



Obst und Gemüse oder Pillen und Tabletten? Oder beides? Nach Auffassung der Orthomolekularen Medizin kann man mit konzentrierten Vitamin- und Mineralstoffpräparaten Gesundheit erhalten oder wiedererlangen.

Orthomolekulare Medizin

Heilen und vorbeugen mit Vitaminen & Co

Christoph Wagner

Um ordentlich zu funktionieren, benötigt unser Körper bestimmte Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die „Orthomolekulare Medizin“ versucht, durch die Zufuhr solcher Stoffe Krankheiten vorzubeugen oder sie zu bekämpfen. Diese Medizin wird auch von Naturheilkundlern praktiziert. Sie stößt bei Laien – Patienten ebenso wie Gesunden – auf wachsendes Interesse. Denn die Versprechungen der „OM“ klingen großartig: gesund bleiben, länger leben, besser leben, fit sein, sich wohl fühlen – und das weitgehend nebenwirkungsfrei.

Die einfachste orthomolekulare Anwendung kennt jeder, der schon einmal bei einem grippalen Infekt eine Tasse heißes Zitronenwasser oder eine Vitamin-C-Tablette zu sich genommen hat, um sein Immunsystem zu unterstützen. Das Wort orthomolekular setzt sich zusammen aus ortho (griechisch für „richtig“, „gut“) und molekular (lateinisch für „die kleinsten Bausteine betreffend“). In der Orthomolekularen Medizin werden die kleinsten Bausteine unserer Ernährung: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren, bestimmte Fettsäuren und neuerdings auch sekundäre Pflanzenstoffe isoliert und gegebenenfalls auch in sehr hohen Dosierungen zur Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten eingesetzt.

Begründet wurde die OM vor 35 Jahren von Linus Pauling, dem Biochemiker und zweifachen Nobelpreisträger aus

den USA. Pauling empfahl auf der Grundlage eigener Studien und Erfahrungen, täglich bis zu 18.000 Milligramm Vitamin C aufzunehmen – also bis zu 200 oder 300 mal soviel, wie die Fachgesellschaften für Ernährungswissenschaften damals für nötig hielten. Auch bei anderen Vitaminen riet Pauling zu Hoch- oder genauer gesagt „Megadosen“, die bis heute umstritten sind.

Naturheilkundlich sanft und wissenschaftlich solide?

Das ist einer der Gründe, weshalb der Name Pauling von einigen OM-Therapeuten mittlerweile lieber verschwiegen wird. Ein anderer besteht darin, daß einer der Assistenten Paulings sehr massiv für diese Hochdosistherapie wirbt – und dabei so tut, als hinge der eigene Gesundheitszustand nahezu ausschließlich davon ab. Damit möchten viele Ortho-

molekular-Mediziner nicht in Verbindung gebracht werden. Dennoch gebührt Linus Pauling das Verdienst, die OM begründet zu haben, und seine Studien, Erkenntnisse und Empfehlungen beschränkten sich nicht auf die Hochdosis-Therapie.

In diesem Jahr wurde „OM – Zeitschrift für Orthomolekulare Medizin“ gegründet. Die Herausgeber schreiben in der ersten Nummer, daß die OM „gleichermaßen Bestandteil der Schulmedizin und der Naturheilkunde“ sei. Und sie soll auf wissenschaftlich objektiven Grundlagen beruhen. Solche Ansprüche zu erfüllen ist gar nicht einfach in einer jungen Disziplin, die so große Erwartungen weckt. Während zum Beispiel über Omega-3-Fettsäure („Fischöl“) und Gamma-Linolen-Säure (z. B. Nachtkerzenöl) und ihre therapeutische Anwendung weitgehend gesicherte Erkenntnisse vorliegen, ist das etwa bei Aminosäuren nicht gleichermaßen der Fall. Zwar wurden mit einzelnen Aminosäuren bei bestimmten gesundheitlichen Problemen – z. B. Lysin gegen Herpes – bereits gute Erfahrungen gesammelt. Bei vielen anderen weiß man dagegen noch zu wenig Genaues. Ein Artikel (in der genannten neuen Fachzeitschrift) über Aminosäuren in der Diabetes-Therapie kommt ziemlich spekulativ daher – mit Formulierungen wie „ist gut vorstellbar“ oder „wird in Zusammenhang gebracht mit“, um schließlich einzuräumen: Klinisch belegt ist zwar noch nichts, aber „möglicherweise ... könnte“ die orthomolekulare Substitution der Aminosäureverbindungen bzw. -abkömmlinge Taurin, Glutathion und L-Carnitin die Immunabwehr des Diabetespatienten verbessern.

