

INFO – Orthomolekulare Therapie



Orthomolekulare Therapie - Therapie mit Mikronährstoffen

Die Orthomolekulare Medizin ist eine biochemisch begründete Ernährungstherapie. Sie dient der Optimierung unseres Stoffwechsels hin zum evolutionsbiologischen Idealzustand und entzieht vielen Erkrankungen den Nährboden. Die Orthomolekulare Medizin entfaltet ihr Potential in der Prophylaxe, dem Ausgleich von Medikamenten-Nebenwirkungen sowie in der begleitenden Behandlung von akuten und chronischen Erkrankungen.

Von Linus Pauling, dem zweifachen Nobelpreisträger und Begründer der Orthomolekularen Medizin stammt der Satz: "Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung einer guten Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind."

Stoffe, die von Natur aus im Körper vorhanden sind

Mit anderen Worten: bei orthomolekularen Therapeutika handelt es sich um Stoffe, die unser Organismus benötigt, um funktionsfähig und gesund zu bleiben (Eubiotika). Im Umkehrschluss postulierten die ersten Orthomolekularmediziner: "Was wir von Natur aus brauchen, um gesund zu bleiben, das kann auch als Heilmittel wirken, wenn wir erkrankt sind".

Dass solche einfachen Stoffe wie Vitamine und andere körpereigene Stoffe auch therapeutisch wirksam sein können, liegt ganz besonders an der Dosis, in der sie angewendet werden. Bei guter Gesundheit und ausgewogener Ernährung reicht eine vergleichsweise geringe Menge an Nährstoffen aus, um diese zu erhalten. Gleichwohl ist auch in diesem Fall eine bewusste Ergänzung im Sinne der Gesunderhaltung sinnvoll, denn es fällt im Alltag schwer sich gesund zu ernähren. Als Gründe seien genannt: Zeitmangel, Fast-Food, falsche Zubereitung, unreifes Obst und Gemüse, Selenmangelböden, Mangel an Vitamin-D.

Mehrbedarf bei Belastung und Krankheit

Bei spezieller körperlicher oder geistiger Belastung (z.B. Leistungssport, berufliche Dauerbelastung, Schwangerschaft) benötigen wir in der Regel deutlich mehr von speziellen Nährstoffen, um eine gesunde Leistungsbilanz zu erzielen oder zu erhalten. Bei Krankheiten wiederum können sehr hohe, auch höchste Dosen von Vitaminen etc. notwendig sein, um den „Turnaround“ von Krankheit zu Gesundheit – dann begleitend zu schulmedizinischen Maßnahmen – zu bewältigen.

Der Bedarf an Nährstoffen ist individuell

Grundsätzlich ist jeder Mensch individuell, hat seine individuelle Wohlfühlgrenze. Labor Normwerte spiegeln lediglich einen Durchschnittswert wieder.

Sie können sich das etwa so vorstellen: Angenommen, Musik wäre ein Nährstoff Ihre Seele, dann wäre das Angebot, welches in öffentlichen Radioprogrammen läuft, ausreichend für Sie. Wenn Ihr Musikgeschmack allerdings ganz woanders liegt, werden sie mit dem Radioangebot keineswegs befriedigt sein.

So kann es durchaus sein, dass der Zink- oder Vitamin B6-Bedarf des Einzelnen wesentlich höher liegt, als es die Nährwerttabellen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zeigen. Der Bedarf an Nährstoffen ist also von Mensch zu Mensch verschieden. Er kann gedeckt werden durch eine gezielte Nährstofftherapie: eine "Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die ohnedies von Natur aus im Körper vorkommen" (Linus Pauling).

Sind Nebenwirkungen der Orthomolekularen Medizin bekannt?

Bei der Orthomolekularen Medizin handelt es sich um eine sanfte Medizin, denn sie hat bei vernünftiger aber wirksamer Dosis keine Nebenwirkungen. Sie wirkt ausschließlich über die Verstärkung der körpereigenen Heilungsmechanismen. Was unser Körper normalerweise vermag, nämlich Krankheitserreger abzuwehren, Verletzungen zu reparieren, Gifte zu eliminieren, Organfunktionen zu regenerieren: kurz all das, was uns trotz aller Angriffe auf unsere Gesundheit am Leben erhält, all diese Selbsterhaltungskräfte werden durch die passenden orthomolekularen Mikronährstoffe optimiert.

Welche „Medikamente“ nutzt die Orthomolekulare Medizin?

- Vitamine
- Mineralstoffe und Spurenelemente
- Enzyme und Coenzyme
- Aminosäuren
- Fettsäuren (Öle)
- bioaktive Substanzen.

Wichtig zu wissen ist: Nährstoffe sind nicht gleich Nährstoffe. Es gibt wesentliche Unterschiede in den Rohstoffen, der Zubereitung, der Zusammensetzung und der letztlichen Bioverfügbarkeit. Es ist uns ein großes Anliegen, für unsere Kunden und Patienten stets die besten Alternativen zu wählen.

Wie wird behandelt?

Grundlage ist immer eine biologisch hochwertige ausgewogene Ernährung ohne Pestizide und Zusatzstoffe. Individuelle Mangelzustände sollten idealerweise gemessen (Labor) und durch gezielt eingesetzte Nährstoffe beseitigt werden. Das Ziel sollte eine optimale Versorgung der Zellen und hierdurch eine Besserung des individuellen Allgemeinzustandes sein.

Häufige Indikationen in unserer Praxis

- Krankheitsprophylaxe
- Müdigkeit
- Chronisches Müdigkeitssyndrom (CFS)
- Abnahme der Leistungsfähigkeit
- Burnout Syndrom
- Schlafstörungen
- Depressionen
- Morbus Parkinson
- Leistungssteigerung im Sport
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- MS (Multiple Sklerose)
- Fibromyalgie
- Schwangerschaft / Kinderwunsch
- Anti-Aging bzw. Better-Aging

Historie der Orthomolekularen Medizin

- Casimir Funk (Pole): Vitales Amin = Vitamin
- Durchnummerierung der Vitamine: Amerikaner J.C. Drummond
- Prof. W. Stepp, Direktor Med I der Uni München 1937, Erstes Lehrbuch: „Die Vitamine und ihre klinische Anwendung“
- Sauerbruch: kochsalzfreie Ernährung bei Hauttuberkulose (80% Heilung)
- Dr. Abram Hoffer (kanadischer Neurologe) 1953 Niacin bei Schizophrenie = Begründer der Mikronährstofftherapie.

(Autor: Dr. Andreas Wies, Heilpraktiker, equalance Naturheilpraxis)