

Mit der pH-**Wertmessung** gewinnen Sie einen guten Eindruck, was in Ihrem Körper so vor sich geht. Der Selbsttest ist eine einfache und kostengünstige Methode mehr über seinen Stoffwechsel und Stoffwechselzusammenhänge zu erfahren. Er wurde von Herrn Golenhofen für Sie entwickelt. Mit den pH-Werten des Urins messen Sie nicht, ob Ihr Körper sauer ist, sondern ob Ihr Urin sauer ist. Die pH-Werte zeigen lediglich, was Sie ausscheiden. Die Ausscheidung ist aber wichtig, was ich im Folgenden erkläre. Rückschlüsse auf den Körper/Stoffwechsel sind die Ergebnisse jahrelanger Arbeit am Menschen, entstammen der Erfahrungsmedizin. Tausende wurden analysiert und mit Maßnahmen begleitet. In diesem Ratgeber gehe ich bewusst näher auf die Auswertung des Morgenurins ein, da hier die meisten Fehler gemacht werden.

Wichtig: Oft werden die Urinwerte einfach 1 zu 1 auf den Körper übertragen, so kommen Aussagen zustande, wie ein basischer Urin ist gut, ein saurer Urin ist schlecht. Dies ist ein Irrglaube. Mit einzelnen pH-Werten des Urins können Sie keine Rückschlüsse auf die pH-Werte einzelner Organe schließen.

Warum ist ein 3-Tagesprofil eine sinnvolle Methode?

Die Erkenntnisse können Ihnen bei der individuellen Produktauswahl helfen, bei der Dosierung und Kombination von Nahrungsergänzungsmitteln. Sie erkennen Ihre Schwachpunkte in Bezug auf den Säure-Basen-Haushalt. Er erleichtert Ihnen die Auswahl von Nahrungsergänzungsmitteln und Basenprodukten, im Bereich Darm und Säure-Basen-Haushalt. So können Sie Ihre Maßnahmen individuell zusammenstellen.

Inzwischen habe ich weit über 1 000 Tagesprofile unserer Kunden ausgewertet und bin immer noch begeistert, was man alles erkennen kann. Zum Beispiel Orientierungswerte für den Wohlfühl- oder Schmerz/Leidensfaktor. Interessanterweise spüren die einen mehr wie andere. Nicht immer steckt hinter einzelnen Symptomen eine Erkrankung, sondern einfach ungünstige pH-Werte. Es ist gut, wenn Sie die Werte des Wohlfühlfaktors kennen. Der Wohlfühlfaktor lässt sich oft leicht innerhalb 6 Wochen erreichen, vorausgesetzt Sie treffen die richtigen Maßnahmen.

So gehe ich bei der Auswertung vor, bzw. so ermitteln Sie Ihren Wohlfühlfaktor

Der Morgenurin: Ich unterscheide den Morgenurin, den ersten Urin nach dem morgendlichen Aufstehen (nach 5 Uhr morgens), und die Tageswerte, also alle folgenden Werte. Zuerst schaue ich mir den Morgenurin an. Hier liegt der Wohlfühlfaktor bei den meisten unter 5,8 und weist eine Toleranzgrenze bis pH 6,2 auf, in Abhängigkeit der restlichen Tageswerte. Es stellt sich die Frage: Kann der Körper eine mangelnde Säureausscheidung am Morgen kompensieren, indem er die verminderte Säureausscheidung verteilt über den Tag ausscheidet? Bei einem Morgenurin über 5,8 (6,2) spüren Sie vielleicht normale Vorgänge im Körper/Stoffwechselaktivitäten, die Sie bei einem Morgen pH-Wert unter 5,8 nicht spüren würden.

Die Tageswerte: Bei den Tageswerten sollten die Tageswerte nicht unter 5,8 (6,2) liegen. Auch hier sehe ich eine Toleranzgrenze bis pH 6,2. Je nach Morgenurin pH-Wert. Oft reichen Maßnahmen zur pH-Wert-Regulierung aus, um die ein oder anderen „Wehwechen“ verschwinden von selbst.

