



Unser Gesundheitsbrief - Ausgabe 64

## Orthomolekulare Medizin Teil 2 - Grundbegriffe

Liebe Kundinnen und Kunden,  
verehrte Freunde unseres Hauses,

Sie haben längere Zeit nichts von mir gelesen. Genau genommen bin ich mit meinem Gesundheitsbrief etwas in Verzug geraten. Es gibt dafür einen guten Grund: Wir haben nun unser erstes Geschäftsjahr abzuschließen und das bedeutet, dass ich mich intensiv mit Buchhaltung und Steuern beschäftigen musste. Die Kaufleute unter Ihnen wissen, was das bedeutet: viel Arbeit und das auf einem „ungeliebten“ Gebiet.

Aber es gibt auch etwas Positives darüber zu berichten, denn unser erster Jahresabschluss zeigt doch einen ersten kleinen Gewinn.

Eigentlich ist das ein willkommener Anlass, mich bei Ihnen zu bedanken, denn „ohne Kunden wäre bei uns nichts los“. Einer meiner Lehrer sagte mir immer: „Kunden machen uns Arbeit. Gott sei Dank“.

Heute möchte ich das Thema „Einführung in die orthomolekulare Medizin“ fortsetzen, welches ich mit dem letzten Gesundheitsbrief begonnen habe. Den Anfang möchte ich mit einem Überblick machen, welche Stoffe wir meinen, wenn wir über „orthomolekulare Medizin“ oder über „Vitalstoffe“ reden:

### Alle Vitalstoffe auf einen Blick

Vitalstoffe sind Substanzen, die Ihr Körper dringend benötigt, die er aber nicht oder nur in sehr geringen Mengen selbst herstellen kann. Sie sind daher auf die Zufuhr dieser Stoffe mit der Nahrung angewiesen.

Mineralstoffe und Spurenelemente entspringen der „unbelebten“ Natur; alle anderen Vitalstoffe werden von Nahrungspflanzen oder -tieren produziert. In der orthomolekularen Medizin werden Vitalstoffe nicht nur eingesetzt, um einen bestehenden Mangel auszugleichen, sondern auch um vorhandene Krankheiten zu heilen. Dazu reichen die mit der Nahrung aufgenommenen Mengen nicht aus, und die Substanzen werden dann in Form von Präparaten zugeführt, die man meist als „Nahrungsergänzungsmittel“ bezeichnet: Sie ergänzen die Nahrung.

### Vitamine

Vitamine sind Bio-Substanzen, die im Körper ganz unterschiedliche Aufgaben erfüllen. Viele von ihnen wirken als so genannte Co-Enzyme: Sie sind mit Enzymen fest verbunden, die Stoffwechselreaktionen steuern und beschleunigen. Vitamin B<sub>1</sub> ist beispielsweise an der Energiegewinnung aus Kohlenhydraten beteiligt, Vitamin A ist ein wichtiger Bestandteil in den Sehzellen der Netzhaut und Vitamin K ist wichtig für die Blutgerinnung.

Andere Vitamine wirken ohne die Beteiligung von Enzymen. Beispielsweise schützen die Vitamine C und E den Körper vor den Angriffen aggressiver Sauerstoffverbindungen (freie Radikale). Vitamin D hat eher hormonähnliche Wirkungen und steuert u. a. die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm.

Die 13 Vitamine werden eingeteilt in wasserlösliche (alle B-Vitamine und Vitamin C) und fettlösliche (Vitamine A, D, E, K).

### Mineralstoffe

Zu den Mineralstoffen zählen alle „unbelebten“ Vitalstoffe, die der Körper in größeren Mengen (bis zu mehreren Gramm) enthält und die wir daher in größeren Tagesmengen (mindestens 0,15 g = 150 mg) aufnehmen müssen (Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium und Phosphor). Kalzium und Phosphor sind die Hauptbestandteile von Knochen und Zähnen. Kalium, Natrium und Magnesium sind wichtig für die Funktion von Nerven- und Sinneszellen sowie zur Regulation des Wasserhaushalts.

### Vitamine

Vitamine (= „vitaminähnliche Substanzen“) sind Biosubstanzen, die ähnliche Funktionen wie die Vitamine haben, die unser Körper jedoch teilweise selbst herstellen kann (streng genommen gehören auch die Vitamine A und D in diese Gruppe).



## Unser Gesundheitsbrief - Ausgabe 64

In der orthomolekularen Therapie sind die Vitamine von großer Bedeutung, da die Eigenproduktion bei chronischen Krankheiten und mit steigendem Lebensalter oft nachlässt. Dann wird es Zeit, diese Stoffe in höheren Dosen zuzuführen.

