

Unsere Standpunkte - Grundlagen - Einordnungen

Auf dieser Seite wollen wir deutlich machen, was unser Anliegen ist. Sie sollen wissen, wie wir uns positionieren. Deshalb wollen wir Ihnen unsere Standpunkte erklären, Grundlagen formulieren und Einordnungen vornehmen.

Ernährung und Naturheilkunde haben lange Traditionen.

"Lass Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung sein!"

Diesen weisen Satz prägte der griechische Arzt Hippokrates bereits vor über 2000 Jahren. Gewiss, seitdem hat die Medizin Fortschritte gemacht und die Wissenschaft viele neue Erkenntnisse gewonnen. Dennoch wohnt dieser Aussage von Hippokrates gerade in unseren Zeiten viel Wahres inne. Zwar lassen sich schwere Erkrankungen nicht durch eine bestimmte Ernährung heilen, jedoch kann eine gesunde Ernährung als Unterstützung der ärztlichen Behandlung durch bestimmte Nahrungsmittel, Kräuter, Tees, Gewürze, zur schnelleren Genesung beitragen.

Ebenso bekannt ist die alte Wahrheit: Vorbeugen ist besser als heilen.

Wirklich ist eine gesunde Ernährung und Lebensweise ein entscheidendes Bollwerk gegen eine Reihe der so genannten Zivilisationskrankheiten. Eine Nahrung mit ausreichend Vitaminen, Mineralien, frischem Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten erhöht die Widerstandsfähigkeit gegen Infekte, beugt Krankheiten wie Diabetes, Gelenkerkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen, Übergewicht und Erschöpfung vor. Und sie wirkt stabilisierend nicht nur auf das Herz-Kreislauf-System.

Es gibt jedoch erhebliche Zweifel daran, dass unsere moderne Ernährung uns noch immer mit allen notwendigen Vitalstoffen versorgt.

Linus Pauling - Begründer und Wegbereiter der Orthomolekularen Medizin

Der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling war Begründer und Wegbereiter der Orthomolekularen Medizin (ortho = richtig, gut; Molekül = Baustein von Substanzen). Er definierte das Wirkprinzip wie folgt:

„Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung der Gesundheit durch die Veränderung der Konzentrationen von Substanzen, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit verantwortlich sind.“

Dies heißt nichts anderes, als dass dem Körper täglich ausreichend Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe zugeführt werden müssen, um ihn leistungs- und widerstandsfähig zu erhalten sowie vor Erkrankungen zu schützen.

Die Forschungen auf dem Gebiet der Orthomolekularen Ernährungsmedizin führten in den letzten Jahren zu einer Vielzahl neuer Erkenntnisse. So wurde belegt, dass neben Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen auch sekundäre Pflanzenstoffe, essenzielle Fettsäuren und Probiotika Einfluss auf die Entstehung und den Verlauf von Krankheiten haben können. Zudem zeigen die Arbeiten, dass diesen Mikronährstoffen eine bedeutende Rolle in der aktiven Gesundheitsvorsorge und der Orthomolekularen Ernährungsmedizin zukommt.

Orthomolekulare Medizin ist deshalb in erheblichem Maße auch Ernährungsmedizin.

Mikronährstoffe und Evolution

Nach neueren Untersuchungen entspricht die Aufnahme von Mikronährstoffen bei weitem nicht mehr derjenigen, an die sich unsere physiologischen Funktionen im Laufe der Evolution angepasst haben. Genetisch und physiologisch unterscheiden sich die heutigen Menschen praktisch nicht von unseren Urahnen, die ca. 100 000 Generationen als Jäger und Sammler gelebt haben. Erst seit 500 Generationen wird Landwirtschaft betrieben, vor 10 Generationen begann das Industriezeitalter und erst seit ca. 2 Generationen verzehren wir hochgradig industriell verarbeitete Lebensmittel. Die Menschen der Frühsteinzeit lebten überwiegend von Früchten und Blättern mit hohem Gehalt an Antioxidantien sowie Wild; erst nach Wandlung in eine Agrargesellschaft besteht die menschliche Nahrung in großem Umfang aus pflanzlichen Speicherstoffen (Getreide, Kartoffeln etc.) und dem Fleisch von Haustieren. Die Zufuhr einzelner Mikronährstoffe betrug deshalb in der Urzeit ein Vielfaches derjenigen von heute. An diese hohe Zufuhr mit der Nahrung sind jedoch unsere physiologischen Funktionen angepasst.

