

POWER IN DEN LEBENSMITTELN

Die orthomolekulare Medizin

Was ist eigentlich die „orthomolekulare Medizin“? Diese Richtung der Medizin beschreibt deutlich, warum die Kombination von Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Aminosäuren und Fettsäuren nicht nur im therapeutischen Sinne wichtig ist, sondern gerade für den Einsatz in der täglichen Gesundheitsprophylaxe.

Orthomolekular setzt sich zusammen aus den Begriffen:

ortho, wie richtige, sinnvolle und

molekular von kleinste Bausteine im Körper

also ist diese Richtung der sinnvolle Einsatz von wichtigen Substanzen für unsere Gesundheit.

Ohne diese ca. 65 Substanzen, für das Auge manchmal nicht sichtbar, teilweise geschmacklosen und fast immer gewichtlosen Stoffen geht nichts im Körper - sie sind bei jeder Stoffwechselreaktion mit von der Partie.

Fehlen sie, stellen sich Mangelerscheinungen ein. Um so erschreckender ist es, dass viele Menschen gerade in modernen Industrienationen mit dem einem oder anderen Stoff der orthomolekularen Medizin nicht in ausreichender Menge versorgt werden.

Diese Unterversorgung führt heute nicht mehr zum tödlichen Skorbut, dem früher zahlreiche Menschen aufgrund völligen Vitamin C-mangels zum Opfer fielen. Was wir in unserer „gutgenährten Wohlstandsgesellschaft“ spüren, umfasst eher Beschwerden von chronische Störungen des Allgemeinbefindens bis hin zu tödlichen Erkrankungen, von Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, Nervosität, über Hautprobleme, Immunstörungen, bis hin zu Herz/Kreislaufkrankungen, Stoffwechsellstörungen u.v.m.

Allgemeines zu Mineralstoffen und Spurenelementen

Lange bevor Vitamine als lebensnotwendig anerkannt wurden, wusste man um die Wichtigkeit gewisser Mineralstoffe und Spurenelemente. Heute ist bekannt, dass der menschliche Organismus Vitaminmangel länger tolerieren kann als einen Mangel essentieller Mineralstoffe. Trotzdem wird der Mineralienversorgung noch wenig Aufmerksamkeit geschenkt.

Mineralstoffe und Spurenelemente sind Substanzen, die in unserer Umwelt vorkommen, in Materie wie Stein, Erde, ja sogar im Wasser gelöst, aber auch in Zellen, Zellflüssigkeiten von Lebewesen, d.h. von Pflanzen, Tieren und natürlich auch Menschen. Im lebenden Organismus werden sie in die verschiedensten Reaktionen, Verbindungen, Organe und Zellverbände eingebaut. Sie werden aber nicht verstoffwechselt und in andere, neue Substanzen umgebaut, sondern nur aus der Umwelt aufgenommen, „benutzt“ und wieder ausgeschieden. Sie gehen deshalb der Natur nie verloren.

Welche Aufgaben erfüllen nun diese Mineralstoffe?

- Aufbau von Zellen, Geweben, Knochen und Zähnen
- Regulation des Säure-Basen-Gleichgewichtes
- Regulation des Wasserhaushaltes
- Reizleitung in den Nerven
- als Bestandteil von Enzymen
- zur Aktivierung von enzymatischen Leistungen
- als Bestandteil von Hormonen.

Eine Regulation des Mineralstoffwechsels erfolgt durch Ausscheidung über die Nieren und die Haut, so dass Überdosierungen normalerweise vom Organismus sehr schnell ausgeglichen werden können. Der Tagesbedarf unterliegt, wie bei allen anderen Nähr- und Wirkstoffen gewissen Schwankungen und ist für jeden Menschen individuell verschieden. So erhöht sich die notwendige Zufuhr infolge von körperlicher und seelischer Belastung (Sport, Krankheit, Schwangerschaft, falsche Ernährung, Stress, Krisen usw.) Einige Substanzen benötigt der menschliche Körper in größeren, andere wiederum in verschwindend geringen Mengen bzw. Spuren. Daher auch der Name Spurenelemente. Die Mengenelemente wie **Natrium, Kalium, Magnesium, Schwefel, Phosphor und Chlor** braucht der Körper in Gramm dosiert, bei den Spurenelementen sind es eher Milli- oder Mikrogramm.