Da die OM zunehmend beliebt ist, kommen fast ständig neue Substanzen dazu, darunter auch solche, die mit der Naturheilkunde kaum zu vereinbaren sind. Einige Vertreter rechnen neuerdings sogar Hormone zu dieser Disziplin: z. B. Wachstumshormone und Androgene („Männlichkeitshormone“), um die Fitness zu steigern oder das Altern zu bremsen („Anti-Aging“). Die Begründung lautet, auch hier handele es sich um körpereigene Substanzen. Wenn das als Rechtfertigung ausreichen würde, dann wäre ja auch der Einsatz von Kortison „Naturheilkunde“!

Wegen ihres Nebenwirkungspotentials vertragen sich Hormone nicht gut mit der Orthomolekularen Medizin. Diese geht nämlich davon aus, daß die von ihr verwendeten Substanzen besonders nebenwirkungsarm sind, da der Körper sie kennt – im Unterschied zu den üblichen synthetischen Arzneimitteln der Schulmedizin. Die OM will körpereigene Systeme unterstützen, die dann den Körper vor schädigenden Einflüssen schützen oder einen Krankheitsverlauf positiv beeinflussen können. Deshalb kann man sie den naturheilkundlichen Methoden zuordnen.

Gezielt behandeln – oder flächendeckend vorbeugen?

Die Orthomolekulare Medizin macht zwei verschiedene Versprechen, die häufig in einen Topf geworfen werden – aber besser unterschieden werden sollten:

1. „Der gezielte Einsatz von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen verbessert bei einigen Krankheiten und Beschwerden deutlich den Verlauf und die Prognose.“ So ist z. B. belegt, daß Omega-3-Fettsäuren und Nicotinsäure zu einer Verbesserung der Fettwerte von Diabetikern führen. Diabetiker haben nicht nur Probleme mit dem Blutzucker, sondern meist auch deutlich erhöhte Blutfette. Die orthomolekulare Behandlung, die in der Praxis durch Gabe weiterer Stoffe (z. B. Vitamin E) ergänzt wird, ist allerdings nicht immer nebenwirkungsfrei: Nicotinsäure kann zu heftiger Hautröte mit Hitze (Flush), zu Blutdruckabfall, Juckreiz und Verdauungsstörungen führen. Betroffene sollten daher diese Therapie nicht auf Verdacht und auf eigene Faust durchführen. Solche Einsichten stoßen sich mit dem zweiten Versprechen der OM:

2. „Eigentlich kann und soll heute jeder solche Mikronährstoffe zu sich nehmen und dadurch die Wahrscheinlichkeit erhöhen, gesund zu bleiben.“ Diese Aufforderung wird damit begründet, daß uns die Zivilisationskost krank mache, daß wir trotz voller Teller genaunommen mangelernährt seien. Unsere Vorfahren hätten sich vitamin-, mineralstoff- und ballaststoffreicher ernährt, gleichzeitig auch deutlich fettärmer. Für welche Vorfahren das gegolten hat, sei einmal dahingestellt. Selbst wenn die Behauptung in der Tendenz stimmt, bleibt die Frage, ob wir unsere Mängel in der Ernährung wirklich mit der „flächendeckenden“ Gabe von Nahrungsergänzungsmitteln ausgleichen und so den Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt oder Krebs vorbeugen? Und selbst wenn es im großen und ganzen für die meisten nützlich sein sollte: Nützt es jedem – d. h. dem konkreten einzelnen Menschen – mehr als es ihm schadet?

„Niemand kann bis heute sagen“, so steht es im Fachbuch „Praxis der Orthomolekularen Medizin“, „welche Mikronährstoffaufnahmen das beste Ergebnis für die Gesundheit oder Gesundheit des einzelnen bringen.“ Grundlage einer Behandlung sind weniger Gewissheiten als vielmehr Interpretationen über den biochemischen Haushalt des Patienten. Solche Interpretationen vorzunehmen, z. B. anhand von Beschwerden und Symptomen sowie Laborergebnissen, sollte man denen überlassen, die darin Erfahrung haben: Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker. Der Laie ist hier oft überfordert – und die Werbung verspricht ihm zuviel.

