PH Werte Kontroll-Liste

Monat .....

Jeden Morgen den ersten Urin und den letzten vor dem Schlafen

Normale Funktionen: **morgens 6.2 - 6.8**
abends 6.8 - 7.4

Bei Genussmitteln, Stress, Sport usw. : Empfehlung Nüchtern Morgens 1 Löffel **Alkalin-N** Pulver in Wasser, eventuell auch abends.

Datum	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
morgends										
abends										
Essen										
Trinken										
Medikamente										
Datum	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
morgends										
abends										
Essen										
Trinken										
Medikamente										
Datum	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30./31.
morgends										
abends										
Essen										
Trinken										
Medikamente										
Bemerkungen										