

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/therapieverfahren-der-naturheilkunde/orthomolekulare-medizin/print.html>

Orthomolekulare Medizin

Mineralien, Vitamine und Enzyme sind an allen Vorgängen im Körper beteiligt. Wenn wir nicht genügend davon aufnehmen bzw. bei Enzymen selber bilden, leidet das ganze Körpergeschehen. Schließlich stellen sich Krankheiten, bei längerem Mangel auch solche chronischer Art ein.

Neuester Wissensstand ist, dass Vitamine, Mineralien und Enzyme dafür sorgen, dass Wirkstoffe, die zu Heilzwecken eingesetzt werden, in ihrer Wirkung unterstützt und verstärkt werden, so dass weniger Wirkstoffe benötigt werden. Die sekundären Pflanzenstoffe, von denen viele äußerst wirksame Antioxidantien sind, sorgen dafür, dass freie Radikale als Alterungs- und Krankheitsverursacher wenig Chancen haben und unterstützen das körpereigene Entgiftungssystem.

Orthomolekulare Medizin hat etwas mit Nährstoffen zu tun.

Nun gibt es ja genügend Menschen, übrigens nicht nur Mediziner, die dieses Konzept mit reichlich Vorurteilen betrachten und der Meinung sind, dass die Wirkung der Mikronährstoffe „wissenschaftlich“ nicht belegt sei, dass Vitalstoffkombinationen unnötig wären und lediglich „teuren Urin“ produzieren würden oder dass es ohnehin keinen Vitaminmangel mehr gäbe.

Alternativer Hokusfokus?

Es wird als „alternativer Hokusfokus“ abgetan oder – und das ist dann das eigentlich vernichtende Urteil – der ganze „Vitaminzauber“ sei einfach „unwissenschaftlich“. Nun denn. Wir werden hier kein Wort darüber verlieren, ob die Prüfmethode der einschlägigen Industrie vor der Markteinführung von Contergan oder Vioxx – beide Pharmapräparate mussten nach Bekanntwerden heftigster Nebenwirkungen vom Markt genommen werden – „wissenschaftlich“ waren oder nicht. Sie ahnen bestimmt, welche Meinung wir dazu haben.

Was ist orthomolekulare Medizin?

Doch lassen Sie uns zunächst einmal klären, was denn nun orthomolekulare Medizin eigentlich ist, denn das Vorbeugen und das Heilen mit Vitalstoffen wird langsam eben doch zu einem Teil der Medizin. Jod und Selen sind schon lange keine „Außenseitertipps“ mehr, wenn es um die Vorbeugung von Schilddrüsenerkrankungen geht. Dass Vitamin C gegen Erkältungen hilft und Vitamin D und Kalzium die Knochen stärken, ist mittlerweile Allgemeinwissen geworden und inzwischen bekommt fast jede Schwangere Folsäure verschrieben, um Fehlbildungen des Kindes vorzubeugen.

Wirkstoffe aus der Natur

Wir haben uns der Naturheilkunde verschrieben. Das ist zunächst die Pflanzenheilkunde und weiter der Einsatz von solchen Stoffen, die der Körper benötigt, um funktionieren zu können: Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe, Aminosäuren und Enzyme.

Die Pflanzenheilkunde wird seit vorgeschichtlicher Zeit bei allen Völkern der Erde ohne Unterbrechung praktiziert. Das über lange Zeiträume entstandene immense Wissen und die Jahrtausende alten Erfahrungen über die Wirkungen auf den Menschen sind ein Kulturschatz, den wir bewahren und weiter tragen sollten. – Inzwischen ermuntert auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) alle Staaten, an den alten Traditionen der Pflanzenheilkunde festzuhalten und sie zu pflegen.

Die Pflanzenheilkunde sieht Universum und menschlichen Körper noch als Einheit und gründet auf der Anschauung, dass alle Dinge miteinander in Beziehung stehen. Sie wirkt reinigend und ausgleichend auf den Organismus und bringt seine Energie wieder zum Fließen.

Die älteste bekannte ganzheitliche Heilkunde ist der indische Ayurveda, auf den die traditionelle chinesische Medizin (TCM) aufbaut. Später wurde medizinisches Wissen im antiken Griechenland und Rom gesammelt und gelangte Jahrhunderte später über die Araber nach Mitteleuropa. Die Indianer Nord- und Südamerikas hatten ein mindestens ebenso umfangreiches Heilwissen wie die Kelten im alten Nordeuropa und heute haben wir Zugang zum gesamten Wissensschatz der Naturmedizin.