Viele Erfolgsmeldungen, aber auch Negativschlagzeilen

Die kurze Geschichte der orthomolekularen Medizin ist voller Erfolgsgeschichten, aber eben nicht nur. Für Negativschlagzeilen sorgten beispielsweise Vitamin A und seine Vorstufe β -Carotin: Eine Mehraufnahme dieser Stoffe erhöht bei Rauchern das Krebsrisiko. Und eine ganz aktuelle Studie mit mehr als 2300 Männern brachte zutage, daß ein Überangebot an Vitamin A zu verstärkter Osteoporose und vermehrten Knochenbrüchen führt. Nun verwandelt sich Vitamin A durch diese Erkenntnisse noch lange nicht vom Hei-

ligen zum Bösewicht, es spielt nach wie vor eine große Rolle in der orthomolekularen Medizin, z. B. als Haut- und Schleimhautschutz, übrigens auch begleitend in der Chemo- und Strahlentherapie einiger Krebsarten. Aber die bisher bekannten Nebenwirkungen relativieren die Annahme, orthomolekulare Substanzen könnten dem Körper kaum schaden.

Bewährte Indikationen für die orthomolekulare Therapie

Die im folgenden vorgestellten Beispiele beruhen weitgehend auf wissenschaftlichen Daten, meist auf Studien an großen Bevölkerungsgruppen. Sie sollen veranschaulichen, wie die orthomolekulare Therapie funktioniert. OM ist dabei weder Allheilmittel noch Ersatz für eine gesunde Lebensweise.

Die Empfehlungen zur Dosis variieren bei verschiedenen Behandlern und Autoren. Dies geht zum einen auf unterschiedlich angelegte Studien zurück, zum anderen auch darauf, daß sich die häufig zugrundegelegten Daten der nationalen Fachgesellschaften für Ernährung für die empfohlene Tagesaufnahme von Land zu Land unterscheiden. Im folgenden werden die Bereiche genannt, die hierzulande als seriös gelten.

Erkältung

Dies ist die bekannteste und wohl auch am meisten verbreitete Anwendung aus der Orthomolekularen Medizin. Vor allem Vitamin C und das Spurenelement Zink werden verwendet. Beide sind unter anderem in der Lage, die Verbreitung von Viren zu hemmen. Sie können die Dauer einer Erkältung verkürzen und die Schwere der Symptome lindern.

Zur Vorbeugung:

Vitamin C	200-500 mg /Tag
Zink	5-15 mg /Tag

Bei Erkältung:

Vitamin C	500-1000 mg /Tag
Zink	10-25 mg /Tag

Rheuma, Arthrose und entzündliche Gelenkerkrankungen

Hier erweist sich besonders Vitamin E in höheren Dosierungen als sehr hilfreich. Es besitzt anti-entzündliche Eigenschaften und ist zum anderen in der Lage,

freie Radikale, das sind stark gewebsschädigende Substanzen, zu neutralisieren. Nur wird oft vergessen, gleichzeitig Vitamin C hinzuzunehmen, um so verbrauchte Vitamin-E-Moleküle zu regenerieren.

Als Faustregel gilt: immer die doppelte Menge Vitamin C im Verhältnis zum Vitamin E. Ergänzt wird die Behandlung durch Selen und Zink – sie sind Bestandteil von Enzymsystemen, die Radikale neutralisieren – sowie Omega-3-Fettsäuren, die antientzündliche Wirkungen entfalten und vor allem in Fisch- und Leinöl enthalten sind. Lebertran enthält zusätzlich radikalneutralisierenden Vitamin A und D.

Vit. E	400-800 mg/Tag
Vit. C	800-2000 mg/Tag
Selen	100 (-200) µg/Tag
Zink	15-25 mg/Tag
Lebertran	3-6 g/Tag

Da diese Zahlen deutlich über den Mengen liegen, die bei Rheuma von Ernährungswissenschaftlern empfohlen werden, sollten entsprechende Präparate nur kurmäßig eingesetzt und bei ein tretender Besserung reduziert werden.

Arteriosklerose

Der Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist in den westlichen Ländern nach wie vor die Todesursache Nummer eins. Fast allen Herz-Kreislauf-Erkrankungen liegt als Ursache die Arteriosklerose (Arterienverkalkung) zugrunde. Diese heimtückischen Ablagerungen werden in vorgeschädigten Blutgefäßwänden gebildet. Vorschädigungen entstehen durch freie Radikale. Deren Bildung wird durch Streß, Rauchen, Umweltgifte gefördert – Antioxidantien fördern ihren Abbau.