Ziel pH-Werte für den Wohlfühlfaktor

Der Morgenurin liegt optimaler Weise unter pH 5,8. Die meisten Tageswerte liegen optimaler Weise über 5,8. Die Toleranzgrenze liegt bei beiden Werten bei pH 6,2. Beim Morgenurin sollte der pH-Wert von 6,2 unterschritten werden, bei den Tageswerten sollten Ihre pH-Werte jedoch nicht konstant unter 6,2 liegen. Aber: Einzelne Tageswerte können unter 5,8 liegen. Es sollen nur nicht alle Tageswerte konstant unter dem pH-Wert von 6,2 liegen.

Warum sollten Sie Ihre pH-Werte über 3 Tage messen?

Sie erkennen Ihre Schwachstellen oder Tendenzen an Tagen, die entgleisen. Oft kann der Stoffwechsel einiges über 2 Tage ausgleichen/kompensieren. Bei den meisten zeigt sich am 3. Tag die Schwachstelle, die Tendenz. Für eine aussagekräftige Auswertung sollten Sie deshalb immer alle pH-Werte bis zum Schlafen gehen und ab dem Aufstehen messen. Dabei ist der erste Urin nach dem Aufstehen sehr wichtig. Einzelne Tageswerte

Auswertungshilfe Ihrer pH-Werte & Der Wohlfühlfaktor

2/4

können Sie mal vergessen, das verfälscht in den seltensten Fällen das Gesamtbild. Aber ohne Morgenurin können Sie keine Auswertung vornehmen.

Wenn Sie eine Maßnahme zum Entsäuern machen, kontrollieren Sie beim Auftreten von Symptomen zuerst den Morgenurin danach die Tageswerte. Vielleicht müssen Sie einfach nur Ihre Maßnahmen für Ihre aktuelle Situation entsprechend der pH-Werte optimieren.

Mit einem Gutscheincode können Sie unsere Auswertungshilfe gratis in Anspruch nehmen. Dazu senden Sie uns Ihre Werte per Email zu.

So Funktioniert: Geben Sie immer die Uhrzeit und den gemessenen Wert an. Bitte senden Sie nur Werte von 3 aufeinanderfolgenden Tagen zu. Teilen Sie Ihre Gesundheitsprobleme mit, bzw. ihr gesundheitliches Problem. Einzelne Tageswerte sind nicht aussagekräftig. Senden Sie Ihre pH-Werte an info@agenki.de. Als Betreff verwenden Sie Ihren Gutscheincode.

Auswertungshilfe

Bei Ihrer Auswertung sollten Sie als ersten Faktor den Morgen-pH-Wert klären: Können Sie am Morgen ausreichend Säuren ausscheiden? Der Morgenurin sollte immer der sauerste Wert des ganzen Tages sein.

Anmerkung: Die Nieren scheiden auch pH-Werte von 4,5 aus. Wir messen erst in dem Bereich, der Entgleisungen.

Die Aktivierung der morgendlichen Säureausscheidung sollte immer der erste Schritt sein.

Die meisten Auswertungsfehler entstehen bei der Entgleisungsstufe III, dem zu hohen Morgenurins. Der Grund könnte sein, dass sich der Irrglaube verbreiten konnte, dass nur basische Werte gesundheitsfördernd sind. Warum das nicht sein kann, wird allen klar, wenn Sie sich näher mit dem Säure-Basenhaushalt beschäftigen. Im Körper entstehen immer Säuren. Bei jedem Atemzug, bei jeder Bewegung, selbst im Schlaf. Diese werden von einem gesunden Körper ausgeschieden. Erst wenn diese Säuren nicht mehr ausreichend ausgeschieden werden, werden sie im Körper eingelagert und können dort zu Schmerzzuständen und mehr führen.

