

### **Mit Mikronährstoffen heilen - Orthomolekulare Medizin**

Sendung vom 22.1.03 mit Dr. Christel Papendick

#### **Versorgung des Körpers mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen**

Unsere Ernährung liefert uns Energie, steigert das körperliche und geistige Wohlbefinden und ist für ein gesundes Leben wichtig.

Unter einer gesunden und optimalen Ernährung versteht man eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Aminosäuren, Fettsäuren und Enzymen. Da Vitamin, Mineralstoffe und Spurenelemente in relativ niedrigen Dosen im Körper vorliegen, bezeichnet man sie als Mikronährstoffe. Die Zufuhr dieser Stoffe kann nicht nur Krankheiten verhindern, sondern in vielen Fällen sogar bereits entstandene Erkrankungen heilen.

Professor Linus Pauling, der für seine Vitaminforschung den Nobelpreis erhalten hat, behandelte nicht nur sogenannte Vitaminmangelzustände, sondern gab häufig erheblich höhere Dosen zur Verhinderung von Krankheiten. So entstand der Begriff „orthomolekulare Medizin“. Ortho heißt „gerade“ oder „richtig“ und bedeutet: genau die richtige molekulare Zusammensetzung der Mineralstoffe.

Ohne Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren und essentielle Fettsäuren ist ein Leben unserer Zellen und der Stoffwechsel des Organismus nicht möglich. Diese müssen dem Körper über die Nahrung oder in Form von Tabletten zugeführt werden. In der Regel können wir diese Stoffe nicht selbst herstellen. Es gibt etwa 45 sogenannte essentielle Nährstoffe. Da viele nur in kleinen Mengen benötigt werden, bezeichnet man sie als Mikronährstoffe, trotzdem sind sie für den Körper extrem wichtig.

Diese Nährstoffe übernehmen in jeder einzelnen der Millionen von Zellen im Körper außerordentlich wichtige Aufgaben. Das Zusammenziehen von Muskelfasern, die Impulsübertragung in Nervenzellen, die Ausscheidung in Drüsenzellen und unzählige weitere Funktionen hängen von einer ausgewogenen Versorgung mit diesen Nährstoffen ab. Weiterhin fungieren die Mikronährstoffe als Botenstoffe, Bausteine und Enzyme bei einer Unzahl von komplizierten, chemischen Reaktionen in den Zellen.

Damit Zellen und Gewebe für die optimale Gesundheit zusammen spielen können, müssen alle Mikronährstoffe in den genau richtigen Mengen vorhanden sein. Außerdem müssen sie ständig ersetzt werden, da sie laufend verbraucht werden.

Es gibt verschiedene Faktoren, die dazu führen, dass der Nährstoffbedarf bei einzelnen Menschen sehr unterschiedlich ist:

- Aktivität und sportliche Betätigung
- Berufliche Belastung und Stress
- Wachstum während der Kindheit und Jugend
- Alterungsprozesse
- Ernährungsfaktoren: z. B. Fettverzehr, Kaffee- und Alkoholkonsum
- Kontakt mit Umweltgiften
- Krankheiten oder Operationen
- Schwangerschaft und Stillzeit.

Ein Raucher benötigt im Vergleich zu einem Nichtraucher das zwei- bis dreifache an Vitamin C. In der Schwangerschaft ist der Bedarf an Eisen wesentlich höher. Menschen, die körperlich aktiv sind, benötigen mehr B-Vitamine und Magnesium.

In vielen Gegenden Europas leiden mehr als die Hälfte der älteren Erwachsenen unter Mangel an Vitamin B12. Viele Kinder nehmen nicht genug Folsäure und Zink zu sich. Es sind wichtige Nährstoffe für das Wachstum und die Entwicklung.

Man geht davon aus, dass ein Drittel der jungen Frauen an einem Eisenmangel leidet. Als Folge entsteht eine Blutarmut und Erschöpfungszustände. Viele Patienten nehmen im Laufe ihres Lebens zu wenig Calcium und Vitamin D zu sich, verbunden mit Bewegungsmangel resultiert oft eine Osteoporose im Alter.

