

Worlitschek  
Säure-Basen-Haushalt

## Der Autor



**Michael Worlitschek** (Jahrgang 1945) studierte in Würzburg und Mannheim/Heidelberg Medizin und promovierte 1972. Er ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Seit 1975 praktiziert er in seiner eigenen Allgemeinpraxis im bayerischen Waldkirchen. 1984 absolvierte er zusätzlich die Ausbildung zum Mayr-Arzt. Michael Worlitschek ist in Fachkreisen anerkannter Experte für den Säure-Basen-Haushalt, hält dazu regelmäßig Vorträge und Seminare und hat mehrere Bücher zu dem Thema veröffentlicht.

Dr. med. Michael Worlitschek

# Säure-Basen- Haushalt

Wie Sie Ihren Körper wirkungsvoll entsäuern



- 6 Vorwort zur aktuellen Auflage
- 8 Vorwort zur 1. Auflage
- 10 Gesundheit durch Säure-Basen-Balance
- 12 **Grundwissen zum Säure-Basen-Geschehen**
- 13 pH oder die Kraft des Wasserstoffs
- 16 Spaziergang durch den menschlichen Körper
- 27 Saurer und basischer Stoffwechsel
- 31 **Die Messparameter**
- 32 Kennzeichen der Humoraldiagnostik
- 37 Selbstmessung des pH-Wertes
- 39 Laborbestimmungen



### **Basisch essen**

Die Ernährung ist eine der wichtigsten Säulen der Säure-Basen-Therapie. Doch wie gelingt eine basische Ernährung, die bekömmlich ist und auch noch schmeckt? Hier finden Sie praxiserprobte Hilfen, die Ihnen die Umstellung erleichtern.

- 43 **Säure frisst Löcher in die Gesundheit**
- 44 **Wie der Säure-Basen-Haushalt und Erkrankungen zusammenhängen**
- 62 **Gesundung durch Entsäuerung**
- 63 **Ernährungsumstellung**
- 75 **Fasten- und Diätikuren**
- 79 **Wasser bedeutet Leben und Energie**
- 88 **Basische Nahrungsergänzungen und weitere Präparate**
- 100 **Entsäuerung durch Milchsäure (Brottrunk-Kur)**
- 103 **Praktische Tipps und Rezepte**
- 104 **Blockaden der Entsäuerung**
- 108 **Entsäuerung durch Sport und Bewegung**
- 113 **Basische Grundrezepte**
- 122 **So erhalten Sie Ihre Basenkraft**
- 128 **Service**

## Vorwort zur aktuellen Auflage

**I**n meiner Praxis für Allgemeinmedizin beschäftige ich mich nunmehr seit über 25 Jahren intensiv mit dem Säure-Basen-Haushalt im menschlichen Körper. Vielen Patientinnen und Patienten konnte oft durch eine Entsäuerung noch geholfen werden, wo die klassische Medizin an eine Grenze gestoßen war. Kritiker behaupten immer wieder, dass der Körper die Entsäuerung natürlicherweise selbst machen kann. Dies ist völlig richtig, wenn die Voraussetzungen dafür stimmen. Es wird dabei übersehen, dass der Körper nicht unendlich in seinen Funktionen ist, sondern sehr, sehr endlich und sehr verletzlich. Wenn Ernährung, Lebensweise und Vitalfunktionen völlig im Einklang sind, so wird der Körper auch seine Entgiftungs- und Entsäuerungsaufgaben ideal erfüllen können. Die Erfahrung zeigt aber jeden Tag in der Sprechstunde, dass es diesen Idealmenschen fast nicht mehr gibt.

Dem gesellschaftlich propagierten Ideal vom aktiven, sportlichen und gesunden Menschen steht heute vielfach eine Lebensweise gegenüber, die die natürlichen Funktionsmechanismen unseres Körpers behindert. Die Ernährung tendiert sehr oft in die Fast-Food-Richtung, ein schnelles Essen zwischendurch, „der Körper wird's schon richten“. Die Menschen bewegen sich im Alltag auch weniger als früher und werden schon aus diesem Grund oft krank. Angesichts des derzeitig völlig überforderten Gesundheitssystems ist dies äußerst bedenklich. Außerdem möchten wir alle fit und gesund durchs Leben gehen, möglichst bis ins hohe Alter.