Eine kurze Übersicht:

Selen beeinflusst sämtliche Bereiche des Immunsystems und wird erfolgreich eingesetzt bei Rheuma, Allergien, Krebs, Diabetes und Schwermetallvergiftungen.

Magnesium ist wohl das vielseitigste Element. Seine Wirkung reicht von Wadenkrämpfen, Schlafstörungen über Herzrhythmusstörungen bis zum Stresssyndrom.

Calcium baut uns im wahrsten Sinne auf. Seine Wirkung reicht vom Knochenwachstum, Blutgerinnung über vegetative Dystonie und Allergie bis hin zur Erregungsleitung in Nerven.

Eisenmangel bedeutet für die meisten sofort Blutarmut. Auch zeigt Eisen Wirkung bei verminderter Leistungsfähigkeit, Schlaflosigkeit und Nervosität.

Germanium fördert die Sauerstoffversorgung der Zelle, entgiftet den Körper von Schwermetallen und stimuliert die Immunabwehr.

Zink hat sich schon längst einen Stammplatz gesichert bei Hautkrankheiten. Es aktiviert wichtige Bestandteile des Immunsystems und entgiftet ebenfalls den Körper.

Mangan unterstützt die Regeneration der Bauchspeicheldrüse, Knochen- und Bindegewebe.

Kupfermangel kann Ursache sein für chronisch-entzündliche Prozesse, schwächliches Immunsystem und Pigmentstörungen der Haut.

Chrom zählt zu den Elementen, die die Zuckerkrankheit verbessern können. Ebenso Schilddrüse und Nebennieren.

Molybdän ist die Voraussetzung für den Abbau der Purine zu Harnsäure (Gichtursache). Außerdem balanciert es den Haushalt der anderen Spurenelemente aus.

Historie der Vitamine

1911 veröffentlichte der polnische Biochemiker Casimir Funk seine Theorie von den Vitaminen. Sie gründete sich auf seine Untersuchungen der bis dahin bekannten Tatsachen über Krankheiten im Zusammenhang mit falscher Ernährung. Er glaubte, dass in den natürlichen Lebensmitteln vier solcher Substanzen enthalten sein, und dass es ihre Funktion sei, den Organismus vor vier Krankheiten zu schützen - Beri-Beri (Vitamin B 1-mangel), Skorbut (Vitamin C-mangel), Pellagra (Niacinmangel) und Rachitis (Vitamin D-mangel). Funk prägt dafür das Wort Vitamine aus dem lateinischen Wort vita (Leben) und dem chemischen Begriff amine.

Währenddessen hatte sich der amerikanische Forscher E.V. McCollum mit der Erforschung der Faktoren beschäftigt, die den Nährwert einer Substanz ausmachen. Er und seine Mitarbeiter berichteten 1913, dass es zwei „notwendige“ Lebensmittelfaktoren geben müsse, einen in Fett und einen in Wasser löslichen. 1915 benannte er sie als „fettlösliches A“ und „wasserlösliches B“. Dies war der Beginn der modernen Bezeichnungen für die Vitamine. Das Vitamine, das den Skorbut verhindert, bezeichnete man als „wasserlösliches C“. Das gegen Rachitis wirksame war das „fettlösliche D“. als man feststellt, dass das B-Vitamin nicht nur die Beri-Beri schützende Substanz, sondern auch mehrere andere enthielt, bekamen diese Unterbezeichnungen wie B 1, B 2, B 3, usw. bis B 17.

Kurzübersicht über die wichtigsten Vitamine:

Vitamin A (Retinol) ist wichtig für die Augen, regeneriert Haut, Schleimhäute und Immunsystem.

Vitamin C (Ascorbinsäure) wirkt mit beim Aufbau von Geweben wie z.B. Bindegewebe. Ist Antrieb für die Immunzellen und kann erfolgreich entgiften.

Vitamin E (Tocopherol) bewährt sich hervorragend in der Rheumatologie und bei Entzündungen.

Vitamin B 1 (Thiamin) ist das typische „Nervenvitamin“, ist an allen wichtigen Enzymfunktionen beteiligt.

Vitamin B 2 (Riboflavin) wirkt bevorzugt an Augen, Haut und Blut und ist wichtig für normales Wachstum.