Den morgendlichen pH-Wert sollten Sie immer im Auge behalten und beobachten. Entweder Sie kümmern sich gleich am Anfang um diese Entsäuerung oder parallel zu Ihrer Kur.

Tipp: Sie essen vielleicht Basen überschüssig und wundern sich, warum Sie sich nicht wohler fühlen. Dann kontrollieren Sie Ihren Morgenurin. Vielleicht mangelt es an der Ausscheidung der Säuren?

Häufig nachgefragte Situation 1: Hoher Morgenurin pH-Wert

Bitte beachten Sie: Unsere Messstreifen zeigen die für uns relevanten Werte an, auch wenn die Nieren noch saurere Werte (z.B. pH 4,5) ausscheiden. Aus Erfahrung können wir sagen, dass sich Werte beim Morgenurin über pH 5,8 in unangenehmen Symptomen zeigen können, oder schon vorhandene Symptome verstärken. Damit Sie besser verstehen, warum die Kontrolle und Beseitigung dieser Entgleisungsstufe so wichtig ist, erkläre ich Ihnen die Bedeutung eines 0,3 pH Schrittes:

0,3 pH Schritt: 2-fach saurer (200 %)

0,6 pH Schritt: 4-fach saurer (400 %,)

0,9 pH Schritt: 8-fach saurer (800 %)

Auswertungshilfe Ihrer pH-Werte & Der Wohlfühlfaktor

3/4

Wirken sich in unsrem Alltag Werte unter 1 kaum aus, so hat im Bereich des Säure-Base-Haushalt schon ein Schritt von 0,3 pH kleine, mittlere oder sogar gravierende Auswirkungen.

Was können Sie hier tun? Nehmen Sie bei einem hohen Morgenurin keine mineralischen Basenpulver ein. Was Sie hier brauchen sind nicht nur organische Basen, sondern auch organische Säuren. Die organischen Säuren sind genauso wichtig, wie die organischen Basen. Die meisten führen aber nur organische Basen zu. Die organischen Säuren werden oft vernachlässigt.

Bsp: Milchsäurebakterien produzieren organische Säuren. Die organischen Säuren regulieren den pH-Wert im Darm. Bei einem hohen Morgenurin sehe ich oft auch hohe Tageswerte. Hier ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass der pH-Wert im Darm erhöht ist. Ein erhöhter pH-Wert im Dünndarm hat zur Folge, dass Enzyme und Darmbakterien nicht ausreichend aktiviert werden und Ihre Nahrung schlechter verdaut wird. Nirgends entstehen so giftige Stoffe, wie bei einer schlechten Verdauung, da die Nahrung dann nicht ausreichend verstoffwechselt wird, sondern gärt oder fault. Darm und Leber sind dann stark gefordert. Diese Situation kann auch die Säureausscheidung vermindern.

Mit Gemüsesäften, z.B. Pianto, führen Sie organische Basen zu. Mit fermentierten Lebensmitteln und Milchsäure-Gärgetränken, z.B. Probiotische Mikroorganismen, führen Sie Milchsäurebakterien zu, die Vorstufe zu den organischen Säuren. Meist reicht es schon aus, wenn Sie vor einer Maßnahme 6 Wochen die Entsäuerungskur III voranstellen, oder die 6 Wochen-Kur mit Pianto machen, wie am Ende beschrieben. Diese Vorarbeit lohnt sich! Sie werden jede weitere Maßnahme viel besser vertragen, besser und schneller durchführen - sogar richtig genießen können. Oben habe ich es Ihnen schon erklärt, dass sich ein zu hoher Morgen pH-Urin auf den Wohlfühlfaktor auswirkt.

