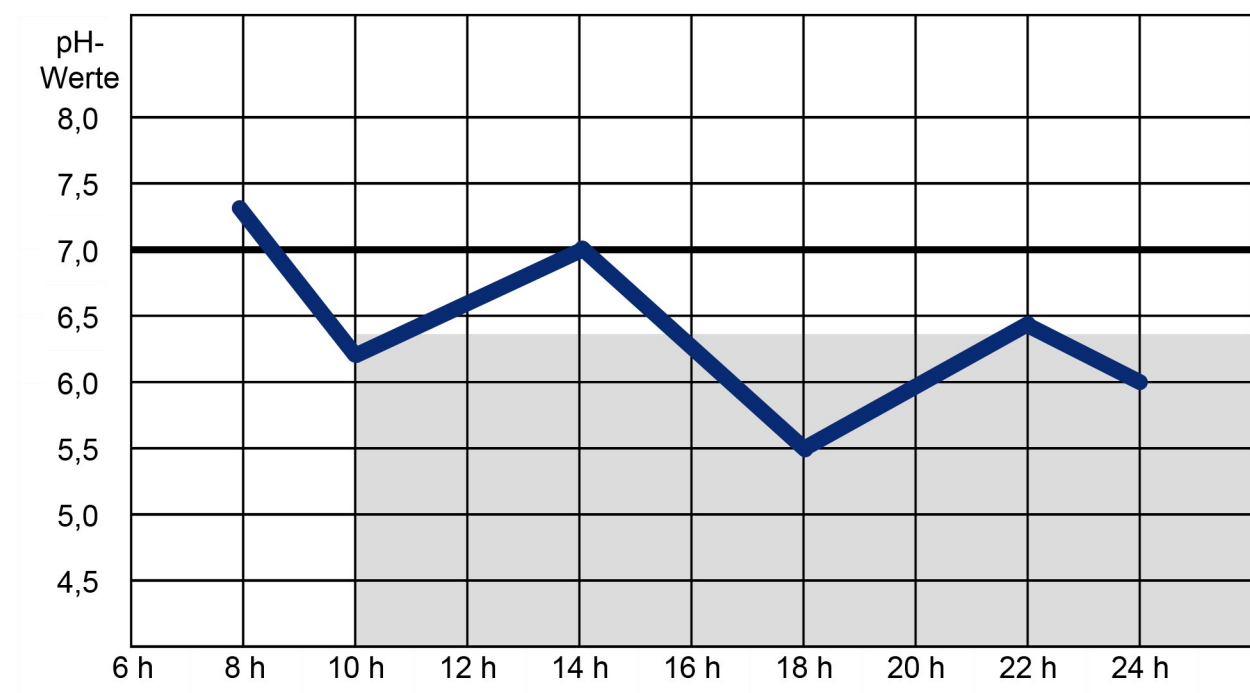
Diese Tabelle zeigt eine geringe Dynamik. Die Grafik zeigt, dass sich die pH-Tages-Mess-Werte leicht schwankend entwickelt haben - nach 10 Uhr, z.B. zwischen pH 6,7 und pH 7,2.



4. Fünfte Tabelle

Hier

zeigt sich ein pH-Wert-Mess-Ergebnis morgens $> 6,5$ und danach stark schwankend bis $< 5,5$.



Zur Kenntnisnahme der Auswertungen

Sie haben die Urinwerte gemessen, das bedeutet, Sie haben gemessen, was Sie ausscheiden. Der gesunde Körper wird über Nacht alle überschüssigen Säuren ausscheiden.

- Ist der Morgenurin sauer, ist dies in diesem Fall positiv
- Ist der Morgenurin $> 6,5$, ist er zu basisch (für diese Messung am Morgen)

Das kann bedeuten, dass evtl. eine Störung eines oder mehrerer Organe vorliegt. Die Leber bereitet die Ausscheidung vor, die Nieren führen dann zur Ausscheidung der Schlacken. Funktionieren jetzt Leber oder/Nieren nicht einwandfrei, so scheidet der Körper morgens keine Säuren mehr aus, das hat zur Folge, dass der Körper diese sogenannten "Abfallprodukte" einlagern muss, was zu einer innerlichen Vergiftung (Übersäuerung) des Gewebes und der Organe führt und das wiederum bedeutet, dass eine Störung des Säure-Basen-Haushalts besteht.

Gesünder durchs Leben

Beginnen Sie jetzt mit der pH-Wertmessung Ihres Urins, wie folgt:

Sie allein sind in der Lage etwas zu unternehmen - es zu tun

Sie können sofort mit der pH-Wertmessung **Ihres** Urins beginnen.