Eine wichtige Bedeutung für unser Gesundheitssystem besitzt die mit steigendem Alter erheblich zunehmende Inzidenz degenerativer Erkrankungen. Eine wesentliche Ursache für diese Zunahme ist darin begründet, dass es einen Evolutionsdruck nur bis zum Erreichen eines Alters, das optimale Reproduktion gewährleistet (ca. 40-50 Jahre), gibt. Nachfolgend auftretende Erkrankungen sind ohne Einfluss auf die Evolution. Das Anlegen von Speichern von protektiv wirkenden Mikronährstoffen zur Erreichung eines hohen Lebensalters in Gesundheit, stellt dementsprechend keinen Evolutionsvorteil dar. Allerdings kann durch eine entsprechende Ernährung eine große Zahl von Erkrankungen vermieden werden, so z. B. allein 30-40 % der Krebsfälle.

Orthomolekulare Medizin und Mikronährstoffbedarf

Bedarfsempfehlungen für Mikronährstoffe gehen gegenwärtig noch von der Vermeidung von Mangelsituationen aus, daraus leiten sich u.a. die Zufuhrempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ab, darüber hinaus orientieren sich Zufuhrempfehlungen nur an Gesunden. Erst allmählich wird die Möglichkeit der "maximalen Reduzierung des Risikos für alle Krankheiten mit Ernährungskomponente" in Zufuhrempfehlungen mit aufgenommen (entsprechend einer Empfehlung der National Academy of Sciences, USA). Das Ziel dieser Empfehlung ist nicht nur die Erhaltung des gegenwärtigen

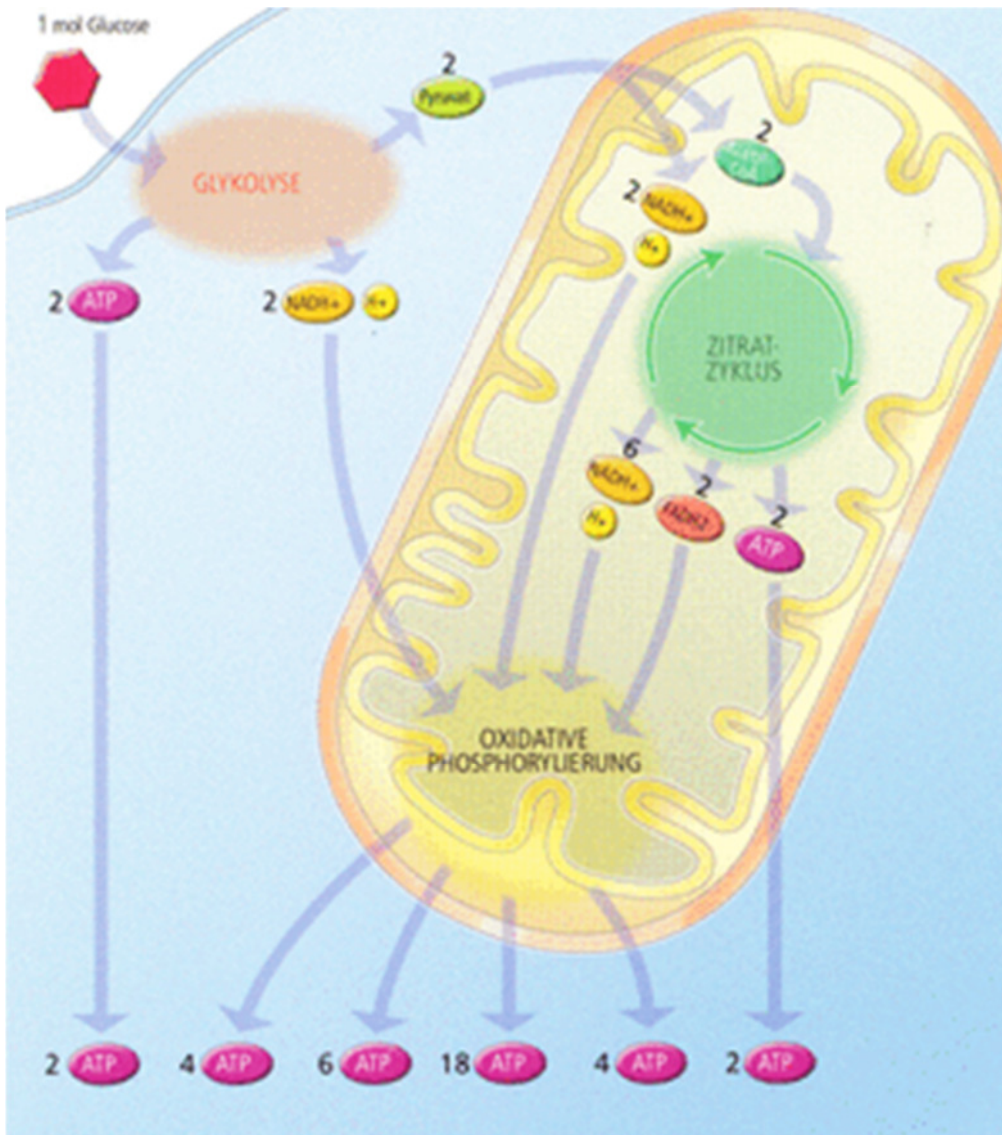
Gesundheitszustandes der Bevölkerung, sondern eine darüber hinausgehende Verbesserung. Dieser Verbesserung des Gesundheitszustandes einer Population trägt auch die Empfehlung der WHO Rechnung. Als empfohlene Zufuhr wird die Menge eines Mikronährstoffes angegeben werden, die "zur Optimierung physiologisch wichtiger Funktionen benötigt wird". Eine Beeinträchtigung dieser Funktionen führt zwar noch nicht zur Krankheit, aber die Krankheitsrisiken werden erhöht.

