

Die Medizin der richtigen Nährstoffe

Ihr Körper braucht täglich 90 Nährstoffe in ausreichender Dosierung

Das sind 60 Mineralien einschließlich der Spurenelemente, 15 Vitamine, 12 essentielle Aminosäuren und 3 ebenfalls essentielle Fettsäuren. Alle diese Nährstoffe muss der Mensch täglich über die Nahrung zu sich nehmen. Der Körper kann sie nicht selbst herstellen.

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 Mengewachstum gedüngte Felder.

Die Medizin der richtigen Nährstoffe

Wussten Sie, dass etwa die Hälfte aller Erkrankungen in den modernen Industrienationen auf Fehl- und Überernährung zurückzuführen ist?

Denn unser Ernährungsverhalten hat sich im Laufe der Evolution vom rein biologischen Zweck der Ernährung immer weiter entfernt. Während die Nahrungsaufnahme unserer Vorfahren in der Steinzeit noch der notwendigen Nährstoff- und Energieversorgung diente, ist die heutige Ernährung durch Überfluss und übermäßigen Genuss geprägt. Energiereiche Nahrungsbestandteile wie Fette und Zucker dominieren unsere Ernährung - Vitamine und andere lebenswichtige Nährstoffe kommen dagegen zu kurz!

Für die normale Entwicklung und den Erhalt unserer Gesundheit sollten wir uns optimal und regelmäßig mit diesen Nährstoffen versorgen. Fehlt es nur an einem einzelnen Nährstoff, so kann unsere Leistungsfähigkeit absinken und der Boden für chronische Krankheiten kann geebnet werden. Ein Nährstoffmangel beeinträchtigt auf Dauer die Gesundheit und langfristig können handfeste Krankheiten wie Herzinfarkt oder Schlaganfall auftreten.

Die Orthomolekulare Medizin hat erkannt, dass ein Mangel an lebenswichtigen Nährstoffen entscheidend an der Entwicklung moderner Zivilisationskrankheiten beteiligt ist. Sie versucht daher, ernährungs- und umweltbedingten Erkrankungen durch den gezielten Einsatz von Vitaminen und anderen Nährstoffen vorzubeugen und sie nebenwirkungsfrei zu behandeln.

Noch einmal: Was bedeutet "Orthomolekulare Medizin"?

"Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderungen der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind."

(Linus Pauling, Biochemiker und 2-facher Nobelpreisträger).

Mikronährstoffe im Sinne der "Orthomolekularen Medizin" sind: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, ungesättigte Fettsäuren, Aminosäuren und Enzyme.

Die Orthomolekulare Medizin sieht sich selbst als eine Ergänzung zur Schulmedizin und versucht in erster Linie Defizite an Mikronährstoffen zu verhindern bzw. bereits vorhandene Defizite auszugleichen. Sie eignet sich Ergänzung zu präventiven Konzepten, die auf Lebensstiländerungen bauen und einer patientenorientierten Schulmedizin nahe stehen.

Die Orthomolekulare Medizin will zivilisationsbedingten Krankheiten vorbeugen, die individuelle Gesundheit verbessern, die Behandlung mit Arzneimitteln optimieren sowie die Vitalität und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Lebensalter erhalten.

Die Orthomolekulare Medizin ist die wissenschaftliche Grundlage für den gezielten Einsatz von Vitaminen und anderen Nährstoffen in der Vorbeugung und Behandlung ernährungs- und umweltbedingter Krankheiten.

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 weniger 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.

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.

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.

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.

Benötigen wir Vitamine als Ergänzung zu unserer Ernährung?

Durch modernen Ackerbau und Viehzucht hat sich die Zusammensetzung unserer Nahrung deutlich verändert. Dies hat dazu geführt, dass z. T. nur noch ein Drittel der Mineralien und Vitamine in der Nahrung enthalten sind, dagegen findet man in Folge der Tiermast mehr Fett, Hormone, Antibiotika und andere chemische Substanzen. Obst und Gemüse sind gespritzt, lange gelagert, nicht genügend gereift, zu lange gekocht und enthalten dadurch bedingt zu wenig Vitamine.

