

## Basenausgleich

**Diagnostik:** mit Lackmuspapier / pH-Messstreifen im Urin messen

pH-Wert	sauer		basisch
	5	6,5-7	8
1. morgens nüchtern		6,5 bis <b>7 (Ziel)</b>	
2. zwei Stunden nach dem Frühstück		7 bis <b>8 (Ziel)</b>	
3. vor dem Mittagessen		6,5 bis <b>7 (Ziel)</b>	
4. zwei Stunden nach dem Mittagessen		7 bis <b>8 (Ziel)</b>	
5. vor dem Abendessen		6,5 bis <b>7 (Ziel)</b>	

die Basenpulvermenge so anpassen, dass Sie dem Ziel näherkommen

### Ausgleich des pH-Wertes

Gemüse essen

Basenbäder 60-90 Min. mit pH-Wert 8,2

**Basenpulver\*** einnehmen

**½ Stunde vor dem Frühstück** 1 TL Natrium bicarbonat in Wasser aufgelöst, schluckweise trinken

**zwischen Frühstück und Mittagessen und Mittag- und Abendessen**

1 gehäufte TL Basenpulvermischung III in Wasser aufgelöst, schluckweise trinken

**abends vor dem Schlafengehen**

1 TL Magnesium chloratum in Wasser aufgelöst, schluckweise trinken

### \*Basenpulvermischung III nach Dr. Rauch auf 200g

Magnesium citric.	10g
Kalium hydrogencarbonat	10g
Natrium monohydrogenphosphat	10g
Kalium citric.	15g
Calcium carbon.	70g
Natrium hydrogencarb.	85g





**Team Dr. Klinghardt**  
Verein zur Förderung der Kinesiologie in Österreich

--	--	--	--	--	--