Vitamin B 6 (Pyridoxin) wurde bekannt durch seine fast wunderbare Wirkung beim prämenstruellen Syndrom der Frau, ebenso bei Migräne und Nierensteinen.

Vitamin B 3 (Niacin) ist notwendig für den Aufbau und die Funktion von Haut, Schleimhaut und Nerven. Erste Mangelercheinung ist die „blaue-Montag-Stimmung“.

Vitamin B 12 (Cyanocobalamin) enthält ein Kobaltatom und ist damit notwendig für normale Zellfunktion wie z. B. dem Blut und seinen Zellen.

Vitamin K (Phyllochinon) hat als bedeutendste Wirkung eine zentrale Funktion auf die Blutgerinnung, ebenso auf die Energie der Zellen, dem Zellwachstum und Immunregulation.

Vitamin D (Calciferol) reguliert die Knochenbildung und übt hier seine spezifische Wirkung aus.

Folsäuremangel (Vitamin B 9) zeigt sich im Blut, Verdauungsstörung und in Unfruchtbarkeit.

Folsäuremangel zählt zu den häufigsten Defiziten im Vitaminhaushalt.

Pantothensäure (Vitamin B 5) spielt in jeder Körperzelle eine Rolle als Bestandteil eines Enzyms und als Anti-Streß-Vitamin.

Biotin (Vitamin H) zählt zu den wichtigen Vitaminen, das gravierenden Einfluss auf Haut, Haare und Nägel haben. Auch entzündliche Darmerkrankungen hängen damit zusammen.

β-Carotin ist ein Vorläufer zu Vitamin A und ist vermutlich der Star unter den Vitaminen, da es Krebs verhindernd wirkt und das Immunsystem stimuliert.

Was Vitamine nicht sind

Vitamine sind weder Aufputzmittel noch Nahrungersatz. Viele Menschen meinen, Vitamine könnten die Nahrung ersetzen. Das können sie nicht! Tatsache ist, dass Vitamine nicht ohne Nahrung aufgenommen werden können.

- Vitamine sind keine Aufputzmittel und haben keinen eigenen Brennwert, was Kalorien und Energie angeht.
- Vitamine sind kein Ersatz für Proteine oder irgendwelche anderen Nahrungssubstanzen wie Fette und Wasser.
- Vitamine sind kein Bestandteil unserer Körperstruktur.
- Man kann nicht Vitamine schlucken, mit dem Essen aufhören und erwarten, dass man gesund bleibt.

Was Vitamine sind

Vitamine regeln unseren Stoffwechsel durch Steuerungssysteme. Ein einziger Mangel kann den ganzen Körper gefährden. Vitamine sind Bestandteile unserer Enzymsysteme, die wie Zündkerzen, unseren Stoffwechsel antreiben und regulieren; sie sorgen dafür, dass wir in Schwung bleiben und gut funktionieren.

Verglichen mit der Aufnahme von anderen Nährstoffen wie Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten, ist unsere Vitaminszufuhr winzig. Aber ein Mangel an einem einzigen Vitamin kann den gesamten menschlichen Körper gefährden.

Die essentiellen Amino- und Fettsäuren

Für die Ernährung sind alle Nahrungsmittel gleich wichtig, das sollte man sich immer vor Augen führen. Mangel an Fett kann ebenfalls viele Schäden anrichten, wie der Mangel an irgendeinem anderen Nährstoff. Lebenswichtig ist, welche Art Fett als Strukturbestandteil jeder Körperzelle gebraucht wird. Zu den **essentiellen Fettsäuren** zählen Linolsäure, Linolensäure und Arachidonsäure. Es hat sich herausgestellt, dass wir entweder Linolsäure oder einen ihrer Stellvertreter brauchen, um z. B. Nebennierenhormone bilden zu können. Die Omega-3-Fettsäure (Fischöl) wirkt cholesterinsenkend und somit schützend für Herz und Kreislauf. Weiterhin übt sie positiven Effekt aus auf: Hauterkrankungen, Immunsystem und Entzündungen.