Aber nicht nur die Nahrung, sondern auch unsere Gewohnheiten haben sich geändert. Wir essen zu viel und zu oft, wir essen zu viel Eiweiß, zu viel gesättigte Fette und zu viel ballastarme Kohlenhydrate, wir konsumieren Fastfood nicht nur in den dazu animierenden Kultstätten.

Für wen ist die Einnahme von Vitaminen sinnvoll?

Die Biochemiker Dietl und Ohlenschläger empfehlen, die Einnahme von Mikronährstoffen immer individuell zu betrachten. Ist eine Behandlungsmethode bei einem gesundheitlichen Problem oder einer definierten Krankheit möglicherweise wirksam, so muss ein Therapieversuch unternommen werden.

Mikronährstoffe werden nicht einzeln, sondern in Kombination und in ausreichend hoher Dosierung nach entsprechend den individuellen Bedürfnissen verordnet. Wie die kleinen Zahnräder einer Uhr wirken die einzelnen Substanzen zusammen (Synergismus).

Vor allem in speziellen Lebensphasen und bei bestimmten Risikogruppen ist der Vitaminbedarf besonders hoch, so z.B. bei chronischen Krankheiten, wie z.B. Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Gelenkrheuma, bei erhöhter geistiger und körperlicher Anstrengung, bei anhaltendem starkem Streß, in den Wechseljahren, in zunehmendem Alter, bei Schadstoff- und Umweltbelastungen und bei der Einnahme von Hormonen.

Was sagen die Fachgesellschaften zu Problematik unserer Ernährung?

Die Ernährungsproblematik wird von den Fachgesellschaften erkannt. Die FDA, Amerikas höchste Nahrungsmittel-Überwachungs-Behörde, so auch die Europäische Gemeinschaft empfehlen "Five A Day", in Deutschland mit den Worten "Fünf am Tag" verbreitet, d.h.: jeder sollte täglich fünf mal frisches Obst und / oder Gemüse zu sich nehmen.

Viele Menschen verzweifeln allerdings an dieser Forderung, weil sie so oft pro Tag nicht essen können und auch pro Mahlzeit die Zeit nicht aufbringen können oder wollen, 2 Hände voll Obst und/oder Gemüse gründlich zu kauen - und das 5x pro Tag.

Unterschiedliche Stimmen aus der Wissenschaft

Die Meinungen der Experten sind unterschiedlich: Viele Befürworter natürlicher Lebensmittel bezeichnen unser Nahrungsmittelangebot als völlig ausreichend, andere Experten wiederum sprechen von Mangelversorgungen und falschen Ernährungsgewohnheiten, die nur mittels künstlicher Substanzen auszugleichen sein sollen.

Dietl und Ohlenschläger verfechten folgende Prinzipien für die Orthomolekulare Medizin:

Welchen Stellenwert haben Multivitamin-Fertigpräparate?

Herkömmliche Multivitamin-Präparate, selbst wenn sie noch zusätzliche Mineralien enthalten, sind vom Standpunkt der orthomolekularen Medizin aus gesehen nur von eingeschränktem Wert. Sie können auf Grund ihrer geringen Konzentration bestenfalls Mangelerscheinungen verhindern; eine präventive oder gar therapeutische Wirkung im orthomolekularen Sinn ist jedoch damit nicht zu erzielen.

Vorbeugen statt reparieren

Ernährung hat nicht nur die Aufgabe, nährstoffbedingte Mangelkrankheiten wie Skorbut (= Vitamin-C-Mangelkrankheit) oder Rachitis (= Vitamin-D-Mangelkrankheit) bei gesunden Menschen zu verhindern. Die regelmäßige und bestmögliche Versorgung mit Vitaminen und anderen Nährstoffen kann das Wohlbefinden steigern und in vielen Fällen die Behandlung bestehender Erkrankungen verbessern bzw. erfolgreich unterstützen.

