

# Säure-Basen-Haushalt

**biovis'**  
DIAGNOSTIK MVZ

## Säure-Basen-Haushalt nach Sander



In einem gesunden Körper werden zu verschiedenen Tageszeiten unterschiedlich viel Säuren und Basen mit dem Harn ausgeschieden. Mittels der fünf Urinproben wird eine Tageskurve durch fünf Messungen zu unterschiedlichen Tageszeiten erstellt. Bei den Messungen wird jeweils das prozentuale Verhältnis der Säure- und Basenmengen zueinander ermittelt. Die Kurve beim Gesunden ist folgendermaßen zu deuten: im 6 Uhr-Urin werden die normalen, im Stoffwechsel anfallenden sauren Stoffwechselprodukt der Nacht ausgeschieden. Beim Gesunden gibt es nun etwa 2 – 3 Stunden nach jeder Mahlzeit zur Einleitung der normalen Verdauung eine so genannte Basenflut im Organismus, was im 9 Uhr-Urin zu sehen ist. Die später wieder im Gesamtstoffwechsel anfallenden Säuren scheidet der Körper im Mittagessen aus. Um 15 Uhr geschieht das gleiche, wie um 9 Uhr, und abends um 18 Uhr ist wieder der Säure-Überschuss vorhanden.

### Ursachen:

Übersäuerung ist ein weit verbreitetes Phänomen, das in erster Linie durch die heutige Lebens- und Ernährungsweise zustande kommt:

- 1. vermehrte Säureaufnahme (Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Bohnenkaffee, Alkohol, Zucker, Süßigkeiten, polierter Reis, Nudeln, Fast Food, schnelles und/oder spätes Essen)**
- 2. Verminderte Basenaufnahme (Gemüse, Kartoffeln, „gutes“ Brot, Vollkornnudeln, Nüsse)**
- 3. Verminderte Säureausscheidung (zu wenig Bewegung)**

### Folgen:

Die meisten Organsysteme werden durch Säure geschwächt, angegriffen oder geschädigt. Die Auswirkungen einer Übersäuerung sind von Patient zu Patient verschieden. Es kann ein Symptom vorliegen, gleichzeitig aber auch mehrere. Das hängt ganz von den Gewohnheiten und Eigenschaften der Person ab. Magen-Darm-Trakt: Sodbrennen, Schädigung der Bauchspeicheldrüse mit Diabetes, Verstopfung und Blähungen, Darmpilze, Leberentgiftung wird geschwächt. Muskel-Gelenke-Wirbelsäule: Gicht, Gelenkprobleme, Osteoporose. Haut-Haare-Zähne: Brüchiges, frühzeitig ergrautes Haar, fahler, trockener Zustand des Mundes, Parodontose, Schuppenbildung der Haut, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Hautentzündungen, Zellulitis, Akne. Stoffwechsel: Gicht (Erhöhung der Harnsäure), Nierensteine, Nierenschäden, Diabetes, Übergewicht. Gefäß- und Kreislaufsystem: Verkalkung der Gefäße mit Herzinfarkt und Schlaganfall, Bluthochdruck, Schwindel, verminderte Durchblutung der Extremitäten, Migräne, Venenschwäche.

### Gesamtorganismus:

**Schwächung Immunsystem mit diversen Erkrankungen, chronische Schmerzzustände, Depression, Verlust der Lebensfreude.**

Testanleitung Säure-Basen-Haushalt nach Sander

4. An dem Testtag sammeln Sie bitte 5 Harnproben zu folgenden Uhrzeiten:

1. **Probe 6 Uhr morgens → danach frühstücken**
2. **Probe 9 Uhr morgens**
3. **Probe 12 Uhr mittags → danach Mittag essen**
4. **Probe 15 Uhr nachmittags und**
5. **Probe 18 Uhr abends → danach zu Abend essen**

Abweichungen von den vorgegebenen Harnsammelzeiten bitte vermerken.

Bitte auf die Nummerierung der Röhrchen achten!

Für die Urinsammlung sollten Sie einen Tag auswählen, an dem Sie folgende Bedingungen erfüllen können: **Am Testtag dürfen Sie nur 3 Mahlzeiten zu sich nehmen**, und zwar:

- **Frühstück nach der 1. Probe (6 Uhr morgens)**
- **Mittagessen nach der 3. Probe (12 Uhr mittags) und**
- **Abendessen nach der 5. Probe (18 Uhr abends)**

Am Testtag selbst und die 2 Tage vor dem Testtag bitte keine Basentabletten (z. B. Bullrich´s Vital, Basenpulver) einnehmen. Bei jeder Harnprobe die Blase möglichst vollständig entleeren. Wenn Sie nur wenig Wasser lassen können, trinken Sie nach jeder Probe ein Glas Wasser, damit die Ausscheidung zum nächsten Zeitpunkt besser funktioniert. Falls es Ihnen nicht möglich ist, den Harn 3 Stunden einzuhalten, so sammeln Sie den gesamten Harn, den Sie z. B. zwischen 9 und 12 Uhr lassen und geben diesen zu der nächsten Probe dazu. Verschrauben Sie die Gefäße fest, füllen den Fragebogen aus und versenden Sie alles zusammen möglichst noch am selben Tag. Bitte ausreichend frankieren.

Bitte beachten Sie, dass der Stabilisator (weißes Pulver in den Urinröhrchen: enthält 4 mg Thymol) bei Kontakt mit Haut, Schleimhaut oder Augen zu Reizungen führen kann. Bitte direkten Kontakt vermeiden. Bei versehentlichen Kontakt sofort mit Wasser abspülen bzw. bei Augenkontakt sofort Augenarzt aufsuchen und diesen Zettel mitnehmen.

## Fragebogen zur Urinuntersuchung nach Sandler

Name des Therapeuten			
Name und Anschrift der / des Patientin/Patienten			
Datum der Urinsammlung			
Durchschnittlicher Trinkmenge pro Tag und Art der Getränke			
Einnahme von Abführmitteln	Nein <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/>	Welche:
Einnahme von Blasen- präparaten	Nein <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/>	Welche und wie oft?
Einnahme von Nahrungs- mittelergänzungen	Nein <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/>	Welche und Dosierung:
<b>Ernährung am Vortag:</b>	Mahlzeiten:	Uhrzeit:	
	<input type="checkbox"/> Frühstück:	_____	
	<input type="checkbox"/> evtl. Zwischenmahlzeit:	_____	
	<input type="checkbox"/> Mittagessen:	_____	
	<input type="checkbox"/> evtl. Zwischenmahlzeit:	_____	
	<input type="checkbox"/> Abendessen:	_____	
<b>Ernährung am Testtag</b>	Mahlzeiten:	Uhrzeit:	
	<input type="checkbox"/> Frühstück:	_____	
	<input type="checkbox"/> Mittagessen:	_____	
	<input type="checkbox"/> Abendessen:	_____	