Die eher nicht so bekannten **Aminosäuren** dienen auf eminent wichtige Weise dem Körper, gesund und regenerationsfähig zu bleiben. Von den 22 bekannten Aminosäuren gibt es acht, die der Körper nicht selbstständig synthetisieren kann, daher der Name „Essentielle Aminosäuren“. Diese Namen hat man vielleicht schon einmal gehört: Tryptophan, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Valin, Leucin und Isoleucin. Darüber hinaus können manche Kinder nicht genügend Histidin und Arginin erzeugen, die für das Wachstum notwendig sind.

Das Problem der modernen Ernährung

Unsere Vorfahren waren vorwiegend Jäger und Sammler. Noch zu Cäsars Zeiten ernährte man sich auf diese natürliche und ausgewogene Weise: viel pflanzliche Kost, wenig Fleisch. Der Stoffwechsel hat sich schließlich in einem langem, mehr als 1 Mio. Jahre dauernden Prozess auf diese Art der Ernährung eingestellt. Mit der industriellen Revolution begann das Ernährungsproblem, raffinierter Zucker und weißes Mehl konnten nun industriell und billig hergestellt werden. Sie wurden Symbole für gutes Leben und Wohlstand, denn vorher waren sie, aufgrund der hohen Preise, den Reichen vorbehalten. Kein Tier würde sich freiwillig so viele leere Kalorien zuführen, wie wir es seitdem tun. Unser Organismus kann sich in einem entwicklungsgeschichtlich so kurzen Zeitraum auf derartig veränderte Ernährungsgewohnheiten noch gar nicht eingestellt haben, denn Veränderungen der Erbsubstanz vollziehen sich in winzigen Schritten in Jahrtausenden. Der Stoffwechsel wird sich kaum auf die Zufuhr großer Mengen von Leerkalorien einstellen können, denn durch sie wird die Aufnahme der für die Erhaltung der Körperfunktionen wichtigen hochwertigen Nährstoffe - Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Amino- und Fettsäuren - zwangsläufig reduziert.

Zucker und Vitamine

Wie es bei allen Kohlenhydraten der Fall ist, braucht der Zucker zu seiner Umwandlung zum Beispiel Vitamin B 1, das wie alle Orthomoleküle im Zucker fehlt. Es wird vom Körper zwar bereitgestellt, letztendlich ergibt sich (zusammen mit dem Verzehr von Weißmehl) jedoch eine negative B 1-bilanz. Die Verarmung des Körpers an Vitamin B 1 ist ein wichtiger Grund, Zucker zu meiden.

Ernährungsbedingte Krankheiten

Ernährungsbedingte Krankheiten stehen heute bei weitem an der Spitze der Sterblichkeitsskala, angefangen von Herz-Kreislaufkrankungen, Erkrankungen des atherosklerotischen Formenkreises im weitesten Sinn bis hin zu Diabetes, Gicht, Lebererkrankungen, um nur die wichtigsten zu nennen. Ernährung selbst wird also heutzutage mehr und mehr begriffen als wichtigstes Mittel für die Prophylaxe. Unter diesem Gesichtspunkt sind die Orthomoleküle als essentielle Nährstoffe natürlich ebenfalls anzusehen.

Die individuelle Situation des Einzelnen

Die Vorschriften der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) geben strenge Richtlinien über die Mengen der einzelnen Substanzen heraus. Die Individualität des Einzelnen wird nicht genügend berücksichtigt. So spielen z.B. genetische Voraussetzungen ebenfalls eine Rolle wie die Aufnahme der Nährstoffe im Darm. Nun hat zwar jeder Mensch seinen individuellen Bedarf der stark vom Alter und der körperlichen Verfassung abhängt, aber fast jeder Mangel ist „hausgemacht“.

Die individuelle Diät

Die Wunderdiät, die Jedem hilft, gibt es nicht. Eine vernünftige Ernährung, die Vielen zusagt, gibt es allerdings schon.

Idealkost = Individualkost

Solch eine Diät besteht aus vollwertigen Nahrungsmitteln, die den Körper mit Nährstoffen wie Proteinen, notwendigen Fetten und Kohlenhydraten versorgen. In welchem Masse diese Substanzen benötigt werden, wird nicht zuletzt durch die biochemische Individualität des Einzelnen bestimmt. Weitere Einflüsse wie Verdauung, Körperbetätigung, Umwelteinflüsse bestimmen weiterhin individuelle Bedürfnisse.