Sie können und sollten die pH-Wertmessung **Ihres** Urins mehrmals täglich durchführen und das drei Tage in Folge, mindestens drei Tage.

Sie sind viel unterwegs oder anderweitig beschäftigt

Die pH-Wertmessung ist auch für Vollbeschäftigte, Reisende, Mütter, Väter, Alte und Junge Menschen möglich. Egal wo, wie und was **Sie** in Beschäftigung hält, **Sie** MÜSSEN immer wieder einmal die Toilette aufsuchen. Stimmt's? Da kann wohl kein Mensch Widersprechen.

Und genau dann - auf der Toilette - nehmen **Sie Ihre** pH-Wert-Teststreifen zur Hand, pieseln diesen kurz an und vergleichen die Farbentwicklung mit der Farbskala zeitnah. Eine Farbskala liegt jeder pH-Wert-Teststreifen-Packung bei.

Welchen Nutzen haben Sie durch die pH-Wert-Messung?

Sie erstellen Ihr pH-Wert-Testergebnis für sich

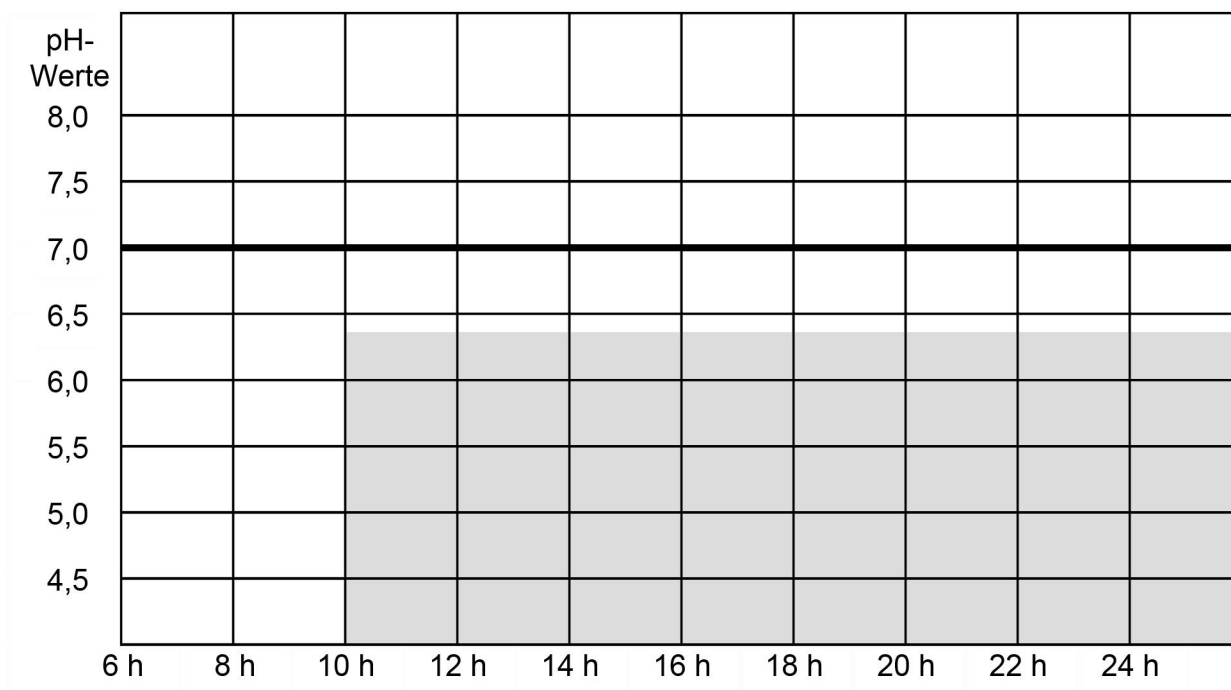
Das Ergebnis **Ihres** pH-Wert-Testergebnisses schreiben **Sie** dann auf. **Sie** können das im Auto, im Zug, im Büro, im Kinderzimmer tun. Wertvoller wird die Auswertung, wenn **Sie** es schaffen an den drei aufeinanderfolgenden Tagen bei jedem Toilettenbesuch zu tun. In der Regel wird es sich um ca. alle 2 Stunden handeln. Trinken **Sie** an diesen Tagen mindestens 2 Liter Wasser auf den Tag verteilt.