Viele Vitaminoide sind am Energiestoffwechsel beteiligt (z. B. Carnitin, Orotsäure), andere wirken als Antioxidantien (Coenzym Q10, Alpha-Liponsäure).

### Spurenelemente

Zu den Spurenelementen zählen alle „unbelebten“ Vitalstoffe, die nur zu wenigen Milligramm im Körper enthalten sind und von denen wir daher nur kleinere Tagesmengen (unter 20 mg) aufnehmen müssen.

Neben den gesundheitsfördernden Spurenelementen (z. B. Eisen, Zink, Selen, Jod) gibt es neutrale und eher schädliche Spurenelemente (vor allem Schwermetalle wie Arsen, Blei, Quecksilber). Die gesundheitsfördernden Spurenelemente sind ähnlich wie die Vitamine oftmals wichtige Co-Faktoren von Enzymen, andere sind z. B. Bestandteil von Hormonen (Jod) oder des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin (Eisen).

### Sekundäre Pflanzenstoffe

Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten bis zu 10.000 verschiedene Substanzen, die im menschlichen Körper wichtige Schutzfunktionen übernehmen können. Da es sich nicht um Energielieferanten (primäre Pflanzenstoffe: Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße) handelt, werden sie als „sekundäre“ Pflanzenstoffe bezeichnet.

Krebsspezialisten führen den Schutzeffekt von Obst und Gemüse vor allem auf deren Reichtum an sekundären Pflanzenstoffen zurück. Bekannte Gruppen sind Carotinoide (z. B. Beta-Carotin, Lycopin), Phytosterine (z. B. Phytohormone) und Polyphenole (z. B. Flavonoide, Gerbsäuren). Viele sekundäre Pflanzenstoffe wirken als Antioxidantien, andere haben hormonähnliche Wirkungen, senken den Cholesterinspiegel oder hemmen das Wachstum von Bakterien. Naturheilkundler gehen deshalb gerade wegen der Wirkungen der sekundären Pflanzenstoffe davon aus, eben nicht mit isolierten Wirkstoffen einer Pflanze zu arbeiten, sondern die Pflanze wenn möglich komplett zu verwenden, während die Pharmaindustrie eher von den isolierten Wirkstoffen ausgeht - weil sie dann patentierbar sind. Die Pharmas begründen das so: Die Wirkung der un bearbeiteten Pflanze enthält auch "unerwünschte" Wirkungen, die man ausschließen müsse.

### Aminosäuren

Es gibt 20 Aminosäuren, aus denen die Eiweißstoffe (Proteine) des Körpers zusammengesetzt sind. 7 von ihnen (die „essenziellen“ Aminosäuren) kann der Organismus nicht selbst synthetisieren, sie müssen daher mit der Nahrung aufgenommen werden. Aminosäuren sind nicht nur die Bausteine von Proteinen, sondern z. B. auch die Grundsubstanzen für Hormone und Gehirnbotenstoffe. Wichtige Schutzsysteme gegen freie Radikale (z. B. das Glutathion) bestehen ebenfalls aus Aminosäuren.

### Fettsäuren

Nahrungsfette bestehen aus unterschiedlichen Fettsäuren, die im Körper jeweils eine andere Wirkung haben. So erhöhen beispielsweise gesättigte Fettsäuren (aus tierischer Nahrung) den Cholesterinspiegel. Ungesättigte Fettsäuren (aus Pflanzenölen) haben dagegen eher eine cholesterinsenkende Wirkung.

Eine besondere Rolle spielen die mehrfach ungesättigten Omega3-Fettsäuren (aus Fischöl). Sie wirken hemmend auf entzündliche Prozesse, senken den Blutdruck und regulieren den Herzrhythmus.

### Das sind die Vorteile von Vitalstoffen in der Medizin:

- Sie haben als natürliche Substanzen kaum schwerwiegende Nebenwirkungen.
- Die Präparate sind preisgünstig.
- Eine Selbstmedikation ist in vielen Fällen möglich.
- Sie helfen, teure und nebenwirkungsreiche Medikamente einzusparen.

Doch leider werden diese Vorteile immer noch viel zu wenig genutzt. Denn über Vitalstoffe kursieren eine Menge Vorurteile und Mythen, die sowohl die Therapeuten als auch die Patienten verunsichern.