Erhöhter Bedarf an Orthomolekülen

In den verschiedenen Lebensabschnitten kommt es zu Veränderungen im menschlichen Stoffwechsel und damit zu verändertem Bedarf. Säuglinge, Schwanger, ältere Menschen, Sportler, Raucher, Alkoholiker, Kranke und Gestresste haben immer einen erhöhten Bedarf an Vitaminen.

Risikogruppen

Als Beispiel eines sicheren Defizites in der Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen, sehen wir uns die Versorgungslücken bei Stress an.

Stress kann für den Körper einiges bedeuten, z. B. Hochleistungssport, Infektionen, Verletzungen, Schlafentzug, Operationen, Anstrengungen und psychischer Stress. Diese übermäßigen Belastungen führen einerseits zu einem höheren Vitaminverbrauch, da der Organismus auf Hochtouren läuft.

Andererseits ist die Voraussetzung für die erfolgreiche Bewältigung von Stress in einer ausreichenden Vitaminversorgung zu finden.

Jeder Stress, ob physischer oder psychischer Natur, entzieht dem Körper die für seine Energieversorgung notwendigen Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und beeinträchtigt dadurch seine Leistungsfähigkeit. In Situationen, in denen der Mensch hohen Anforderungen ausgesetzt ist, verbrauchen Schilddrüse und Nebennieren wesentlich größere Mengen an Vitalstoffen. Wenn auf diese erhöhten Bedürfnisse nicht speziell eingegangen wird, sondern sogar die Ernährung reduziert wird, kann es mit der Zeit zu gravierenden biochemischen Ungleichgewichten kommen, welche die Leistungsfähigkeit wesentlich beeinträchtigen. Das „chronische Müdigkeitssyndrom“ als Endstadium des Mangels.

Zellschutz und freie Radikale

Die menschliche Zelle ist das Kernstück unseres Lebens und daher besonders schützenswert.

Verschiedenste Angriffe richten sich gegen die Zelle, wie z.B. Umweltgifte, Strahlung, Sauerstoffreaktionen und die sogenannten freien Radikale.

Freie Radikale sind Substanzen, die sehr bindungsfreudig sind und dadurch im Körper selbst zur Abwehr von Eindringlingen benutzt werden. Freie Radikale entstehen aber gefährlicher Weise auch durch Rauche, Umweltbelastungen, Ozonreaktionen und andere. Diese freien Radikale richten sich dann gegen körpereigene Zellen und können diese zerstören, die Folgen sind Alterung, Degeneration oder gar Entartung. Die Natur hat aber auch hier eine ebenso einfache wie geniale Lösung des Problems:

Antioxidantien. Wenn ein Apfel an seiner Schnittfläche nach einiger Zeit braun wird, so sind hier die freien Radikale tätig, sie oxidieren. Streut man z. B. Vitamin C-Pulver auf die Schnittfläche, so bleibt der Oxidationsprozess aus, weil die Ascorbinsäure ein Radikalfänger ist. Zu den Antioxidantien zählen neben Vitamin C auch das β -Carotin, Vitamin E und das Spurenelement Selen. Ihre Wirkung entfalten sie, indem β -Carotin und Vitamin E die Zellhülle schützen, Vitamin C schützt das Zellinnere und den Zellkern, das Spurenelement Selen fängt freie Radikale bereits im Blut und in anderen Geweben ab. Die Antioxidantien beugen so einer ganzen Reihe von Krankheiten vor, die bewiesenermaßen für deren Entstehung verantwortlich sind: grauer Star, Arteriosklerose, hoher Cholesterinspiegel, Faltenbildung und Pigmentstörungen der Haut, Schwächung des Immunsystems, häufige Infektionen und Allergien, Entzündungsprozesse im Körper und einige andere.

Jedem, ob Vitaminfan oder nicht, sei aber ans Herz gelegt, was Linus Pauling neben Vitamine sonst noch für ein gesundes langes Leben empfiehlt:

- Rauchen vermeiden,
- Anti-Stress-Training durchführen,
- genügend Sport treiben,
- ein harmonisches Familienleben führen.