In dieser Neuauflage können Sie nochmals die Grundlagen und Auswirkungen einer sogenannten latenten Azidose, also einer noch vom Körper beherrschbaren Übersäuerung, nachlesen. Ich werde aber immer wieder auf neuere Erkenntnisse hinweisen. Andererseits ist die Biochemie im Menschen unverändert geblieben, auch wenn noch so viele neue Medikamente auf den Markt gekommen sind. Es wird heute gelächelt über „so alte Methoden von Kneipp“ oder „das, was die Großmutter schon empfohlen hatte“. Diese Methoden sind immer noch sehr wertvoll und hilfreich, genauso wie vor vielen Jahren und Jahrzehnten. Sie erfordern nur etwas Zeit für die Vorbereitung und Anwendung, aber die Hinwendung zum kranken Kind oder Familienmitglied wird sich lohnen.

Die meisten Menschen brauchen jedoch einen gewissen Leidensdruck, ehe sie bereit sind, einen besseren Weg zur Gesundheit zu suchen. Sie haben bereits den ersten Schritt getan, denn Sie halten dieses Buch in Händen und können schon heute beginnen, mehr für sich zu tun. Mir liegt es äußerst fern, zu missionieren; aber ich würde mich freuen, wenn Sie spüren, wie Ihr Körper durch eine einfache Entsäuerung neue Kraft schöpfen konnte und wenn Sie zu einer besseren Lebensqualität gefunden haben.

Waldkirchen, September 2010

Dr. Michael Worlitschek  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Naturheilverfahren

## Vorwort zur 1. Auflage

Von der sauren Erde, vom Waldsterben, von der Umweltbelastung spricht schon fast jeder. Was verbirgt sich eigentlich dahinter? Es sind biochemische Zusammenhänge, die ihre Grundlage im Zusammenspiel von Säuren und Basen haben. In der Intensivmedizin sind diese Tatsachen wohl bekannt. Die Alltagsmedizin befasst sich mit diesem Problem jedoch kaum.

Auf die Frage nach der richtigen Ernährung bekommt der Patient oft gesagt: „Du darfst alles essen, was dir schmeckt!“ Dies ist sogar richtig, aber es kommt auf das „Wie und Wieviel“ an. Vieles ist unklar, sogar mancher Therapeut weiß keine Antwort. Das von mir im K.F. Haug Verlag erschienene Fachbuch „Praxis des Säure-Basen-Haushaltes“ konnte bereits in zweiter Auflage erscheinen. Gespräche mit Kollegen zeigten mir, dass dieser Thematik großes Interesse entgegengebracht wird. Aus diesen Erfahrungen ist die vorliegende Schrift für Patienten entstanden; es soll eine einfache Antwort auf ein oft schwierig erscheinendes Thema versucht werden.

Es ist mein Anliegen, Sie mit einfachen Lebens- und Ernährungsregeln vertraut zu machen, damit Sie in Ihrem jeweiligen Lebensbereich bewusst einkaufen und sich versorgen können.

Das Wort Natriumbicarbonat wird oft vorkommen; es ist ein Stoff, der natürlicherweise im Körper gebildet wird. Bei einer zusätzlichen Einnahme wird deshalb die Natur nachgeahmt, wenn der Körper aus verschiedenen Gründen daran verarmt ist.

Vielen Patienten konnten schon durch das Herausführen aus der chronischen Säurebe- und -überlastung geholfen werden; so soll dieses Wissen auch Ihnen Erleichterung bringen, wenn bisherige Heilmaßnahmen nicht geholfen haben.

Waldkirchen, 1994

Dr. med. Michael Worlitschek  
Allgemeinarzt  
Naturheilverfahren

## Gesundheit durch Säure-Basen-Balance

**Du bist, was du isst.** Hochleistungssportler und deren Trainer wissen schon lange, wie wichtig die Ernährung für die physische Leistungsfähigkeit ist. Und als Arzt weiß ich natürlich um die Folgen falscher und einseitiger Ernährung. Aber ich weiß auch, dass heute das Überangebot an Genuss- und Nahrungsmitteln eine bewusste, gesunde Ernährungsweise erschwert.