Im Unterschied zur Bedarfsdefinition allein anhand der Vermeidung eines Mangels ist diese Zufuhrempfehlung wissenschaftlich sehr kontrovers und im Einzelfall auch sicherlich wissenschaftlich noch nicht abgeklärt.

In der orthomolekularen Medizin wird versucht, durch eine hohe Zufuhr von Vitaminen, Antioxidantien, Mineralstoffen, Spurenelementen, sowie bestimmten Fett- und Aminosäuren pathophysiologische Prozesse zu beeinflussen. Dabei wird davon ausgegangen, die Ursache und nicht die Symptome von Erkrankungen zu behandeln, dementsprechend wird eine eher langsame Wirkweise erwartet. Durch die Verwendung körpereigener Substanzen ist die Nebenwirkungsrate relativ gering, allerdings durchaus vorhanden. Da chronische Stoffwechsellibalancen nicht nur durch das Fehlen einer einzelnen Substanz charakterisiert sind, werden in der orthomolekularen Medizin in der Regel Kombinationen mehrerer Substanzen verabreicht. Dieses bedingt den Nachteil der fehlenden Monokausalität in wissenschaftlichen Untersuchungen.

Die Erkenntnis, dass Vitamine fast immer im Verbund und in Wechselbeziehungen mit anderen Vitaminen stehen, ist aber nicht neu und eigentlich logisch, weil Vitamine und andere Nährstoffe in der Natur nicht isoliert vorkommen. Man weiß heute viel darüber, dass die Gabe höherer Dosierungen eines einzelnen Vitamins durchaus zu Mangelerscheinungen an anderen Vitaminen führen kann. Das ist letztlich nicht anders wie bei einer einseitig ausgerichteten Ernährung zu sehen. Trotzdem sind gerade Multivitaminpräparate bei den Kritikern des therapeutischen Einsatzes von Mikronährstoffen ein besonderer Dorn im Auge.

Chemische Fabrik Mensch



Man kann unseren Organismus in seiner Komplexität noch am ehesten mit einem Chemiekonzern vergleichen, der eine Unzahl von kleineren und größeren Organ-Betrieben dirigiert. Sie alle arbeiten prinzipiell autonom, sind aber untereinander eng verzahnt. Diese Betriebe gliedern sich wieder in immer kleinere, aber weiterhin autonome regionale Werke. Am Ende der Kette stehen schließlich die Zellen mit ihren Zellorganen (Organellen), wie Mitochondrien, Ribosomen usw. Zellorganellen setzen sich aus Molekülen und Atomen zusammen, womit wir bei den eigentlichen chemischen Abläufen in unseren Körper angekommen wären. Auf der Suche nach dem kleinsten gemeinsamen Nenner von Krankheiten und den mit ihnen Hand in Hand gehenden Stoffwechselveränderungen landen wir früher oder später bei der Biochemie der Zelle. Näher an den Ursprung der Ereignisse geht es nicht mehr. Weil die moderne Medizin in diesem Bereich zwar jede Menge Detailwissen anhäufen konnte, aber ein "Prinzip Krankheit" nicht zu definieren vermochte, sind Zweifel am Sinn dieser Wissenschaft immer lauter geäußert worden. Inzwischen hat sich die Lage geändert, und man ist Prozessen auf der Spur, in die eine ungeahnte Vielzahl von Krankheiten einmündet bzw. aus denen sie entsteht. Möglicherweise hat man dabei sogar das gemeinsame Entstehungsmuster aller Krankheiten entdeckt. Stoffwechselprozesse sind nichts anderes als komplexe biochemische Reaktionsabläufe. Und wie in jedem anderen