Mit den modernen Methoden der Naturwissenschaft können wir inzwischen viele der Pflanzenwirkstoffe analysieren und damit zunehmend das alte Erfahrungswissen bestätigen.

Die meisten Heilpflanzen entfalten ihre größte Wirkung, wenn die gesamte Pflanze genutzt wird. Es sind eben nicht die isolierten Einzelsubstanzen, wie sie häufig in der Schulmedizin angewandt werden, sondern es ist das Zusammenwirken der oftmals großen Wirkstofffülle in den Pflanzen, unterstützt und verstärkt von den gleichfalls vorhandenen Nährstoffen, die den Gesamteffekt ausmachen, den kein Einzelstoff für sich erreichen kann.

Ernährungslehre

Ein weiterer Aspekt der Naturheilkunde ist in den Erkenntnissen der modernen Ernährungslehre verankert. Wir wissen heute, dass außer den aufbauenden und Energie liefernden Stoffen Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten noch eine Reihe weiterer Wirkstoffe benötigt werden, um die erstgenannten Stoffe aufzuschließen, im Körper zu verwerten und vor Oxidation zu schützen. Dieses „Getriebeöl“ liefern uns Mineralien, Vitamine, Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe. Die Anwendung dieser im Körper benötigten lebensnotwendigen (essentiellen) Stoffe bezeichnen wir heute als orthomolekulare Medizin („das richtige Molekül zur richtigen Behandlung“).

Frei übersetzt heißt das Wort „orthomekular“ so viel wie „richtig versorgt mit Nährstoffen“

Der große Naturforscher und zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling entwickelte dieses auf optimaler Ernährung aufbauende Verfahren zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten zusammen mit anderen Wissenschaftlern Mitte der sechziger Jahre. Er erkannte, dass viele chronische Krankheiten dann auftreten, wenn die Biochemie des Körpers durch Mängel oder Ungleichgewichte im Nährstoffhaushalt gelähmt wird und dass die Zufuhr dieser Stoffe eine wirksame Behandlung bilden.

Er definierte es so:

„Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung der Gesundheit und die Behandlung von Krankheit durch Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise dort vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind.“

Man könnte es auch vereinfacht ausdrücken als „Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten mit körpereigenen Stoffen.“

Mineralien, Vitamine und Enzyme sind an allen Vorgängen im Körper beteiligt. Wenn wir nicht genügend davon aufnehmen bzw. bei Enzymen selber bilden, leidet das ganze Körpergeschehen. Schließlich stellen sich Krankheiten, bei längerem Mangel auch solche chronischer Art ein.

Neuester Wissensstand ist, dass Vitamine, Mineralien und Enzyme dafür sorgen, dass Wirkstoffe, die zu Heilzwecken eingesetzt werden, in ihrer Wirkung unterstützt und verstärkt werden, so dass weniger Wirkstoffe benötigt werden. Die sekundären Pflanzenstoffe, von denen viele äußerst wirksame Antioxidantien sind, sorgen dafür, dass freie Radikale als Alterungs- und Krankheitsverursacher wenig Chancen haben und unterstützen das körpereigene Entgiftungssystem.

Während die Schulmedizin mit meist hoch dosierten synthetischen Einzelsubstanzen arbeitet, die der Körper weder benötigt noch Mangel daran leidet, die ihm lediglich zugeführt werden, um an einer bestimmten Stelle in das Körpergeschehen einzugreifen – wobei zu den erwünschten Wirkungen unerwünschte Nebenwirkungen dazukommen – bietet die Naturheilkunde ein ganzheitliches Konzept mit geringem biologischen Wirkstoffaufwand bei größtmöglicher Wirkung durch Synergieeffekte an.

1998 hat das Robert-Koch-Institut folgende Zahlen zum Vitaminmangel in Deutschland veröffentlicht

Bei Vitamin A liegt die Versorgung der Bevölkerung im Durchschnitt 48 % unter den Mindestempfehlungen. Es fehlen also 52 % der Menge an Vitamin A, die notwendig wäre, wenigstens die Mindestempfehlungen zu erreichen.

Die Fachleute unter Ihnen wissen, dass diese Mindestempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) so bemessen sind, dass die Empfehlungsmengen lediglich verhindern würden, dass Mangelerkrankungen auftraten.