Gab es früher erst kurz vor der Adventszeit Lebkuchen und Christstollen, so stehen heute bereits Ende September die schokoladenen Weihnachtsmänner in den Regalen der Einkaufsmärkte. Und kaum sind diese verkauft, tauchen die ersten Schokoladenosterhasen auf. In den Nachkriegsjahren waren Süßigkeiten noch Mangelware, ebenso selten waren damals die sogenannten Wohlstandskrankheiten: zu hoher Fettgehalt im Blut, erhöhter Harnsäuregehalt, Diabetes mellitus. Noch vor rund 30 Jahren begann der Typ 2 der Zuckerkrankheit als Altersdiabetes bei Menschen von 50–60 Jahren. Heute sind Fälle des Typ 2 schon bei 20- bis 30-Jährigen nicht mehr selten.

Die Ernährung sollte aber die Gesundheit fördern, nicht beeinträchtigen. Denken wir also um, und halten Maß. Genießen können wir trotzdem, und sollen es auch! In der Ernährung ist alles erlaubt, was vertragen wird, aber die Mengenverhältnisse insgesamt müssen stimmen! Ein Zuviel ist einfach ungesund! Es ist wichtig, sich auf die Gesetze der Natur zu besinnen, und auf das Wohlbefinden zu achten, um Krankheiten zu verhindern. Setzen Sie sich das Ziel, gesund zu werden und zu bleiben! Schon jetzt viel Erfolg!

**Gesund durch die Jahre.** Ich möchte Ihnen einen Weg zu Gesundheit, Fitness und Vitalität zeigen, der Sie auch in späteren Jahren noch „jünger“ halten kann. Der biologische Alterungsprozess lässt sich zwar nicht aufhalten, doch Sie können besser, das heißt gesünder, alt werden.

Vom skandinavischen Ernährungsforscher Are Waerland stammt die Aussage: „Wir haben es nicht mit Krankheiten zu tun, sondern mit Fehlern in der Lebensführung. Schaffe diese ab, und die Krankheiten werden von selbst verschwinden.“ Für ihr Wohlergehen müssen Sie vielleicht manche zur Routine gewordenen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten umstellen. Doch das lässt sich sicher einfacher in die Tat umsetzen, als Sie denken.



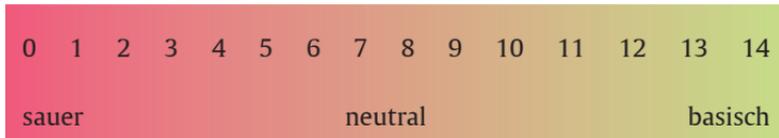
# Grundwissen zum Säure-Basen-Geschehen

Was sind Säuren und Basen? Was sagt der pH-Wert aus? Und wie wirkt sich eine saure bzw. eine basische Stoffwechsellage aus? Hier finden Sie die Grundlagen.

# pH oder die Kraft des Wasserstoffs

Um den Säure-Basen-Haushalt verständlich zu machen, müssen wir eine allgemeine Messgrundlage benutzen. In der Medizin und der Chemie wird dazu die pH-Skala angewandt.

**M**it dieser pH-Skala kann nun der Grad oder die Stärke einer Säure festgelegt werden. Diese Stärke wird bestimmt durch die Fähigkeit einer chemischen Verbindung, Wasserstoffionen ( $H^+$ ) abzuspalten. Bei der Skalenbreite von 0–14 ist 7 der Neutralpunkt. Je stärker eine Säure ist, umso kleiner wird der pH-Wert sein. Von 7–14 ist der Basenbereich, je höher, desto mehr Basen stehen zur Verfügung.



Vereinfachte Darstellung von Säuren: Säuren sind chemische Verbindungen, die sauer reagieren und Wasserstoff (H) enthalten. Vereinfachte Darstellung von Basen: Basen sind chemische Verbindungen, die basisch reagieren und eine Hydroxylgruppe (OH) enthalten.

Säuren und Basen verhalten sich also gegensätzlich, es müssen aber beide als Wechselspieler im Organismus vorhanden sein. Wichtig ist: Treffen ein Säuremolekül und ein Basenmolekül zusammen, so entsteht ein neutrales Salzmolekül, das dem Körper nicht mehr schaden und problemlos ausgeschieden werden kann.