Um zu verstehen, warum wir heute trotz „optimaler Ernährung“ unter einem Mangel an Mikronährstoffen leiden, muss man die Ernährungsgewohnheiten früherer Generationen mit denen der heutigen vergleichen. Unsere Vorfahren ernährten sich hauptsächlich von frischen, pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Nüssen, Samen, Wurzeln, Getreide, Hülsenfrüchte und Obst. Kohlenhydrate wurden in Form von Vollkorn verzehrt und enthielten reichlich Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe. Raffinierte Kohlenhydrate und Zucker kamen in der Ernährung kaum vor.

Unsere ursprüngliche Ernährung enthielt insgesamt weit weniger Fett, und der Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (gesundes Fett aus Pflanzenölen) war drei- bis viermal so hoch wie der Anteil an gesättigtem Fett (Fett tierischen Ursprungs).

Heute konsumieren wir zwei- bis dreimal mehr gesättigtes als ungesättigtes Fett. Unsere Vorfahren aßen mageres Fleisch (nur etwa 4% der Kalorien waren Fett), während unsere heutigen Nutztiere weit mehr Fett haben (Schweinefleisch besteht zu 30% aus Fett).

Weiterhin war die Ernährung unserer Vorfahren wesentlich vitamin- und mineralstoffreicher. Sie lieferte z. B., verglichen mit unserer heutigen Ernährung, das Drei- bis Vierfache an Calcium und Magnesium, das Sechsfache an Vitamin C und weit mehr Nahrungsfasern, Vitamin E, Zink und Selen.

Raffinierung und industrielle Verarbeitung rauben unseren Nahrungsmitteln viele wertvolle Nähr- und Faserstoffe. Die moderne Nahrungsmittelverarbeitung entzieht Nahrungsmitteln oft ihre natürlichen Vitamine und Mineralien. Diese werden ersetzt durch Salz, Fett und Lebensmittelzusätze. Weizenmehl hat, verglichen mit Vollweizenmehl nur etwa 15% des vollen Vitamin E-Gehaltes, 25 % des Gehaltes an Vitamin B12 und weniger als 1% des Chromgehaltes.

Kartoffelchips fehlen die Nahrungsfasern und das Vitamin C der frischen Kartoffel fast gänzlich, dafür enthalten sie Unmengen Salz und Fett.

Obwohl uns reichlich wertvolle, gesunde Nahrung zur Verfügung steht, geben wir häufig den falschen Nahrungsmitteln den Vorzug. Die typische, moderne Ernährung ist reich an Fleisch, raffinierten Getreideerzeugnissen, Vollmilchprodukten und industriell verarbeiteten Esswaren. Dies hat zur Folge, dass wir an Salz, Fett, Cholesterin und Zucker ein Vielfaches der Menge zu uns nehmen, die empfehlenswert wäre. Dem gegenüber sind wir häufig unterversorgt mit Nahrungsfasern, essentiellen Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen.

Aus den zuvor genannten Gründen ist eine Versorgung mit Mikronährstoffen nicht nur zur Gesunderhaltung, sondern sehr häufig auch zur Behandlung von Krankheiten erforderlich. Orthomolekulare Therapie wird bei folgenden Erkrankungen insbesondere empfohlen:

- **Hauterkrankungen** (trockene Haut, Akne, Schuppenflechte, Ekzeme, Neurodermitis, Altersflecken)  
(Vitamin A, Vitamin E, Vitamin B, Zink, Selen, Gamma-Linolensäure, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C)
- **Haar- und Nagelerkrankungen**  
(Vitamin B-Komplex, Vitamin C, Calcium, Zink, Eisen, Niacin, Biotin)
- **Augen- und Ohrerkrankungen** (grauer Star: Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B12, Zink, Selen), Tinnitus und Hörschäden (Vitamin A, Vitamin E, Vitamin B-Komplex, Vitamin D mit Calcium, Zink, Mangan)
- **Zahn- und Zahnfleischprobleme**  
Zahnfleischbluten: Vitamin C, Folsäure, Vitamin D und Calcium, Coenzym Q10), Karies: Vitamin D, Vitamin C, Calcium, Fluor

