

## Was ist Orthomolekulare Medizin ?

### Nährstoffe als Medizin

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente etc. sind nicht nur wichtig zur Gesundheitsvorsorge, sie lassen sich auch zur Behandlung vieler Krankheiten einsetzen. Ein neuer Forschungszweig befasst sich damit, **die Orthomolekulare Medizin**.

In den USA seit mehr als 20 Jahren praktiziert, gewinnt sie bei uns erst seit kurzem an Bedeutung. Prof. Linus Pauling, zweifacher Nobelpreisträger, war einer der ersten, der die Bedeutung der Körpersubstanzen für die Gesundheit erkannte. Von ihm stammt die Bezeichnung „Orthomolekulare Medizin“.

Orthos, griechisch = richtig, steht für die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch die Veränderung der Konzentration von Substanzen, sogenannten Vitalstoffen, die natürlicherweise im Körper vorkommen, größtenteils mit der Nahrung aufgenommen werden und für die Gesundheit wichtig sind.

**Dies sind vor allem Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren, Fettsäuren, Verdauungsenzyme.**

**Nährstoffmangel in einer Überfluggesellschaft?** So absurd das klingen mag, die Gründe, sind vielfältig: Kunstdünger, Pestizide, Insektizide, Lösungsmittel, Konservierungsstoffe, u.a. verbrauchen im Stoffwechsel vermehrt diese lebenswichtigen Substanzen. Andererseits verarmen unsere Böden durch die derzeitige Art der Bewirtschaftung an wichtigen Spurenelemente, wie Selen, Zink, Magnesium und durch die industrielle Bearbeitung der Nahrungsmittel werden große Mengen dieser lebenswichtigen Stoffe vernichtet.

Raffinierter Zucker und Weißmehlprodukte verbrauchen im Körper v.a. Vitamin B und haben selbst keinerlei Nährstoffe. Obst und Gemüse haben nachweislich nur noch geringe Mengen an Vitalstoffen, was mit der Düngung, der Lagerung, den langen Transportwegen und andern Faktoren zusammenhängt. Alkohol-, Nikotin- und Tablettenkonsum sind weitere Faktoren für einen vermehrten Verbrauch an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, ebenso wie vermehrter Streß und ein zuviel an tierischen Eiweißen, wie Fleisch, Wurst und Milchprodukten.

**Mangel an lebenswichtigen Nährstoffen führt unweigerlich zu Krankheit.** Besonders tückisch ist dabei, daß es Jahre dauern kann, bis erste Krankheitszeichen auftauchen. Vom **Bluthochdruck über Diabetes, rheumatische Erkrankungen, bis hin zu Krebs und psychischen Erkrankungen reicht die Liste der ernährungsbedingten Krankheiten.**

Auch die Schulmedizin therapiert seit längerem mit Nährstoffen: Kalium und Magnesium bei Herzkrankheiten, Vitamin C und Zink für das Immunsystem, Vitamin B in der Neurologie, Selen zur Nachbehandlung von Krebs, gehören mittlerweile zum Standardprogramm.

Selbstmedikation ist nicht unbedingt anzuraten, denn die fettlöslichen Vitamine machen bei Überdosierung Probleme, Selen und Zink in hohen Dosen sind giftig und bei den B-Vitaminen gibt es verschiedene.

In Deutschland haben bislang nur Ganzheitsmediziner die Orthomolekulare Medizin in ihren Behandlungsplan aufgenommen. Doch um einen Veränderung des Lebensstils, eine gesündere Ernährung, Verzicht auf Suchtmittel und krankmachende Substanzen kommt man auch bei dieser Behandlung nicht herum.