

Das ist eine Information für Patienten.

1. Was ist Orthomolekulare Medizin? Ortho (griech.) heißt: gleiche, richtige molekulare (feinste Moleküle) Stoffe.

Linus Pauling, Nobelpreisträger, Begründer der Orthomolekularen Medizin, hat 1968 die Definition geprägt: **Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung guter Gesundheit (Prävention) und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentrationen von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich (essentiell) sind.**

Und weiter, dass sie nur Sinn macht, wenn sie **hoch und richtig dosiert** eingesetzt wird.

2. Worin besteht der Unterschied zwischen

a.) **Orthomolekularer Medizin** und

b.) **Nahrungsmitteln**, frei verkäuflich z.B. in Apotheken, Drogerien, Supermärkten?

zu a.) **Orthomolekulare Medizin** darf – per Gesetz – nur mit dem Rat eines Therapeuten (Arzt, Heilpraktiker, u.U. Apotheker) abgegeben werden, da die Dosierungen wesentlich höher sind und der Patient **ohne** diesen Rat Schaden nehmen könnte.

zu b.) **Nahrungsmittel** sind und bleiben Lebensmittel. Sie sind per Gesetz so niedrig dosiert, dass Sie u.U. eine ganze Packung auf einmal nehmen könnten, ohne dass Ihnen etwas Schädliches passiert. Auch wenn die Anbieter (wie Aldi mit einer Infoschrift) versuchen, sich einen medizinischen Anstrich zu geben – es ist keine Orthomolekulare Medizin. Die Zubereitung unterliegt dem Lebensmittelrecht mit völlig anderen Vorschriften und die Wirksamkeit solcher niedrig dosierten Allgemeinprodukte ist mehr als fraglich. Sie schaden nicht (außer Ihrer Geldbörse) und helfen nicht (außer dem Handel/Hersteller).

3. Warum ist der Rat des Arztes so wichtig?

Nur der Arzt kann Ihre individuelle Mikronährstoff-Situation richtig einschätzen, nicht Sie alleine, nicht der freundliche Apotheker um die Ecke. Nur der Arzt kennt Ihre Krankheitsgeschichte, oder macht sich mit einer sorgfältigen Anamnese ein genaues Bild davon. Nur der Arzt (nicht der Apotheker) weiß, welche Therapie, welche Medikamente, welche Anwendungen er für Sie ganz individuell für den Heilerfolg eingesetzt hat oder einsetzen will und wie diese Therapie mit Hilfe der Orthomolekularen Medizin sinnvoll unterstützt werden kann.

4. Warum brauchen wir überhaupt Orthomolekulare Medizin?

Über lange Jahre haben wir aus verschiedenen Gründen ein Defizit an Mikronährstoffen aufgebaut.

a) unsere Ernährung hat sich in den letzten 100 Jahren drastisch verändert. Wir ernähren uns heute mit sehr viel industriell hergestellten Lebensmitteln, mit langen Lagerzeiten, deren Gehalt an lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen nur noch sehr gering ist. Das gleiche gilt für viele Obst- und Gemüsesorten: Herstellung in Treibhäusern, ausgedüngte Böden, halb reife Ernten usw.

b) unsere Lebensgewohnheiten haben sich in der gleichen Zeit drastisch verändert: Bewegungsarmut, veränderte Essgewohnheiten, mehr Alltagsstress usw. haben über lange Jahre die Speicher geleert. Das geschieht nie in kurzer Zeit.

c) wir werden, Dank der Forschung (dadurch keine Seuchen mehr) und der besseren Hygiene Bedingungen wesentlich älter als Generationen vor uns. Aber unser Körper hat sich in seiner Evolution (Entwicklung der Menschheitsgeschichte) nicht verändert und stellt uns ganz automatisch ab einem bestimmten Mikronährstoff-Defizit (wenn ein Vitamin fehlt oder nicht mehr ausreichend vorhanden ist) nicht mehr alle hormonellen und enzymatischen Funktionen optimal zur Verfügung.

5. Wie erkenne ich einen Mikronährstoffmangel?

Es ist sehr schwierig einen Mikronährstoffmangel richtig zu erkennen, richtig einzuschätzen (Ursache), richtig zu dosieren und ihn mit sonstigen Therapiemaßnahmen (z.B. Medikamenten) richtig abzustimmen.

Die Defizite sind latent (verborgen) und wenn sie mit krankhaften Symptomen sichtbar werden, sind Schäden z.T. schon nicht mehr zu beheben (irreversibel). Daher liegt das Hauptaugenmerk der Orthomolekularen Medizin auf der Prävention (Vermeidung von Krankheiten).