Diese Aussagen zur Unterversorgung wurden aufgrund einer Studie für folgende Vitalstoffe gemacht:

- Vitamin A: 48 %
- Vitamin B1: 53 %
- Vitamin B2: 65 %
- Vitamin B6: 65 %
- Folsäure: 98 %
- Vitamin C: 53 %
- Vitamin D: 75 %
- Vitamin E: 42 %

Das Ergebnis dieser Studie des Robert-Koch-Instituts zeigt also eine deutliche bis dramatische Unterversorgung mit wichtigen Vitalstoffen auf. Die Schulmedizin mag über die Naturheilkundler milde lächeln, aber es ist trotzdem bereits Allgemeinwissen, dass der Mangel an Vitalstoffen zu schweren Mangelerkrankungen führen kann. Wenn man in Bezug auf Vitamin C chronisch unterversorgt ist, ist die Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten eben um ein Vielfaches höher als wenn man ausreichend mit diesem Nährstoff versorgt wird. Es kann einen deutlichen Unterschied machen, ob man jeden Winter mehrfach erkältet ist oder ob man selbst eine Grippewelle unbeschadet übersteht.

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 B1 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).

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 Vitamine 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 unbearbeiteten 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 Gehirnbotsstoffe. 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

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 Mikronähstoffen, 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.

Es ist noch nicht weit verbreitetes Wissen, dass man durch die rechtzeitige Einnahme von Nahrungsergänzungen auch "vorbeugen" kann. Das Wissen dazu ist aber 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.

Die Sicht der Kritiker

Wenn Sie im Internet beispielsweise in der freien Enzyklopädie Wikipedia unter diesem Stichwort suchen, erhalten Sie folgenden Artikel:

„Die orthomolekulare Medizin ist ein maßgeblich von Linus Pauling beeinflusster Denkansatz, in dessen Mittel-punkt die Verwendung von Vitaminen und Mineralstoffen zur Vermeidung und Behandlung von Krankheiten steht. Aus orthomolekularer Sicht führen Krankheiten stets zu einem

biochemischen Ungleichgewicht im Körper, das durch geeignete, gesunde Ernährung unter Hinzunahme von Nahrungsergänzungsmitteln ausgeglichen werden könne. Natürliche Substanzen wie Aminosäuren, Enzyme, Spurenelemente, Vitamine und Fettsäuren werden als für den Körper verträglicher, risikoloser und heilsamer angesehen als körperfremde Stoffe wie Pflanzenextrakte, Heilkräuter oder synthetische Medikamente. Im Regelfall empfiehlt die orthomolekulare Medizin eine wesentlich höhere tägliche Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen als die klassische Schulmedizin.“

Soweit der Beginn dieses Artikels. Aus der Sicht der Naturheilkunde ist im Absatz 2 dieser Erläuterung ein entscheidender Fehler enthalten: Es sind nicht nur Krankheiten, die zu einem biochemischen Ungleichgewicht führen, sondern das biochemische Ungleichgewicht führt zu Krankheiten. Einseitige Ernährung führt zu einem Ungleichgewicht.

Lassen Sie uns weiter zitieren:

„Der naturwissenschaftliche und schulmedizinische Nachweis der Wirksamkeit der orthomolekularen Medizin steht noch aus. Kritiker sehen die orthomolekulare Theorie als eine Pseudowissenschaft an, die das lukrative Geschäft mit Nahrungsergänzungsmitteln fördere.“

Nun denn, wir wissen, dass es wohl noch lange dauern wird, bevor die Schulmedizin in ihrer derzeitigen Organisationsform auf die Idee kommen wird, die Orthomolekular-Medizin „wissenschaftlich“ zu begleiten. Und so ganz wahr ist diese Aussage auch nicht. Es gibt inzwischen eine Fülle von Studien zur Wirksamkeit von Vitalstoffen. Allein: Die Schulmedizin erkennt sie nicht an oder nimmt keine Notiz davon. Es war einmal offizieller Stand der „Wissenschaft“, dass die Erde eine Scheibe sei. Dieser Lehrsatz hat einige Jahrhunderte überdauert.