Die Orthomolekulare Medizin setzt daher vor allem auf radikalneutralisierende Substanzen. Die Vitamine C und E sowie das Spurenelement Selen schützen vor Fettoxidation und wirken Blutgerinnseln entgegen. Auch Magnesium hilft, indem es den Cholesterinspiegel

senkt und das „gute“ Cholesterin erhöht, außerdem führt es zu einer Entspannung der Blutgefäße und kann damit dem Bluthochdruck vorbeugen oder entgegenwirken.

Vit. E	200-400 mg/Tag
Vit. C	500-1000 mg/Tag
Selen	50-100 µg/Tag
Magnesium	200-400 mg/Tag

Zusätzlich werden bei erhöhten Homocysteinwerten B-Vitamine und Folsäure eingesetzt. Homocystein ist ein Zwischenprodukt aus dem Eiweißstoffwechsel. Bei erhöhten Konzentrationen im Blut verursacht es Schädigungen an den Gefäßwänden und ist damit mitverantwortlich für die Entstehung der Arteriosklerose. Die Neigung zu erhöhten Homocysteinwerten, die wie Hypercholesterinämie als eigenständiger Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall und eventuell auch Alzheimer gilt, kann angeboren sein, sie wird aber oft durch falsche Ernährung (mit zuviel tierischem Eiweiß) begünstigt. Mit Hilfe von Vitamin B6, Vitamin B12 und Folsäure lassen sich die Werte in den Normalbereich senken.

Vit. B6	20-40 mg/Tag
Vit. B 12	50-100 µg/Tag
Folsäure	400-1000 µg/Tag

Hat der Patient bereits einen Herzinfarkt erlitten oder leidet unter Angina pectoris (krampfartige Herzenge) werden zusätzlich Coenzym Q10 und Carnitin empfohlen. Sie spielen eine wesentliche Rolle im Energiestoffwechsel des Herzmuskels. Beide Substanzen können daher am Infarkt-geschädigten Herzmuskel die Pumpleistung wieder etwas verbessern. Außerdem wirkt Coenzym Q10 erneuten Gefäßablagerungen entgegen. Auch bei Gabe von chemischen Fettsenkern, die teilweise einen Q10-Mangel bewirken, kann die gleichzeitige Verabreichung des Coenzym sinnvoll sein. L-Carnitin soll durch verbesserte Energieumwandlung im Herzmuskel die Anzahl an Angina-pectoris-Anfällen reduzieren können.

Coenzym Q10	30-90 mg/Tag
L-Carnitin	100-1000 mg/Tag

Bei der Vielzahl der Substanzen, die hier empfohlen werden, ist die Einnahme von Kombinationspräparaten einfacher. Sie enthalten oft noch weitere Mikronährstoffe, lassen aber keine Dosierung auf der Basis von individuellen Daten zu.

Krebs

Auch in der Therapie von Krebs erhält die Orthomolekulare Medizin eine wachsende Bedeutung. In den letzten Jahren hat unter anderem das Spurenelement Selen für Aufmerksamkeit gesorgt. Doch die orthomolekulare Krebstherapie umfaßt eine Vielzahl von Stoffen, die in Studien bei unterschiedlichen Krebsarten auch unterschiedlich erfolgreich waren. Da viele Tumorpatienten deutliche Defizite an Mikronährstoffen aufweisen, findet die OM in diesem Bereich wachsenden Zuspruch, sowohl seitens der Schulmedizin als auch seitens der komplementärmedizinischen Therapeuten.

Ob allerdings durch die Einnahme dieser Substanzen oder entsprechender „Cocktails“ aus zahlreichen Stoffen – manchmal werden 30 und mehr kombiniert – dem Krebs vorgebeugt werden kann, muß vorerst dahingestellt bleiben.

Weiterführende Literatur:

- ▷ L. Burgerstein: *Burgersteins Handbuch Nährstoffe*, Haug, Heidelberg 2000
- ▷ I. Niestroj: *Praxis der Orthomolekularen Medizin*, Hippokrates, Stuttgart 1999 ■

Bitte beachten Sie: *Naturarzt*-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck,ervielfältigungen, Verwendung im Internet usw. Wir danken für Ihr Verständnis.