Ernährung und Vitamine

Hohe Verluste

Das aus südlichen Ländern importierte Obst und Gemüse weist starke Einbußen an Vitalstoffen auf, da nichts auf den deutschen Markt gelangt, was nicht vorbehandelt ist. Oft werden gerade Südfrüchte grün gepflückt und ihr Reifungsprozess vollzieht sich erst auf dem Weg hierher, jedoch ohne Sonnenlicht. Vor allem der Vitamin C-Gehalt ist dadurch stark vermindert, da der volle Gehalt sich erst durch die natürliche UV-Strahlung bei Ausreife vollzieht.

Ärzte und Ernährungswissenschaftler sind auch heute noch oftmals der Ansicht, dass wir mit einer ausgewogenen Kost und nicht einseitiger Ernährung genügend Vitamine, Aminosäuren, Mineralstoffe und Spurenelemente aufnehmen. Doch ist das wirklich so? Unsere Böden sind zum Teil überdüngt und weisen Rückstände und hohe Nitratwerte auf, dies alleine führt zu einer Reduzierung der Vitalstoffe in den Pflanzen.

Einkaufen und Verarbeitung

Kaufen Sie klug ein.

Manche Nahrungsmittel enthalten mehr Nährstoffe als andere. Vollkorngetreide und Vollkornbrot sind besser als die entsprechenden Produkte aus raffiniertem Mehl, weil fast alle Nährstoffe beim Mahlen verloren gehen. Frisches oder tiefgefrorenes Obst und Gemüse sind Konserven vorzuziehen, da letztere hohe Temperaturen ausgesetzt worden sind, was die Vitamine zerstört.

Kochen Sie richtig.

Um wasserlösliche Vitamine im Essen zu belassen, sollten Sie frisches Gemüse niemals einweichen. Vitamin C bleibt erhalten, wenn man Salate und Gemüse unmittelbar vor dem Servieren zubereitet und wenn man Kartoffeln in Ihrer Schale kocht oder backt. Kochen oder dünsten Sie das Gemüse, bis es anfängt, weich zu werden und verwenden Sie so wenig Wasser wie möglich. Beim Kochen im Druckkochtopf bleiben die meisten Vitamine erhalten. Dünsten ist die zweitbeste Methode. Beim Kochen, Frittieren oder Braten von Fleisch bleiben mehr B-Vitamine erhalten als beim Schmoren oder Dünsten, es sei denn, die Brühe wird ebenfalls gegessen.

Vom Feld auf den Tisch

Je weiter der Weg eines Lebensmittels vom Erzeuger bis auf den Teller ist, um so weniger Orthomoleküle sind im verzehrfertigen Produkt enthalten, d.h. je stärker die Bearbeitung in Form von Hitze, Kälte, Zerlegen des Lebensmittels in einzelne Bestandteile, Lagerung usw. war, um so geringer sind die Vitamingehalte in den Speisen, die wir schließlich essen.

Den höchsten Vitamingehalt haben Obst und Gemüse z. B. dann, wenn sie aus dem Garten geerntet als Frischkost sofort verzehrt werden Getreide hat den höchsten Vitamingehalt in Form von Sprossen oder Vollkornprodukten.

Sichere Zufuhr von Vitaminen

Anstatt sich mit einer ausgewogenen vitaminreichen Ernährung Mühe zu geben, nehmen viele ihre tägliche Vitamindosis in Pillenform zu sich - zur Sicherheit.

VITAMINPRÄPARATE

Gesundheit aus der Apotheke?

Die Diskussion über Sinn und Unsinn von Vitaminpräparaten wird schon seit Jahren geführt. Auf der einen Seite stehen die Befürworter von Vitaminpräparaten, die sagen, dass wir ohne Zusatzstoffe zur Ernährung den zunehmenden Umweltbelastungen nicht mehr werden standhalten können. Auf der anderen Seite die Gegner, die daran erinnern, dass wir Tausende von Jahren ohne Vitaminpillen auskamen. Wer hat Recht?

Früher wussten die Menschen aus Erfahrung, dass ein Tee aus Fichtennadeln Skorbut heilen kann, dass rohe Fischleber ein Mittel gegen Nachtblindheit darstellt und dass die Sonne Rachitis verhindert. Hatten die Menschen ausreichend zu essen und war ihre Nahrung abwechslungsreich, waren sie gut mit Vitaminen versorgt und es gab keine Mangelerscheinungen.

