

Viele Leute mittleren Alters starten ihren Tag damit, den pH-Wert ihres Urins zu messen. Der Grund: Die Furcht vor einem sauren pH-Wert und den damit verbundenen Auswirkungen auf den Organismus. Abgesehen davon, dass die diagnostische Aussagekraft des Urins insgesamt zu wünschen übrig lässt, ist es aus urheimischer Sicht Kokolores.

Wenn wir überhaupt etwas daraus ableiten wollen, dann, dass ein saurer pH-Wert am Morgen eher mit einem gesunden Körper einhergeht. Denn dadurch wird klar, dass die Nieren tatsächlich überschüssige Säure ausscheiden. Also kein Grund für eine basische Therapie.

*Wasserfurth et al.: Effects of mineral waters on acid-base status in healthy adults: results of a randomized trial. Food Nutrition Research. 2019 Dec 3;63*

Quelle: <https://www.urheimische-notizen.de/de/2022-01/saurer-urin-am-morgen/>

Ein basischer Körper ist natürlich sinnvoll. Der pH-Wert sollte um die 7,4 sein, aber nicht bereits am Morgen früh. Mit einer gesunden Ernährung müssen Sie nicht ständig messen. Der Körper ist dann in der Regel basisch, ausser eben am Morgen früh.