Messwerte mit einem erhöhten Morgenurin stellen nicht immer ein reales Bild der Tageswerte dar. Solange der Morgenurin nicht sauer genug ist, Sie also nicht ausreichend ausscheiden, sollten die Tageswerte nicht beurteilt werden. Erst wenn die Ausscheidung wieder in vollem Gange ist, ist die reale Situation erkennbar. Oft sinken dann die Tageswerte in einen konstant sauren Bereich, die morgendliche Säureausscheidung ist erst mal wieder im vollem Gange. Der Körper beginnt dann die über Monate oder sogar Jahre eingelagerten Säuren langsam auszuschleiden – ihr Körper **ent-säuert**. Es ist fast so, wie wenn Sie in der Badewanne den Stöpsel ziehen und nun alles abfließt.

Dies ist oft der Fall, wenn sich Säuren in Gelenken abgelagert haben oder das Nervensystem belasten. Allen, die unter Gelenk- oder Knochenproblemen leiden oder Probleme mit dem Nervensystem haben, rate ich zuerst die morgendliche Säureausscheidung zu optimieren und das Gewebe richtig zu entsäuern. Ein Morgenurin pH-Wert unter 5,8 ist der erste Schritt um sich wohler zu fühlen.

Schlafen Sie ausreichend und gehen Sie nicht zu spät ins Bett. Die Leber verstoffwechselt nachts. Die Säuren werden dabei in den Nieren gesammelt und geballt beim ersten morgendlichen Toilettengang über den Urin ausgeschieden.

Häufig nachgefragte Situation 2

Welche Maßnahmen haben sich bei der Verbesserung der morgendlichen Säureausscheidung noch bewährt?

- Trinken Sie ausreichend (pro 25 Kg Körpergewicht mindestens 1 Liter reines Wasser).
- Essen Sie abends nicht mehr spät und wenig. Vorzugsweise gekochtes Gemüse, gute Öle und Eiweiße (wenn Sie keine Blähungen bekommen), keine Kohlenhydrate aus verarbeitenden Mehlen, keinen Zucker, keine Milchprodukte, keine Vollkornprodukte.
- Gehen Sie früh ins Bett (vor 23 Uhr).
- Basische Bäder entlasten die Nieren, da ein Teil der Säuren über die Haut ausgeschieden wird.
- Saunagänge entlasten die Nieren, da Sie über die Haut Säuren ausscheiden.

Sinkt Ihr Morgenurin nicht innerhalb der ersten 6 Wochen?

Unterstützen Sie den Prozess mit einer Einmaldosis von 100 ml Probiotischen Mikroorganismen vor dem zu Bett gehen. Überprüfen Sie, ob Sie ausreichend Gemüsesäfte trinken. Sinkt der Morgenurin nicht nach weiteren 2

Auswertungshilfe Ihrer pH-Werte & Der Wohlfühlfaktor

4/4

Wochen, dann hat sich die Goldrute bewährt (frisch, als Tee oder Tinktur). Bringt diese nach weiteren 2 Wochen keine Erfolge, dann kontrollieren Sie bitte unbedingt nochmal Ihre Ernährung und Ihre Lebensweise.

Sollten Sie während einer Kur etwas beunruhigen, überprüfen Sie bitte als erstes Ihren Morgenurin und Ihre Tageswerte. Evtl. sollten Sie die Maßnahmen Ihren Stoffwechsel individuell anpassen. Gerade der Morgenurin wirkt sich auf unser psychisches Wohlempfinden aus- auf unsere Energie. Die sauren Tageswerte merkt man oft körperlich, z.B. Verspannungen, Schmerzen.

Tipp: Die Entsäuerungskur III ist der ideale Tipp für alle, die Ihr Wohlbefinden lange erhalten wollen - auch ohne Überprüfung der pH-Werte für jeden anwendbar - für mehr Vitalität. Die Maßnahmen der Entsäuerungskur III können Sie auch vorbeugend machen. Sie ist auch eine optimale Begleitung durch den Winter.