Der Nährstoffbedarf ist so individuell wie der Mensch

Der Nährstoffbedarf des Einzelnen lässt sich nicht pauschalisieren. Wer täglich unter Stress steht, regelmäßig Medikamente einnimmt oder unter Verdauungs- und Stoffwechselstörungen leidet, hat einen anderen Nährstoffbedarf als gesunde Menschen. So individuell wie der Mensch und seine Lebensumstände sind, so einzigartig ist auch sein Bedarf an lebenswichtigen Nährstoffen!

Häufige Ursachen für einen Nährstoffmangel bzw. erhöhten Bedarf sind

- Risikogruppen: Frühgeborene, Frauen im gebärfähigen Alter mit Kinderwunsch (Folsäure, Jod, Selen), Schwangere/Stillende (Folsäure, Vitamin C, Jod, Magnesium, Eisen), Jugendliche (Vitamin D, B-Vitamine, Calcium, Selen), Senioren (Vitamin D, B-Vitamine, Calcium, Selen, Zink)

- Regelmäßige Einnahme von Arzneimitteln: Antibiotika (Vitamin C), Antiepileptika (Vitamin D, B6, Folsäure), Diuretika (Folsäure, Magnesium, Zink), Aspirin (Vitamin C), Herzglykoside (Vitamin B1)
- Chronische Erkrankungen (z.B. Diabetes mellitus, Krebs, Mukoviszidose, Osteoporose, Rheuma, Leber-, Nierenerkrankungen), Operationen, Genesung
- Ernährung: Wir essen zu fett, zu süß, zu viel und zu salzig! Qualitätsverluste unserer Nahrungsmittel durch Massentierhaltung, intensive Landwirtschaft und moderne Lebensmittelverarbeitung. Streng vegetarische Ernährung (Vitamin B12, Selen, Jod, Zink)
- Genussgifte: Alkohol (Magnesium, B-Vitamine, Zink), Zigaretten (Vitamin C, Folsäure, Selen)
- Stress und berufliche Belastungen (Vitamin C, Magnesium, B-Vitamine), Umweltbelastungen

Ernährungsempfehlungen

- Eine kalorienangepasste vollwertige Ernährung, die reich an Ballaststoffen, frischem Obst und Gemüse ist, bildet die Grundlage der Orthomolekularen Medizin.
- Essen Sie mehr frisches Obst und Gemüse (Ideal: 5 Portionen pro Tag)!
- Nehmen Sie weniger Fett zu sich! Bevorzugen Sie kaltgepresste pflanzliche Öle (z.B. Olivenöl, Rapsöl)!
- Essen Sie Vollkornprodukte und ballaststoffreiche Lebensmittel anstelle von Weißbrot!
- Reduzieren Sie den Fleischverzehr (max. 1x pro Woche), erhöhen Sie den Verzehr von Seefisch (z.B. Heilbutt, Wildlachs) auf 2x pro Woche! Meiden Sie zu spätes Abendessen!
- • Schränken Sie den Alkoholkonsum ein auf maximal 1 Getränk pro Tag (z.B. 1 Glas Rotwein)!
- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr (etwa 2 Liter/Tag, z.B. Mineralwässer). Viel Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol fördern die Wasserausscheidung und damit den Verlust wasserlöslicher Nährstoffe (z.B. B-Vitamine, Magnesium).
- Reduzieren Sie die Kochsalzzufuhr auf ≤ 6 g pro Tag!
- Verzichten Sie auf Genussgifte wie Zigaretten!

"Gießkannenprinzip" oder gezielter Einsatz?

Die Orthomolekulare Medizin ist keine "Megavitamin-Therapie" nach dem Gießkannenprinzip. Nährstoffe werden in der Orthomolekularen Medizin gezielt, auf die individuellen Bedürfnisse und auf das jeweilige Krankheitsbild zugeschnitten, ergänzt.