chemischen Betrieb kann es zu Unregelmäßigkeiten bzw. Betriebsunfällen kommen. Erst in den letzten Jahrzehnten erkannte man, dass das grundsätzliche Muster dieser chemischen Unfälle immer gleich ist. Die Ursachen und Krankheitsbilder mochten dabei noch so unterschiedlich sein, sie alle entstanden nach einem einheitlichen Prinzip aus biochemischen Entgleisungen. In sehr vielen Fällen sind die Verursacher dieser Betriebsunfälle sehr aggressive Substanzen, die sogenannten Freien Radikalen.

Quelle: Dr. med. Bodo Kuklinski / Dr. med. Ina van Lunteren

Vorbeugung wird nicht berücksichtigt

Anlässlich eines Symposiums der Gesellschaft für Angewandte Vitaminforschung erklärte der Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Klaus Pietrzik aus Bonn: "Unsere Kenntnis vom Vitaminbedarf von Kranken ist praktisch noch gleich null." Der Ernährungswissenschaftler vertritt ganz die Linie der in diesem Buch angebotenen Gedanken. Er moniert, dass die derzeitigen Empfehlungen der DGE bezüglich der Vitaminzufuhr keine vorbeugenden Aspekte bezüglich Krankheiten berücksichtigen, sondern lediglich auf die Verhütung von Mangelzuständen ausgerichtet sind und sich alleine auf gesunde Menschen beziehen.

Quelle: Dr. med. Harald Kinadeter

Im Einklang mit den Naturgesetzen leben

Der Mensch von heute sollte endlich die Fehlvorstellung fallen lassen, die ihn glauben lässt, dass er als eigenständiges Wesen von der Geburt bis zum Tode vor sich hin lebt und ungestraft gegen die Naturgesetze verstoßen kann. Man sollte nicht vergessen, dass man aufgrund der genetischen Informationen, die man von seinen Vorfahren übertragen bekommen hat, das vorläufige Endprodukt einer langen Entwicklungsreihe ist. Unser Organismus und damit auch unser Verdauungssystem wurde von der Natur aufgebaut, und ihr haben wir uns zu beugen. 20 Millionen Jahre Entwicklungsgeschichte bedeutet bei einer durchschnittlichen Lebensdauer von 60 Jahren das Aufeinanderfolgen von über 300 000 Generationen. Aber noch nie in der ganzen Menschheitsgeschichte hat sich die Wandlung in der Ernährung so schnell vollzogen wie in den letzten beiden Generationen. Durch diesen schnellen Wandel ist der menschliche Organismus jedoch überfordert, da er Zeit braucht, sich anzupassen, wenn das bei der heutigen sogenannten Zivilisationskost überhaupt möglich ist.

Quelle: Peter Konopka

Das Gesundheitswesen als Krankmacher

Genaugenommen ist das sogenannte Gesundheitswesen in Wirklichkeit ein Krankheitswesen. Nicht die Gesunderhaltung ist Ziel und Zweck, sondern die Beseitigung von Krankheiten. Die enormen Interessenverflechtungen im medizinisch-industriellen Bereich bringen darüber hinaus eine nicht zu unterschätzende ökonomische Komponente ins Spiel: Krankheit ist ein florierendes Geschäft. So zynisch es klingen mag, aber rein wirtschaftlich