Häufig nachgefragte Situation 3: Dosierung von Basenpulver

Die meisten Unsicherheiten scheint es in der Einnahme und Dosierung des Basenpulvers zu geben. Wann machen die Citrate Sinn, und wie kann ich die Dosierung über die pH-Werte kontrollieren? Zur Orientierung gibt es eine einfache Formel: Ziel: Morgenurin unter 5,8 (6,2) und Tageswerte über 5,8 (6,2)

Alle Tageswerte sind unter 5,8 (6,2): Nehmen Sie so viel Citrate, dass alle Tageswerte über 6,2 liegen. Der Morgenurin sollte dabei nicht über 5,8 (6,2) ansteigen. Steigt der Morgenurin über 5,8 (6,2) an, nehmen Sie weniger **Citrate** oder mehr Pianto und trinken Sie mehr reines Wasser. Ausreichend guter Schlaf wirkt sich ebenfalls auf den Morgenurin aus.

Die Einnahme von Basenpulver auf Citrat-Basis ist eine einfache und effektive Maßnahme, für alle mit sauren Tageswerten. Und, und das ist sehr wichtig, die auch mit/trotz der Einnahme der Citrate einen sauren Morgenurin haben. Steigt Ihr Morgenurin unter der Einnahme von Basenpulver an, nehmen Sie weniger Basenpulver und mehr Gemüsesäfte, bzw. kombinieren Sie die Maßnahmen der Entsäuerungskur III.

Häufig nachgefragte Situation 4: Dosierung von Pianto Gold Extra

Sie können Pianto, wie in unseren Kuren angegeben trinken. Wie Sie Pianto individuell dosieren erkläre ich Ihnen gerne.

Sie nehmen immer so viel Pianto, dass Ihr Stuhl breiig ist. Beim einen reichen schon ein paar Tropfen, andere können schon mehr nehmen. Die meisten beginnen mit 3 mal täglich 1 TL. Sehr sensible mit 3 Tropfen. Wird der Stuhl breiig, halten Sie die Einnahmemenge solange bei, bis der Stuhl wieder fester wird. Dann steigern Sie Pianto. Ist man bei 6 TL täglich angekommen, hält man dies für 6 Wochen. Das ist eine gute Re-Mineralisierung. Eine Maßnahme, die Sie jederzeit machen können. Das tut einfach allen gut. Gerade bei der Entgleisungsstufe III hat sich diese Vorgehensweise bewährt. Es ist auch eine tolle Maßnahme für alle, die zur Verstopfung neigen.

Für Sportler ist die Kombination von Basenpulver und Pianto eine tolle Kombination. Das Basenpulver akut vor und nach dem Sport, um die überschüssigen Säuren zu neutralisieren. Und Pianto für die längerfristige und dauerhafte Re-Mineralisierung.

Wenn Sie von all unseren Informationen eher erschlagen werden, fangen Sie einfach mit Pianto an. Es ist für alle geeignet, egal ob Sie übersäuert sind, eine Entsäuerungsblockade oder eine Fehlbesiedelung des Darmes haben. Dominik Golenhofen: „Pianto, das beste Mittel ist, was ich in meiner Praxiszeit (19Jahre) kennen lernen durfte. Ich würde Pianto jedem jeden Tag empfehlen. Das ist ein Grundnahrungsmittel, welches uns in der Zeit immer stärker veränderter Nahrung ein bisschen Natur zurückgibt.“

Haftungsausschluss

Die Nutzung dieser Informationen geschieht auf eigene Verantwortung, sie ersetzen keinesfalls die Untersuchung und Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Vor Anwendung der Informationen sollte ein Arzt oder Heilpraktiker befragt werden. Bei körperlichen und psychischen gesundheitlichen Problemen empfiehlt Agenki die regelmäßige Vorstellung bei einem Arzt, Heilpraktiker und/oder Psychotherapeuten und die Befolgung der vereinbarten Therapie.