Gesünder durchs Leben

Gesünder-durchs-Leben bietet Ihnen eine Lösung an

Sie schreiben abends die Daten auf ein Blatt Papier oder geben diese pH-Wert-Testergebnisse in Ihren Computer, das Smartphone oder ... und verbinden diese Daten mit Strichen zu einem Tagesprofil. Beispiele von geführten pH-Wert-Mess-Profilen finden Sie oben.

Vorlage für die Erstellung Ihrer pH-Wert-Messungen - Tagesprofile



Erleichterung für Sie

Um **Ihnen** etwas Arbeit zu ersparen empfehle ich gerne, für jeden der drei Tage eine andere Farbe für die Kurvenzeichnung zu wählen, dann genügt es, das **Sie** nur eine Tabelle einrichten.

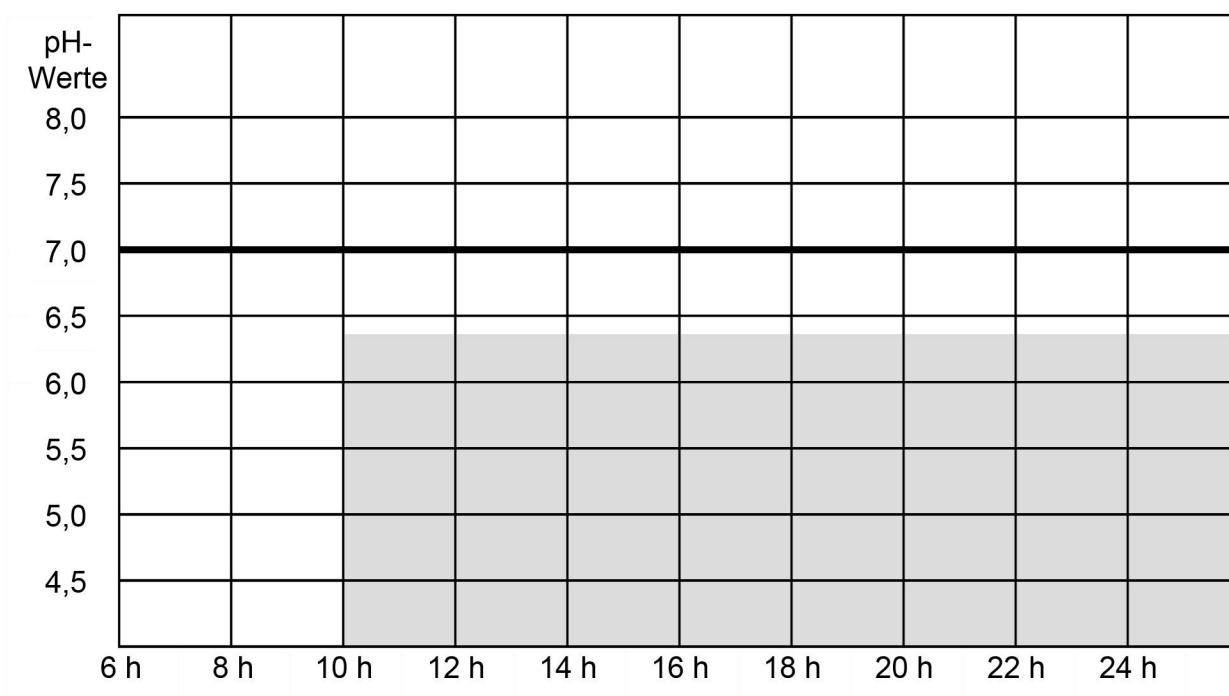
Gesünder durchs Leben

ACHTUNG, behalten Sie alle Gewohnheiten an diesen drei aufeinanderfolgenden Tagen während der pH-Wertmessungen Ihres Urins bei.

Nun geht es zur Auswertung

Nehmen **Sie Ihre** pH-Wertmessungen, **Ihre** Aufzeichnungen, zur Hand und vergleichen diese mit der Kurve eines gesunden Säure-Basen-Gleichgewichtes. **Sie** erkennen möglicherweise Abweichungen und fragen sich, was ist jetzt zu tun oder was bedeutet das.

Vorlage für die Erstellung Ihrer pH-Wert-Messungen - Tagesprofile



Gesünder durchs Leben

Ich freue mich mit Ihnen, wenn Ihre pH-Messwerte sich im basischen = gesunden Bereich bewegen und Sie keinerlei Maßnahmen ergreifen müssen.