gesehen sind vor allem chronisch Kranke die besten Umsatzträger. Unser System honoriert die Gesunderhaltung in keiner Weise. Verdient wird an den Krankheiten und dem gigantischen wachsenden technischen Aufwand zu ihrer Bekämpfung. Obwohl z.B. bereits Milliarden in das Problem Krebs gesteckt wurden, sind letztlich nur sehr geringe Erfolge zu verzeichnen. Dennoch leben ganze Wirtschaftszweige hervorragend von den relativ sinnlosen Bemühungen, den Krebs zu besiegen. Bis heute liegt in der Früherkennung die einzige wirksame Chance. Jetzt könnte die Vorsorge hinzukommen. Es würde die wirtschaftlichen Fundamente des gesamten medizinisch-industriellen Bereichs erschüttern, wenn eine preiswerte Vorsorge mit Nährstoffen die Bilanzen ins Wanken brächte. Wenn nur ein Teil der Hoffnungen von Vitaminforschern in Erfüllung ginge, dann hätte dies weitreichende finanzielle Folgen. Man denke nur an die Konsequenzen, wenn z.B. Linus Pauling recht gehabt haben sollte, daß Krebs mit der Einnahme hoher Vitamin C-Dosen der Vergangenheit angehören könnte: Ein Pfennigprodukt gegen sündhaft teure Chemotherapie und Röntgenkanonen.

Quelle: Dr. med. Kuklinski / Dr. med. Ina van Lunteren

Orthomolekulare Medizin zum Ausgleich nährstoffarmer Nahrung

Eigentlich sollten wir heute in Deutschland rundum gut mit Nährstoffen versorgt sein. Die Zeit der Hungersnöte ist bei uns zum Glück vorbei, klassische Mangelkrankheiten wie der Skorbut der Seeleute spielen – wenn überhaupt – nur noch eine marginale Rolle. Die Versorgung mit Nahrung ist im Allgemeinen so üppig, dass Übergewicht zum gesellschaftlichen Gesundheitsproblem geworden ist. Da sollten wir doch alle bestens versorgt sein – oder etwa nicht?

Keine Frage: Die rein kalorische Versorgung ist in Deutschland bei den meisten Menschen ausreichend. An der richtigen Zusammensetzung der Nahrung hapert es aber durchaus. Wie die Nationale Verzehrstudie gezeigt hat, lässt die Nährstoffversorgung in manchen Bereichen durchaus zu wünschen übrig. Beispiele hierfür sind die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D, die im Durchschnitt deutlich unter den offiziellen Empfehlungen der D-A-CH bzw. Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) liegen. Je nach Ernährungsgewohnheiten und Lebensstil (wie Rauchen, Alkohol- und Arzneimittelkonsum, Sonnenexposition usw.) kann ein Mangel an verschiedenen Nährstoffen auftreten. Der Ausgleich einer unzureichenden Nährstoffversorgung mit Hilfe von orthomolekularer Nahrungsergänzung ist Aufgabe der Orthomolekularen Medizin (OM).

Entsprechend der steigenden Lebenserwartung und der Zunahme chronischer Krankheiten zielt die Orthomolekulare Medizin heute in erster Linie darauf, die Versorgung mit Nährstoffen zu optimieren, somit Krankheiten vorzubeugen und unsere Lebensqualität und Vitalität zu verbessern. Durch eine ausreichende Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen schafft die Orthomolekulare Medizin die Basis für eine gesunde Selbstregulation. Dadurch ist die Orthomolekulare Medizin zu einem wichtigen Bestandteil komplementärmedizinischer Therapiekonzepte geworden.

Wirksamkeit orthomolekularer Therapien

In wachsendem Umfang lassen sich die in vielen Einzelbeobachtungen festgestellten positiven Effekte einer hohen Zufuhr von Mikronährstoffen auch in epidemiologischen und prospektiven Untersuchungen nachweisen. Die häufig notwendige Gabe mehrerer Substanzen erschwert jedoch durch den fehlenden Nachweis der Monokausalität die Akzeptanz vieler Studien.

Darüber hinaus besteht durch die fehlende Möglichkeit der Patentierbarkeit von Mikronährstoffen bei Pharmaherstellern nur geringes bis kein Interesse an großen und sehr teuren Doppelblindstudien. Trotzdem ist in den letzten Jahren das Wissen über die Wirksamkeit vieler Mikronährstoffe in der Prävention erheblich größer geworden. Im nachfolgenden sollen einige wenige Beispiele für den Beleg der Wirksamkeit von Mikronährstoffen in der Prävention und Therapie verschiedener Erkrankungen aus den letzten Jahren dargestellt werden. Auf unseren Seiten mit Forschungsergebnissen haben wir weitere Informationen zusammengestellt, die aber auch nur wieder ein kleiner Ausschnitt aus der Fülle von positiven Forschungsergebnissen sind.

