

Was ist orthomolekulare Medizin?

Der Begriff „orthomolekular“ wurde hat seinen Ursprung in der Medizin und wurde vom zweifachen Nobelpreisträger Linus Pauling (Biochemiker) geprägt.

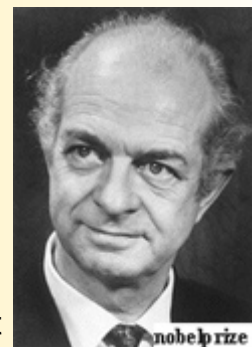
Der Begriff „orthomolekular“ hat seinen Ursprung in

„ortho“ (griech.) = richtig, gut und
„molekular, Molekül“ (lat.) = Baustein von Substanzen.

Gemeint sind hier Vitalstoffe - also insbesondere u.a. Vitamine, Mineralstoffe, Amino- und Fettsäuren die der Mensch für den Erhalt der Gesundheit braucht.

Linus Pauling definierte 1968 die *orthomolekulare Medizin* „als die *Erhaltung eines guten Gesundheitszustandes und die Behandlung von Krankheiten durch die variable Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Erhaltung der Gesundheit erforderlich sind.*“

Pauling entwickelte diese Behandlungsweise, die seit 1978 in den USA als offizielles Heilverfahren zugelassen ist, vor dem Hintergrund der Erkenntnis, dass viele chronische Krankheiten dann auftraten, wenn die physiologischen Vorgänge im Körper durch einen Mangel oder ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt gestört waren.



Das Prinzip der *orthomolekularen Medizin* ist einfach: Jeder Körper hat einen Bedarf an lebensnotwendigen Vitalstoffen. Dieser Bedarf muss gedeckt werden, damit wir gesund bleiben, Gesundheitszustände gebessert oder die Heilung von Krankheiten gefördert/beschleunigt werden können. Werden diese Vitalstoffe nicht in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen, kommt es zu Mangelerscheinungen. Unser Körper versucht, die Defizite auszugleichen, was ihm jedoch nur für eine gewisse Zeit in bestimmten Grenzen gelingt. Jeder Vitalstoffmangel kann somit früher oder später zu einer Krankheit führen. — 70% der heutigen Krankheiten sind ernährungsbedingt!

Ziele der *orthomolekularen Medizin* sind die **Erhaltung** und **Verbesserung** der **Gesundheit** und der **Leistungsfähigkeit** sowie die **Vorbeugung** chronischer Erkrankungen, wie z.B. Diabetes mellitus oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dabei kann sie auch schulmedizinische Behandlungsmethoden begleitend ergänzen.

Mit den heute erhältlichen Nahrungsmitteln, den allgemein üblichen Methoden der Zubereitung und unseren Ernährungsgewohnheiten ist es überwiegend sehr schwierig, regelmäßig die benötigten Vitalstoffmengen zur Vermeidung von Mangelzuständen aufzunehmen bzw. seinen individuellen Vitalstoffbedarf, der in der Regel weitaus höher liegt, zu decken.

Insbesondere in Belastungssituationen kann die Vitalstoff-Balance sehr leicht ins Ungleichgewicht geraten. - Ein erhöhter Vitalstoffbedarf besteht u.a:

- in Zeiten erhöhter geistiger und körperlicher Anstrengung
- während der Wachstumsphase bei Kindern und Jugendlichen
- in Schwangerschaft und Stillperiode
- in den Wechseljahren oder unter Einnahme von Hormonen
- im Alter und bei Krankheit
- bei Schadstoff- und Umweltbelastungen
- bei Rauchern und regelmäßigem Alkoholkonsum
- bei starkem Stress

Für diese Personengruppen empfiehlt die *orthomolekulare Medizin*, abweichend von den seitens der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung* (DGE) geforderten absoluten Minimalmengen zur Vorbeugung von Mangelerscheinungen, eine Optimaldosierung.

Besonders gute Erfahrungen hat man u.a. mit der *orthomolekularen Therapie* im Hochleistungs-Sport und bei beruflichen Belastungen, z.B. im Management-Bereich oder bei erhöhter Ansteckungsgefahr, gemacht.

Neben einer erheblich verringerten Infektanfälligkeit und einer deutlich verbesserten Regenerationsfähigkeit liegt ein besonders wertvolles Potential der *orthomolekularen Therapie* im Vorsorgebereich:

Wer seinem Körper regelmäßig ein Optimum an Vitalstoffen zur Verfügung stellt, hat gute Chancen seine:

- **Gesundheit zu verbessern**
- **Vitalität und Leistungsfähigkeit zu erhalten**
- **natürlichen Alterungsvorgänge zu verzögern**
- **Lebenserwartung zu verlängern**

In der wissenschaftlichen Forschung wird die Bedeutung der *orthomolekularen Medizin* zum Teil noch widersprüchlich bewertet. Einig ist man sich allerdings darin, dass besonders die Antioxidantien (Vitamin C, Vitamin E, Zink, Selen) wichtig sind, um den Körper vor schädlichen Einflüssen zu schützen. Für weitere Vitalstoffe wie z.B. Coenzym Q 10 sind ähnliche Schutzwirkungen nachgewiesen. Auch mehren sich die Hinweise aus wissenschaftlichen Studien, dass die *orthomolekulare Therapie* bei Alterserscheinungen und altersbedingten Erkrankungen vorbeugend wirksam ist.

Da die Vitalstoffe erst seit relativ kurzer Zeit im Blickfeld der wissenschaftlichen Forschung sind, wird es noch einige Jahre dauern, bis gesicherte abschließende Erkenntnisse zur Verfügung stehen. Bis dahin ist es vor allem eine persönliche Entscheidung, ob man mit einer Minimalzufuhr an Vitalstoffen über die Ernährung zufrieden ist oder über Nahrungsergänzungsprodukte eine Optimalversorgung gewährleisten möchte.

Gerne informiere ich Sie über weitere Details zu diesem Themenkomplex sowie über Ihre persönlichen Möglichkeiten zur Optimierung der Aufnahme von Vitalstoffen.

Karin Kozuschek, Ernährungsberatung, Wetzlarer Str. 9, 14197 Berlin, Tel: 030 / 82 70 46 23

www.abnehmen-jojo.de