



Welchen pH-Wert messen Sie?

Das Ergebnis des durchschnittlichen pH-Wert der 3 aufeinander folgenden Testtage können Sie jetzt wie folgt interpretieren:

- Durchschnittlicher pH-Wert zwischen 6,5 und 7,3 = Keine signifikante Übersäuerung
- Durchschnittlicher pH-Wert zwischen 5,5 und 6,5 = Mittelmäßige Übersäuerung
- Durchschnittlicher pH-Wert zwischen 4,5 und 5,5 = Hoher Grad von Übersäuerung

Entsäuern Sie Ihren Körper!

Mit **Alka**® entsäuern Sie Ihren Körper. **Alka**® Produkte wurden speziell entwickelt, um den Körper von sauren Abfallstoffen zu befreien. Für mehr Information über Körperübersäuerung und Entsäuerung, besuchen Sie unsere Website www.alkavitae.de, oder fragen Sie Ihren Apotheker.

Wichtiger Hinweis: Dieser Test ist für informative Zwecke und nicht für eine definitive Diagnose bestimmt. Wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Gesundheitsspezialisten.

AlkaVitae® Deutschland GmbH



Prinzenallee 7
40549 Düsseldorf
Deutschland
T. 0211 387 893 04

www.alkavitae.com
support@alkavitae.com

Alka®

MESSEN SIE IHREN SÄUREGRAD!

Säure-Basen in Balance!



Zusätzliche Information über pH-Teststreifen

AlkaVitae®
the original Alka® company

WOZU WERDEN PH-TESTSTREIFEN BENÖTIGT?

Mit pH-Streifen können Sie einfach den Säuregrad von Flüssigkeiten messen. Eine Flüssigkeit ist sauer, wenn der pH-Wert niedriger als 7 ist, und sie ist basisch, wenn der pH-Wert höher als 7 ist. Halten Sie den pH-Teststreifen in die Flüssigkeit, und vergleichen Sie dann den Streifen mit der Farbskala auf der Verpackung. Lesen Sie das Ergebnis ab, um den pH-Wert zu ermitteln!

- ✓ CE- Zertifiziert
- ✓ Messbereich pH-Wert 4,5 – 10
- ✓ Auch für Gesundheitsspezialisten geeignet

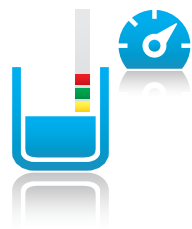
Gebrauchsanweisung zur Messung des Säuregrades

Sie können mit dem pH-Teststreifen den Grad der Übersäuerung Ihres Körpers über den Urin oder den Speichel messen. Bei der ersten Messung bestimmen Sie den Anfangswert. Verfolgen Sie den Fortschritt Ihres Säuregrades, indem Sie alle zwei Wochen die Messung wiederholen. Die gemessenen pH-Werte des Urins und des Speichels können häufig voneinander abweichen. Das kommt daher, weil Speichel eine andere Zusammensetzung und Funktion als Urin hat. Speichel enthält viele Stoffe, die für den Verbrennungsprozess von Nahrung gebraucht werden, während Urin viele Abfallsäuren aus der Verbrennung von Nährstoffen enthält. Die Messung über den Urin ist die zuverlässigste Art und wird von **AlkaVitae®** empfohlen.

Messung über den Urin

1 sek

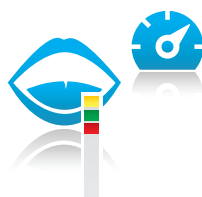
Bestimmen Sie den Tag an dem Sie mit dem Test beginnen möchten. Trinken Sie am Vorabend nach 20.00 Uhr nur Wasser. Messen Sie den Säuregrad des Urins am Tag des Testes 3 mal. Beginnen Sie mit dem Morgenurin, das ist der erste Urin ab 6.00 Uhr morgens. Halten Sie den pH-Teststreifen 1 Sekunde in den Morgenurin. Es ist wichtig, die Messung schnell vorzunehmen, da der Säuregrad des Urins durch Kohlenstoffdioxid (CO₂) aus der Luft beeinflusst werden kann. Vergleichen Sie danach die Farben auf dem Streifen mit der Farbskala auf der Verpackung, um den pH-Wert zu ermitteln.



Messung über den Speichel

5 sek

Achten Sie darauf, dass Sie mindestens 1,5 Stunden vor der Messung nichts gegessen oder getrunken haben (auch kein Wasser). Schlucken Sie ein paar Mal, damit der Mund und die Zunge trocken sind. Produzieren Sie danach etwas Speichel und legen Sie den Streifen, mit der Farbskala nach unten, auf die Zunge. Lassen Sie den Streifen ca. 5 Sekunden auf der Zunge liegen und entfernen Sie ihn anschließend aus Ihrem Mund. Vergleichen Sie danach die Farben auf dem Streifen mit der Farbskala auf der Verpackung, um den pH-Wert zu ermitteln.



Notieren Sie die Werte

Um ein reales Bild über den Säuregrad erhalten zu können, ist es notwendig, den Test an 3 aufeinander folgenden Tagen zu wiederholen. Wir empfehlen Ihnen, den Tag des Testes mit dem Messen des Morgenurins zu beginnen. Am Mittag und am Abend sollte die Messung nochmal erfolgen.

Notieren Sie die gemessenen pH-Werte auf der beiliegenden Tabelle. Um den durchschnittlichen Tageswert zu berechnen, zählen Sie die 3 Messungen zusammen und teilen den Wert durch 3.

Nach 3 Testtagen zählen Sie nun die 3 durchschnittlichen Tageswerte zusammen und teilen diese wieder durch 3. Sie haben jetzt den durchschnittlichen pH-Wert von 3 Tagen erhalten. Nehmen Sie auch zur Kenntnis, dass die Messungen des Morgenurins oft am sauersten sind, da der Körper in der Nacht viele saure Abfallstoffe produziert.

Notieren Sie Ihre pH-Messungen in der untenstehenden Tabelle:

	Monat 1	Monat 2	Monat 3	Monat 4
Morgens				
Mittags				
Abends				
Durchschnittlicher Wert Tag 1				
Morgens				
Mittags				
Abends				
Durchschnittlicher Wert Tag 2				
Morgens				
Mittags				
Abends				
Durchschnittlicher Wert Tag 3				
Durchschnittlicher Wert Tag 1,2 und 3				