Heute kennen wir die Auswirkungen der technologischen Bearbeitung von Lebensmitteln. Zu dem geringen Gehalt der Nahrung an Orthomolekülen kommt eine größere Belastung durch die Umwelt hinzu.. Können all diese schon vorhandenen Defizite durch die Wahl von vollwertigen Lebensmitteln ausgeglichen werden? Ernährungsfachleute sind sich einig, dass eine vollständige Deckung des Vitamin- und Mineralstoffbedarfs durch Lebensmittel alleine nicht möglich ist. So ergibt sich als die logische Konsequenz, geeignete Präparate zu sich zu nehmen, um dem Körper die Substanzen zu geben, die er braucht.

Regelmäßig eingenommene Orthomolekular-Präparate können in der Tat Schlimmes verhindern. Allerdings muss hier gewissenhaft nach den richtigen Präparaten geforscht werden, denn nur wenn alle Vitamine enthalten sind, wirken diese auch in der gewünschten Art und Weise.

Bedeutung von Multivitaminpräparaten

Bei Vitaminen kommt ein einzelner Mangel selten vor, nicht einmal die großen Mangelkrankheiten wie Beri-Beri oder Skorbut sind Mangelzustände eines einzigen Vitamins. Stets werden alle Vitamine gleichzeitig benötigt: das Fehlen auch nur eines einzigen ist mit dem Leben nicht vereinbar. Da es kein einzelnes Lebensmittel gibt, in dem alle Vitamine in ausreichender Dosis enthalten sind, ist eine ausreichende Vitamin- und Mineralienversorgung an eine vielseitige, abwechslungsreiche Ernährung gebunden. Dies vorausgesetzt, kann ein gesunder Mensch seinen Vitaminbedarf durch Einnahme von orthomolekularen Präparaten glänzend decken.

Den tatsächlichen Bedarf ermitteln

Ziel der orthomolekularen Medizin ist es, die entstandenen Defizite durch zum Teil notwendige Aufbesserung (Substitution) auszugleichen, um dann über eine ausgewogene, abwechslungsreiche und naturbelassene Nahrung dem Menschen wieder das Wohlbefinden und die Gesundheit zu geben, die eigentlich normal sein könnte. Die Ermittlung des tatsächlichen Bedarfes findet über verschiedene Methoden statt. Zum einen können Blutanalysen und Haarmineralanalysen den gegenwärtigen bzw. zurückliegenden Zustand darstellen. Nur sind diesen Verfahren Grenzen gesetzt. Die Blutanalyse gibt nur den Zustand wieder, wie er momentan sich im Blut als Transportstrecke zeigt. Die Blutanalyse gibt nur wenig Anhaltspunkte über den Zustand in den Zellen und Geweben. So ist z. B. bei Osteoporose-Patienten ein normaler Blutcalciumspiegel üblich, aber der Calciumbedarf im Knochen stark erhöht. Die naturheilkundliche Diagnostik verfügt über weitere Möglichkeiten, um an einen effektiven Bedarf zu kommen, z. B. über die Arbeit mit der Elektroakupunktur und dem Einsatz von Testsätzen. Über den Verfasser können weitere Informationen über die Vorgehensweise kostenlos angefordert werden. Darüber hinaus ist es sinnvoll, über Dosis und Kombination von einzelnen Substanzen detailliert ausgebildet zu sein, dass die unterschiedlichen Elemente sich gegenseitig ergänzen oder auch behindern können. Ausgebildete Orthomolekular-Therapeuten wissen über die notwendigen Zusammenhänge Bescheid. In Verbindung mit einem Fragebogen kann ein individuelles orthomolekulares Profil erarbeitet werden und dann über therapeutische Interventionen auf spezifische Weise behandelt werden.

Ursache der meisten Krankheiten wie Diabetes, Rheuma, Migräne, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs hängen mit einer unzureichenden Menge an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Amino- und Fettsäuren zusammen. Mit Hilfe der orthomolekularen Medizin kann im therapeutischen Sinn ein Gleichgewicht wieder hergestellt werden. Gesundheit und Lebensqualität sind individuell für den Einzelnen erreichbar und auf natürliche Weise möglich.

Verfasser:
Jan W. Moestel
Postfach 20 07
90710 Fürth
Fax Nr. 09 11 - 7 90 88 98