

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

Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gesundheit als „Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheiten und Gebrechlichkeiten.“ Diese Definition 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. Die Aufnahme der meisten Vitamine, Vitaminoide, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie der Omega-3-Fettsäuren liegt unterhalb der gesundheitswichtigen Optimalmengen. Mit zusätzlicher Einnahme dieser „orthomolekularen Substanzen“ lässt sich die Vitalstoffbilanz entscheidend verbessern.

Besonderer Bedarf in bestimmten Lebensphasen

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

- 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
- bei Rauchern und starkem Alkoholkonsum

Ursachen beheben – nicht nur Symptome behandeln

Der Schwerpunkt der orthomolekularen Therapie liegt nicht nur in der Beseitigung von Symptomen, sondern vor allem in der Vermeidung und Behebung von Krankheitsursachen. Die

Basis der 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: Vitamine sind (bis auf A, D, K) in hoher Dosis anzuwenden; Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitaminoide sind ausreichend hoch zu dosieren.

Herkömmliche Multivitaminpräparate sind vom Standpunkt der orthomolekularen Medizin wertlos. Sie können auf Grund ihrer geringen Konzentrationen bestenfalls Mangelerscheinungen verhindern – eine präventive oder therapeutische Wirkung ist bei zu niedriger Dosierung nicht zu erzielen.

Ganzheitlicher Ansatz

Die orthomolekulare Medizin setzt zu einem Zeitpunkt ein, wo noch keine organischen Krankheiten aufgetreten sind. Sie behandelt nicht mit einem einzelnen Stoff, sondern mit einer komplexen Kombination hochdosierter körpereigener Substanzen, um die Schiefelage in der Vitalstoffbilanz optimal auszugleichen.

Zu den orthomolekularen Substanzen gehören Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Antioxidantien, Fettsäuren, Aminosäuren und Enzyme – also ausschließlich Stoffe, die natürlicherweise bereits im menschlichen Organismus vorhanden sind.