Sollten Sie jedoch schwankende pH-Messwerte feststellen, ähnlich wie in den Mustergrafiken angegeben, dann gehen Sie auf diesen [Link und informieren sich über die Mineralien-Kombination: Magnesium, Calcium, Kalium, Phosphor in spezieller Zusammensetzung, damit Ihr pH-Wert in Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht gelangt und auch dort möglicherweise verweilen kann.](#)

Es gibt PH-PLUS, das sind [270 Tabletten pro Packung und zusätzlich bei der ersten Bestellung gibt es pH-Wert-Teststreifen dazu](#)

[Die Inhaltsstoffe sind:](#)

[Calcium 228 mg 684 mg 86%*](#)

[Phosphor 8 mg 24 mg 3%*](#)

[Magnesium 90 mg 270 mg 72%*](#)

[Kalium 241 mg 723 mg 36%*](#)

[NRV = Nährstoffbezugswert](#)

[**mehr siehe auf dieser Seite**](#)
[**\[hier klicken\]**](#)

Gesünder durchs Leben

Beispiel:

Sie haben Fröhorgens saure und während des Tages neutrale bis basische pH-Werte? Das sieht gut aus, das gibt es in unserer heutigen Zeit kaum noch. Glückwunsch! Möglicherweise haben **Sie** schon viel in der natürlichen Gesundheitsvorsorge für sich getan oder/und leben tatsächlich schon sehr gesund. Was auch immer zutrifft. Klären **Sie** jetzt ab, ob sich in den Zellen versteckt Säuren abgelagert haben. Ein saures Milieu in Ihrem Organismus lässt Sie schwach, müde, schnell erkältet sein. Erste Anzeichen von Übersäuerung des Körper kann sich durch eine belegte Zunge zeigen, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, depressive Stimmungen, die nach und nach stärker werden können. Wer gerne sein Gewicht reduzieren möchte, hat möglicherweise Schwierigkeiten mit der Gewichtsabnahme, weil das Säure-Basen-Gleichgewicht aus der Spur geraten ist.

Ich biete Ihnen meine Unterstützung an

Ich kann Sie aufgrund meiner mehr als 36-jährigen Erfahrungen in Ernährungsumstellung, Schwermetallausleitung, Darmreinigung, Schlafplatz-Untersuchung-Kenntnissen, Energiearbeit, gerne dabei unterstützen, wie Sie zunächst einmal Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen können.

Sie haben bereits Entgiftungs-/Entsäuerungsmaßnahmen durchgeführt

Menschen, die schon Entsäuerungskuren, Ernährungsumstellungen, Darmreinigungen vorgenommen haben und damit den Organismus entsäuerten, erfahren durchaus mehr Wohlbefinden in unterschiedlichen Regionen Ihres Körpers, was zu einem gesamten mehr an Wohlbefinden führen kann.

Wie erhalten Sie nun Ihr "gutes pH-Wert-Messergebnis"

Gesünder durchs Leben

Wie verlassen Sie nach Möglichkeit das "SAURE MILIEU"

Wenn **Sie** möchten, dann senden **Sie** an: angelika@gesuender-durchs-leben.de **Ihren** Erfahrungsbericht mit **Ihrer** pH-Wert-Messkurve. Falls Sie ein Gespräch möchten, geben Sie bitte Ihre Telefon-Nummer an oder Sie rufen 01578 4747877 an.

Haftungsausschluss

Sie treffen Ihre Entscheidungen selbständig und in eigener Verantwortung. Die Informationen auf diesen Seiten ersetzen nicht den Besuch und die Unterstützung eines Arztes oder Heilpraktikers. Vor einer Anwendung dieser Information sollten Sie einen Arzt oder Heilpraktiker befragen. Haben Sie körperliche oder psychische gesundheitliche Probleme, empfehle ich auf jeden Fall eine regelmäßige Vorstellung bei einem Arzt und/oder Psychotherapeuten und eine Befolgung der dort erhaltenen Therapie.

Quellen:

hannespharma.info, agenki.de, "Handbuch der Biochemie nach Dr. Schüssler" Thomas Feichtinger, Elisabeth Mandl, Susana Niedan-Feichtinger, "Gesund statt chronisch krank" Dr. Joachim Mutter

Ich wünsche für **Sie**
[gesünder-durchs-leben](http://www.gesuender-durchs-leben.de) zu gehen,
mit mehr Gesundheit, Harmonie,
Erfolg, Liebe und Dankbarkeit

Angelika Otten
Weilstetter Weg 23 B
70567 Stuttgart
01578 4747877
www.gesuender-durchs-leben.de