



## Orthomolekulare Medizin

---

Die Verwendung von Mikronährstoffen zur Vermeidung und Behandlung von Krankheiten oder Gesundheitsstörungen ist Ziel dieser medizinischen Richtung. Wie bei einem Auto kann eine Funktionsstörung oder ein kleiner Schaden große Wirkungen bis hin zu einem Funktionsverlust führen. Der Umgang mit den vielen Bestandteilen der biologischen Funktion (Spurenelemente, Aminosäuren, Fettsäuren, Vitamine, Antioxidantien, Enzyme und Pflanzenstoffe) ist sehr anspruchsvoll und stellt hohe Anforderungen an die medizinische Weiterbildung im Bereich Orthomolekulare Medizin.

Wie für unser Auto wollen wir auch für unseren Körper, Geist, Seele eine optimale Leistungsfähigkeit, Gesundheit, Vitalität und Lebensdauer erreichen. Das erfordert einen entsprechenden Zustand des Organismus und eine ausgewogene optimale Versorgung von Nährstoffen. Klare Ziele im Fachgebiet Orthomolekulare Medizin sind deshalb die optimale Menge und Kombination von Bestandteilen des Körpers und Ausgleich bei einem Mehrbedarf oder ernährungsbedingten Mangelzuständen.

Wir nehmen etwa 80 kg feste Bestandteile im Monat zu uns und stülpen einmal im Monat unser ganzes zelluläres Gewicht um. Es gilt: "Man ist was man isst". Aber so komplett ausgewogen kann unsere Ernährung nicht sein und regionale Mangelzustände wie für Jod oder Selen lassen sich nicht einfach vermeiden. Wir sind am Ende der Nahrungskette und hängen vom Angebot unserer Nahrungskette ab. Um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten gibt es die verschiedenen bilanzierten Diäten unter dem Dachbegriff Orthomolekulare Medizin. Je nach besonderem Bedarf von Nahrungsbestandteilen bei Erkrankungen oder regionalen Mangelzuständen (z.B. Jod oder Selen) werden die unterschiedlichen Rezepte zusammengestellt. Die Orthomolekulare Medizin ist eine individuelle Medizin und bedarf häufig einer Beratung.

Namensgeber und offizieller Begründer des Begriffs Orthomolekulare Medizin ist der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling. In Portland als Sohn eines deutschen Apothekers geboren, befasste er sich anfangs als einer der ersten Wissenschaftler mit der Quantenchemie. 1966 begann Linus Pauling die Grundgedanken des Biochemikers Irwin Stone zu übernehmen, der sich mit Vitamin C und Infektionskrankheiten beschäftigte. Daraufhin erweiterte Pauling die Forschung bis in die Tumorthherapie und nahm die bis heute umstrittenen Dosen von bis zu 18 g täglich ein. Heute ist man von dieser dauerhaften Hochdosis-Therapie wieder abgekommen und wird nur noch in Hochdosierungen in der biologischen Krebstherapie und bei akuten Erkältungen eingesetzt. Aus den Grundlagen Paulings entwickelte sich die Orthomolekulare Medizin.

Welche Ideen beinhaltet die orthomolekulare Medizin:

- Gesundheit zu erhalten durch angepasste und dem Stoffwechsel entsprechende Auswahl von Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen - als Vorbeugung von Erkrankungen
- die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern durch verbesserte Zufuhr von belastungsabhängigen Verbrauchsstoffen, Antioxidantien und Mikronährstoffen
- die Heilung von Krankheiten und Funktionsstörungen zu unterstützen durch zielgerichtete Auswahl geeigneter stützender Bestandteile der Ernährung, biochemisch aktiver Substanzen und Medikamenten