Aphten (kraterförmige Geschwüre im Mund): Vitamin A, Vitamin B-Komplex, Zink)

**Erkrankungen des Verdauungstraktes**

Verstopfung (Vitamin C, Vitamin B-Komplex, Pantothensäure, Magnesium, Nahrungsfasern)

Entzündliche Darmerkrankung (Vitamin A, Vitamin E, Vitamin B-Komplex, Zink, Omega-3-Fettsäuren)

Reizdarmsyndrom (Vitamin E, Vitamin B-Komplex, Nahrungsfasern)

- **Herz- und Gefäßerkrankungen** (Folsäure, Vitamin B6, Niacin, Vitamin C, Vitamin E, Chrom, Magnesium, Selen, Coenzym Q10, Carnitin, Omega-3-Fettsäuren, Gamma-Linolensäure)
- Bluthochdruck (Calcium, Magnesium, Taurin, Coenzym Q10, Omega-3-Fettsäuren)
- **Muskel- und Gelenkerkrankungen** (Vitamin E, Selen, Nicotinamid, Vitamin C, Kupfer, schwefelhaltige Aminosäuren, Pantothensäure, Omega-3-Fettsäure)
- Osteoporose (Vitamin D, Vitamin C, Calcium, Magnesium, Multimineralpräparat)
- **Immunstörungen** (Vitamin A 10.000 Einheiten, Vitamin C 1g-3g, Vitamin E 400mg-800mg, Vitamin B6 25mg-50mg, Vitamin B-Komplex, Zink 40mg, Multimineralpräparat)
- **Infektanfälligkeit** (Vitamin C, Vitamin A, Zink)
- **Pilz- und Wurmerkrankungen** (Vitamin C, Vitamin A, Vitamin B6, Vitamin B-Komplex mit B1, B2, Niacin und Pantothensäure, Folsäure, Zink, eventuell zusammen mit Kupfer einnehmen)
- **Asthma und Allergien** (Vitamin C, Vitamin B6, Vitamin E, Vitamin B12, Vitamin B-Komplex, Magnesium, Mangan, Zink, Omega-3-Fettsäuren)
- **Erkrankungen des Nervensystems** (Vitamin B1 1g-2g, Vitamin B6 50mg-100mg, Vitamin B12 1mg-5mg wöchentlich, Vitamin C 3g, Vitamin E 400mg-800mg, 200µg Selen, Magnesium 300mg-400mg, Phenylalanin 1,5g-3g, L-Tryptophan 1,5g-3g, Omega-3-Fettsäure 1g-2g)
- **Lernstörungen und Hyperaktivität** (Vitamin C 500mg, Vitamin B-Komplex und Multimineralkomplex, Lecithin 10g-15g)

Ein großes Gebiet der orthomolekularen Medizin ist das sogenannte Anti-Aging. Gerade für ältere Menschen sind Mikronährstoffe von besonderem Vorteil, weil sie im Allgemeinen weniger essen und weil ihre Fähigkeit, Mikronährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen, nachlässt. Selbst geringfügige Mikronährstoffmängel können das Immunsystem und die reibungslose Genversorgung negativ beeinflussen. Bestimmte Mikronährstoffe können helfen, die Vitalität zu erhalten und den Alterungsprozess zu verlangsamen.

In jedem Fall sollte die Einnahme mit dem Hausarzt oder einem Spezialisten für orthomolekulare Therapie besprochen werden und individuell auf das Krankheitsbild abgestimmt werden. Jeder Mensch hat einen unterschiedlichen Stoffwechsel und somit verbraucht er auch einzelne Vitamine und Spurenelemente in unterschiedlicher Dosierung.