### Ihr Körper braucht täglich 45 Nährstoffe in ausreichender Dosierung



## Unser Gesundheitsbrief - Ausgabe 64

Der Mensch benötigt neben den Hauptnahrungsbestandteilen wie Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß insgesamt etwa 45 verschiedene Substanzen (auch häufig als „Mikronährstoffe“ bezeichnet), damit sein Organismus richtig funktionieren kann. Eine optimale Gesundheit werden Sie nur dann erreichen, wenn Sie alle diese Nährstoffe in ausreichenden Mengen zuführen. Doch leider gelingt das heute den wenigsten Menschen. Hand aufs Herz: Schaffen Sie es wirklich, jeden Tag 5 Portionen Obst und Gemüse zu essen? Und die sind nötig, damit Sie genügend Vitalstoffe zu sich nehmen.

Verstärkt wird die schlechte Versorgungslage dadurch, dass sich immer mehr Menschen von industriell verarbeiteten Lebensmitteln ernähren oder die Hauptmahlzeiten in Kantinen bzw. Schnellrestaurants einnehmen. Die Qualität der Lebensmittel leidet durch lange Transport- und Lagerzeiten. Ihr Vitalstoffgehalt sinkt außerdem durch zu langes Kochen und Warmhalten in den Großküchen. Sehr häufig wird Obst schon dann geerntet, wenn es noch nicht ganz reif ist, um es besser transportieren zu können. Sie kennen es sicher: noch harte unreife Aprikosen ohne Aroma, noch grüne Ananas, die leider man leider nicht nachreifen lassen kann usw.; seit Jahrzehnten nur einseitig mit Stickstoff auf Mengenwachstum gedüngte Felder.

Leider hat unser Obst und Gemüse heute auch nicht mehr die Qualität in Bezug auf die Inhalte an Mikronährstoffen, wie das früher noch der Fall war.

Grundlegend würde es ausreichen, sich einfach natürlich und abwechslungsreich zu ernähren. Diesen wichtigen Rat möchten wir Ihnen - über alle unsere Empfehlungen zur Notwendigkeit zu Nahrungsergänzungsprodukten hinaus - auf jeden Fall mit auf den Weg geben: Nahrungsergänzungen allein reichen nicht aus, wenn Sie sich weiterhin mit Fast-Food und Weißmehl ernähren.

### Schleichende Vitalstoffmängel bedrohen Ihre Gesundheit

Ein Mangel an Vitaminen schleicht sich meist langsam ein. Orthomolekularmediziner unterscheiden dabei sechs Stadien. Und erst im letzten Stadium machen sich die typischen Mangelerscheinungen wie Skorbut (Vitamin-C-Mangel) oder Rachitis (Vitamin-D-Mangel) bemerkbar. Dennoch ist bereits in den anderen Stadien des Vitaminmangels Ihre Gesundheit bedroht: Ihr Immunsystem arbeitet nicht mehr optimal, Ihr Körper wird anfälliger für chronische Krankheiten (z. B. Diabetes, Herzkrankheiten, Arthrose, Alzheimer oder Krebs), und auch Ihre körperliche wie geistige Leistungsfähigkeit ist durch einen schleichenden Vitalstoffmangel stark eingeschränkt.

Wir bei Nature Power bemerken - und ich bedaure das eigentlich - dass die meisten unserer Kunden erst dann zu uns finden - meist über einen Therapeuten vermittelt - wenn sich die ersten Probleme zeigen. Es ist noch nicht weit verbreitetes Wissen, dass man durch die rechtzeitige Einnahme von Nahrungsergänzungen auch "vorbeugen" kann. Das Wissen dazu ist seit langer Zeit vorhanden. Linus Pauling, Earl Mindell und auch Adelle Davis sind Namen, die stellvertretend für die vielen anderen Forscher stehen, die seit den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts das Gebiet der Orthomolekularmedizin und der modernen Ernährungslehre geprägt haben.

### Vitalstoffe heilen Krankheiten

Wenn Sie Ihre Vitalstoffreserven dagegen durch Nahrungsergänzungspräparate gezielt auffüllen, können Sie Krankheiten nicht nur wirkungsvoll vorbeugen. In vielen Fällen können erfahrene Orthomolekular-Mediziner mit Vitalstoffen auch die Heilung von Krankheiten fördern.

In den nächsten Gesundheitsbriefen werde ich mich weiter mit dem Thema der Orthomolekularmedizin beschäftigen.

Bitte bleiben Sie gesund, gehen Sie liebevoll mit sich um und denken Sie gelegentlich auch an die Vorsorge!

Herzliche Grüße

Ihr Gerd Schaller



## Unser Gesundheitsbrief - Ausgabe 64

Die Informationen aus unseren Gesundheitsbriefen und die Beschreibungen zu unseren Produkten dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden. Der Inhalt der Produktbeschreibungen von Nature Power kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.