Wir zitieren weiter:

„Als Wegbereiter gilt der Chemie- und Friedensnobelpreisträger Linus Pauling, der den Ausdruck 1968 erstmals in einem Aufsatz über orthomolekulare Psychiatrie gebrauchte. Orthomolekulare Medizin ist nach Pauling die Erhaltung guter Gesundheit und Behandlung von Krankheiten durch die Veränderung der Konzentrationen von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind.“

Ausgangspunkt ist die kontroverse These, dass es heutzutage kaum noch möglich sei, sich über ausgewogene Ernährung ausreichend mit sogenannten Vitalstoffen zu versorgen, weil die Lebensmittel aufgrund von unnatürlicher Züchtung, Transport, Lagerung und Zubereitung nur noch einen Bruchteil der ursprünglich vorhandenen Stoffe enthielten. Dies führe zu chronischem Mangel beim überwiegenden Teil der Bevölkerung. Daher ist gemäß der orthomolekularen Denkweise eine Zuführung dieser Vitalstoffe über Nahrungsergänzungsmittel notwendig.

Im Gegensatz zu den von der WHO empfohlenen Tagesdosen für Vitamine und Mineralstoffe, werden die meisten Vitalstoffe in der orthomolekularen Medizin beträchtlich höher dosiert. Bisher steht der naturwissenschaftliche und medizinische Beweis noch aus, dass solche erhöhten Mengen einen tatsächlichen Nutzen aufweisen. Laut Befürwortern der orthomolekularen Ernährung gibt es unter anderem Erfolge bei der Behandlung von zahlreichen Krebsleiden und Neurodermitis.

In Deutschland haben nur wenige Vitaminpräparate eine Zulassung als Arzneimittel. Sie werden vielmehr als Nahrungsergänzungsmittel verkauft, für die die Werbung keine medizinischen Indikationen und Heilungsversprechen enthalten darf und hohe, möglicherweise toxische Dosen unzulässig sind.

Viele Patienten kaufen daher Präparate von ausländischen Versandhändlern, die über das Internet erreichbar sind. Umfragen zufolge nehmen mindestens 50 % der Krebskranken ein oder mehrere

alternativmedizinische Präparate ein. Die gesetzlichen Krankenkassen tragen die Kosten nicht, da kein Wirksamkeitsnachweis vorliegt.“

Ende des Zitats.

Jeder Naturheilkundler wird sich über diesen einseitigen und schlecht recherchierten Artikel wundern. Wir werden uns die Frage verkneifen, welchen Interessen mit dem Artikel gedient werden soll. Interessant ist auch der Hinweis, dass es den Orthomolekular-Medizinern nur um die Förderung eines lukrativen Geschäfts mit Nahrungsergänzungsmitteln ginge. Wir verkneifen uns eine Gegenfrage: Ist das Geschäft der Pharmas im Gegensatz dazu nicht lukrativ sondern eher karitativ? Linus Pauling ist zweifacher Nobelpreisträger – immerhin.

Die 4 häufigsten Mythen und Vorurteile gegen Vitalstoffe

Für einige Medien und Mediziner scheint die orthomolekulare Medizin wie ein rotes Tuch zu sein. Uralte Vorurteile und Mythen über die Nutzlosigkeit oder gar Gefährlichkeit dieser natürlichen Substanzen werden bemüht, um diese medizinische Richtung zu diskreditieren. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern.

Mythos Nr. 1: Vitalstoffkombinationen sind unnötig und produzieren lediglich „teuren Urin“

Wahr ist: Tatsächlich werden überschüssige Vitalstoffe mit dem Urin ausgeschieden. Allerdings ist es heute extrem schwierig, allein mit der Nahrung alle notwendigen Substanzen aufzunehmen. Daher kann es sehr sinnvoll sein, seine Nahrung mit dem Nötigsten zu ergänzen. Die Kosten für die Präparate sind gering. Aber richtig teuer wird es, wenn eine chronische Krankheit erst einmal ausbricht. Und dann ist noch zu sagen: Bevor sie aus dem Körper ausgeschieden werden, sind sie durch den Körper „marschiert“ und haben ihr segensreiches Werk getan. Und auch alle anderen in der Nahrung enthaltenen Vitamine werden wieder ausgeschieden, wenn sie verbraucht sind.

Mythos Nr. 2: Zu viel Vitamin C verursacht Oxalsäure-Nierensteine

Wahr ist: Dieses Vorurteil beruht auf einer fehlerhaften Studie aus dem Jahr 1981. Unter einer Vitamin-C-Einnahme waren hier hohe Oxalsäurewerte im Urin gemessen worden. Heute ist klar: Die Säure hatte sich damals erst nachträglich im Labor aus dem ausgeschiedenen Vitamin C gebildet.

