



Orthomolekulare Medizin

.....“ ist die Erhaltung der Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind.“ (Prof. Dr. Linus Pauling – zweifacher Nobelpreisträger)

„**Gesundheit** ist ein Zustand **des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens** und nicht nur das Fehlen von Krankheiten und Gebrechlichkeiten.“

Diese Definition der Weltgesundheitsorganisation, deckt sich mit den Zielen der orthomolekularen Medizin:

- ☞ die **Gesundheit** entscheidend zu **verbessern**
- ☞ **Vitalität** und **Leistungsfähigkeit** zu **erhalten**
- ☞ **Alterungsvorgänge** zu **verzögern** und die **Lebensdauer** zu **verlängern**.

Optimale Gesundheit und Widerstandskraft gegen Erkrankungen werden dann erreicht, wenn möglichst alle körpereigenen Substanzen in optimaler Menge im Organismus vorhanden sind. Leider gerät die Vitalstoffbilanz bei vielen Menschen unnötigerweise immer mehr ins Minus. Oft genug wird **nicht einmal die Minimalversorgung erreicht**. Die Aufnahme der meisten Vitamine, Vitaminoide (lebenswichtige Substanzen mit vitaminähnlichen Eigenschaften), Mineralstoffe und Spurenelementen sowie der Omega 3 Fettsäuren liegt unterhalb der gesundheitswichtigen Optimalmengen. **Mit zusätzlicher Einnahme** dieser als „orthomolekularen Substanzen“ bezeichneten Wirkstoffe ließe sich die **Vitalstoffbilanz entscheidend verbessern** und **damit Gesundheit und Vitalität optimieren**.

Vor allem in speziellen Lebensphasen und bei bestimmten Risikogruppen ist der Vitaminbedarf besonders hoch z. B.:

- ☞ während der Wachstumsphasen bei Kindern und Jugendlichen
- ☞ in Zeiten erhöhter geistiger und körperlicher Anstrengung
- ☞ in Schwangerschaft und Stillperiode
- ☞ in den Wechseljahren
- ☞ im Alter und bei Krankheiten
- ☞ bei Schadstoff- und Umweltbelastungen
- ☞ unter der Einnahme von Hormonen
- ☞ bei vermehrter Kohlehydratzufuhr
- ☞ bei starkem Stress
- ☞ Raucher, Alkoholiker

(Nicht nur, dass Genussgifte den Vitaminverbrauch erhöhen, meist kümmern sich diese Personen auch besonders wenig um gesunde und vollwertige Ernährung, sodass sich hier die negativen Auswirkungen kumulieren.)

Der **Schwerpunkt** der **Orthomolekularen Therapie** liegt aber nicht nur in der Beseitigung von Symptomen, sondern vor allem in der **Vermeidung und Behebung** von **Krankheitsursachen**. Die Basis der Orthomolekularen Behandlung ist die Zufuhr von körpereigenen, orthomolekularen Substanzen in der richtigen Menge und Kombination.

Statt der üblich geforderten Mindestdosierung ist einer der **wichtigen Grundsätze der Orthomolekularen Medizin** die **Optimaldosierung**. Das bedeutet: Vitamine sind (bis auf A, D, K) in hoher Dosis anzuwenden und Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamonoide sind ausreichend hoch zu dosieren.

Die **herkömmlichen Multivitaminpräparate**, auch wenn sie zusätzlich Mineralstoffe enthalten, sind vom Standpunkt der orthomolekularen Medizin **wertlos**. Sie können auf Grund ihrer geringen Konzentrationen bestenfalls Mangelercheinungen verhindern, denn eine präventive oder gar therapeutische Wirkung in orthomolekulareren Sinn ist nicht zu erzielen, wenn die Substanzen zu niedrig dosiert sind.

Die Stoffwechselfvorgänge zur Energiegewinnung sind bekanntlich sehr komplexer Natur d. h. es werden viele verschiedene Vitalstoffe in unterschiedlicher Dosierung zur optimalen Umsetzung einer Substanz im Stoffwechsel benötigt. Der **Mangel eines einzigen Vitalstoffes kann** den ganzen Stoffwechselfvorgang **bremesen oder gar blockieren**.

Die Orthomolekulare Medizin setzt zu einem Zeitpunkt ein, wo noch keine organischen Krankheiten aufgetreten sind. Spezielle wohldefinierte Krankheitssymptome treten zu diesem Zeitpunkt noch nicht auf. Es besteht höchstens eine **Anhäufung von verschiedenen, diffusen Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen**, die noch nicht als Hinweis auf einen Mangel eines einzigen Stoffes gewertet werden können. Ebenso verhält es sich auch mit chronischen Erkrankungen, die im Allgemeinen ebenfalls auf einem ganzen Komplex von Ursachen beruhen. Es **besteht** somit fast immer ein **Bedarf an einer ganzen Anzahl von Vitalstoffen**. Nach dem Prinzip der orthomolekularen Medizin behandeln wir deshalb auch mit einer komplexen Kombination hochdosierter körpereigener Substanzen, um die Schiefelage in der Vitalstoffbilanz optimal auszugleichen. Die Konzentrationen der von uns verabreichten orthomolekularen Substanzen liegen häufig weit über dem von der Deutschen Gesellschaft für Ernährungswissenschaft angegebenen Tagesbedarf.

Diese Methode, nicht nur mit einem einzelnen Stoff, sondern gleich mit einem ganzen Komplex von Wirkstoffen zu behandeln, ist der Schulmedizin oft fremd. Da man hier meist eine Krankheit nach Möglichkeit auf eine einzige Ursache reduzieren will und auch das therapeutische Spektrum auf einige wenige Stoffe minimieren möchte.

Zu den Orthomolekularen Substanzen gehören nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch Spurenelemente, Antioxidantien (Schützen die Zellen des Organismus vor Schädigung durch Einwirkung von Sauerstoff), Fettsäuren, Aminosäuren und Enzyme. Es zählen aber dazu nur Stoffe, die natürlicherweise bereits im menschlichen Organismus vorhanden sind und benötigt werden, gleichgültig, ob sie vom eigenen Körper selbst synthetisiert werden oder durch die Nahrung aufgenommen werden.

email:

gabriele@hofeld-weitlof.com