- Die größte wissenschaftliche Evidenz für die Wirksamkeit von hochdosierten Mikronährstoffen in Prävention und Therapie besteht für die antioxidativen Vitamine C und E.
- Der Effekt einer hohen Vitamin-C-Zufuhr konnte bei einer Vielzahl von Erkrankungen, wie z.B. Krebs (vor allem Magenkrebs), koronarer Herzkrankheit (KHK), Atemwegserkrankungen und Katarakt nachgewiesen werden. Eine Plasmasättigung mit Ascorbinsäure ist bei gesunden Probanden erst ab einer täglichen Zufuhr von 200 mg zu erreichen. Diese Menge wird jedoch nur von 5-15 % der Bevölkerung mit der Nahrung aufgenommen. Der Bedarf ist in Risikogruppen (z. B. Raucher, Diabetiker) weiter erhöht.
- Auch für Vitamin E wurde ein protektiver Effekt bei koronaren Herzkrankheiten und neoplastischen Erkrankungen gefunden. In der Harvard Nurses Study verminderten 100 IE Vitamin E pro Tag das Herzinfarkttrisiko um 41 %. In der Harvard Physicians Study betrug die Verminderung des Herzinfarkttrisikos 37 %. Nichttödliche Herzinfarkte wurden in einer placebokontrollierten Doppelblindstudie durch 400 oder 800 IE Vitamin E pro Tag um bis zu 77 % vermindert.
- Neben der Bedeutung als lipophile Antioxidans und der Verminderung der Menge an oxidiertem LDL wird dem Vitamin E eine wichtige Funktion bei der Regulation der Zellproliferation, unabhängig von der antioxidativen Wirkung, zugeschrieben.
- Supplementierung mit 50 mg Vitamin E pro Tag über einen Zeitraum von 5-8 Jahren verminderte das Auftreten von Prostatakrebs bei Rauchern um 32%.
- Die gleichzeitige Zufuhr von hochdosiertem Vitamin C (1000 mg) und E (800 IE) ist in der Lage, die nach einer fettreichen Mahlzeit eintretende Gefäßversteifung zu verhindern.
- Ebenfalls in der Harvard Nurses Study konnte gezeigt werden, dass eine hohe Zufuhr von Folsäure und Vitamin B6 zu einer signifikanten Verminderung des Herzinfarkttrisikos beitragen können. Das besondere an diesen Untersuchungen ist, dass entsprechend hohe, protektiv wirkende

Zuführen dieser Vitamine nicht durch die normale Ernährung erzielt wurden, sondern durch eine langjährige Supplementierung.

- Eine doppelblinde, placebokontrollierte Krebspräventionsstudie zeigte eine Verminderung der Krebsmortalität um ca. 50 % durch die Zufuhr von 200 µg Selen pro Tag über einen Zeitraum von 4,5 Jahren. Die zusätzliche tägliche Einnahme von 200 oder 1000 µg Chrom über 4 Monate führte in einer kontrollierten Studie an Diabetikern zu einer signifikanten Verminderung von HbA1c, Nüchternblutzucker und Insulin.
- Die gemeinsame tägliche Verabreichung von Megadosen von Vitamin A (40 000 IU), B6 (100 mg), C (2000 mg), E (400 IE) und Zink (90 mg) bei Blasenkrebs halbierte in einer kontrollierten Untersuchung die Rezidivrate nach 10 Monaten.
- Die Supplementierung mit Vitamin B6 (>2 RDA), B1 (>5 RDA) und B2 (> 5 RDA) verminderte die Mortalität bei HIV-Infizierten in einem 8jährigen follow up um 40 %.
- Die hochdosierte Verwendung von Magnesium (600 mg/ Tag) in der Migräneprophylaxe führte in einer doppelblinden, placebo-kontrollierten Studie zu einer signifikanten Verminderung sowohl von Attackenhäufigkeit als auch von der Zahl der Migränetage pro Monat.

Ein wichtiges Ziel in der zukünftigen Forschung hinsichtlich des Bedarfs an Mikronährstoffen sollte es jetzt sein, Obergrenzen für die tägliche Zufuhr festzulegen, nachdem in den letzten Jahrzehnten die Definition von Untergrenzen zur Verhütung eines Mangels im Mittelpunkt des Forschungsinteresses stand.