Mythos Nr. 3: Der Nutzen der Präparate ist nicht belegt

Wahr ist: Vitalstoffvertreiber sind meist kleine und mittelständische Firmen, und diese können sich groß angelegte Studien selten leisten. Andererseits sind so gut wie alle Studien zu Medikamenten im Auftrag der Pharmaindustrie entstanden. Dennoch erschienen in den letzten Jahren durchaus unabhängige Vitalstoffstudien mit einem positiven Ergebnis.

Viele dieser Studien haben wir bereits auf unseren Internetseiten hier im Vitalstoff-Journal erwähnt. Und wir werden - nach und nach - viele weitere Studien veröffentlichen.

Mythos Nr. 4: Vitaminmangel gibt es nicht mehr

Wahr ist: Nur wenn Sie jeden Tag 5 Portionen Obst und Gemüse zu sich nehmen, können Sie Ihren Vitalstoffbedarf aus der Nahrung zum größten Teil decken. Aber selbst dann bleiben noch Lücken, z. B. bei Jod oder Selen.

Die vielfach empfohlene gesunde Ernährung reicht heutzutage nicht mehr aus, um den täglichen Bedarf an Vitalstoffen abzudecken. Im Krankheitsfall steigt der Bedarf mehrfach, die Mängel verzögern den Genesungsprozess oder lassen ihn chronisch werden. Z.B. für die Behandlung einer Erkältung sind drei bis acht Gramm Vitamin C pro Tag zu empfehlen, was etwa einhundert Orangen entspricht.

Unsere Lebensbedingungen haben sich in den letzten Jahren stark verändert, so dass der menschliche Organismus unter anderem durch falsche Ernährung und falsche Lebensweise, letztlich durch eine Vielzahl von Stoffen aus der Umwelt, mehr und mehr Belastungen und Schädigungen ausgesetzt ist. Ein Raucher inhaliert z.B. mit nur einem Zug aus seiner Zigarette, neben anderen Schadstoffen, Millionen von aggressiven freien Radikalen, die von seinem Organismus aufgenommen werden und auf Dauer zu folgeschweren Erkrankungen führen. Veränderte Produktionsmethoden, die Weiterverarbeitung und Lagerung von Lebensmitteln, die man oft nicht mehr als Lebensmittel bezeichnen kann, sowie der oft unkritische Einsatz immer neuerer Chemikalien in der Umwelt, darüber hinaus Luftverunreinigungen (Stickoxide, etc.), Strahlenbelastungen oder bestimmte Arzneimittel, alle diese Noxen führen zur Bildung von Radikalen.

Radikalbildung führt letztlich zu einer Erschöpfung des eigenen Vorrats an Antioxidantien (= Radikalfängern). Das ist der Grund für die Zerstörung von Zellen, den Bausteinen des menschlichen Organismus. Betroffen sind Zellen aller Art, seien es Gefäßwandzellen, Zellen im Gelenk (Arthrose), oder auch Blutzellen.

Der Mensch wird krank und altert früher.

Belastungen in Beruf und Freizeit bewirken heute oft eine weitere extreme Belastung und verlangen dem Organismus Höchstleistungen ab. Wenn in dieser Situation das Gleichgewicht zwischen Oxidantien und Antioxidantien gestört ist, können durch ständige Überbelastung mit freien Radikalen („Oxidativen-Streß“) die verschiedensten Krankheiten entstehen. Selbst große Reserven von Antioxidantien bei gesunden Menschen sind so irgendwann aufgebraucht. 70 % aller bekannter Krankheiten sind durch die freien Radikale verursacht oder mitverantwortlich.

Die ersten Symptome einer Erkrankung treten oft erst nach 15-30 Jahren mangelnder Vital-Ernährung auf. Dann ist es meistens schon zu spät (die Krankheit ist schon da).

Um Ihre Gesundheit zu erhalten und den Alterungsprozess hinauszuzögern ist es erforderlich, dass Sie sich gesund ernähren und nach individuellem Bedarf eine Substitution mit orthomolekularen Substanzen durchführen.

Zum Schluss noch ein Zitat von Robert Lynd (1892 – 1970), amerikanischer Soziologe:

„Es ist leichter, eine schon hundertmal gehörte Lüge zu glauben, als eine zum ersten Mal gehörte Wahrheit.“

Und noch ein Zitat:

"Lass die Nahrung Deine Medizin sein und Medizin Deine Nahrung"

Hippokrates von Kos