

JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Die (hohe) Dosis macht die Wirkung

*Journal für Ernährungsmedizin 2003; 5 (1) (Ausgabe für
Österreich)*

Homepage:

**[www.kup.at/
ernaehrungsmedizin](http://www.kup.at/ernaehrungsmedizin)**

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

Mit Nachrichten der



**INTERDISZIPLINÄRES ORGAN FÜR PRÄVENTION UND
THERAPIE VON KRANKHEITEN DURCH ERNÄHRUNG**

DIE (HOHE) DOSIS MACHT DIE WIRKUNG

ORTHOMOLEKULARE MEDIZIN – EIN NOCH VERKANNTES KIND DER KOMPLEMENTÄRMEDIZIN?

„Und achten Sie auf Ihre Ernährung!“ – Ein guter ärztlicher Rat, der vielen Patienten vor dem Verlassen der Ordination nachgerufen wird. Doch der gute Tip wendet sich meistens gegen bestimmte Nahrungsmittel. Auf übermäßig viel Salz, Zucker, Fleisch und Fett soll verzichtet werden. Selten jedoch ergreift der Arzt ein Plädoyer für gesundheitserhaltende Nahrung. Dabei ist es wahrlich ein alter Hut, daß die Einnahme der richtigen Nährstoffe Geist und Körper fit und streßresistent hält.

Welchen Benefit haben die süßesten Früchte aus Übersee, wenn sie reinen Monokulturen ausgelaugter Böden entstammen? Für Transport und Lagerung werden sie unreif geerntet und mit Konservierungsstoffen vermengt. Der Zucker ist gut haltbar, doch die ohnehin spärlichen Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe bleiben zum großen Teil auf der Strecke. Und so kommt es zu einem Paradoxon – der westliche Speisetisch ist dank moderner Transportlogistik zwar variantenreicher denn je, trotzdem wird es immer schwieriger, die notwendigen Vitalstoffe in ausreichender Menge einzunehmen.

Möglichkeiten der orthomolekularen Medizin noch unbeachtet

Trotzdem ist der Begriff der orthomolekularen Medizin (OM) weitgehend unbekannt.

Die Gewichtung der orthomolekularen Therapie liegt nicht bloß auf der Beseitigung der Symptome, sondern vielmehr auf der Prophylaxe, besonders bei körperlichen Anfälligkeiten und erhöhten Krankheitsrisiken. Chemotherapeutische Arzneimittel werden natürlich akzeptiert. Allerdings werden Wirkungen, Nebenwirkungen und Dosierung genau beobachtet. Die OM liegt daher nicht, wie vielfach fälschlich angenommen, mit der Schulmedizin „im Clinch“. Im angelsächsischen Raum wird die orthomolekulare Medizin zur komplementären Medizin gezählt und hoch geschätzt.

Der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling wurde zur bestimmenden Persönlichkeit der OM. Er prägte deren Begriff und Definition. Gern wird auch auf das fast methusalemische Alter von Pauling (1901–1994) verwiesen. Pauling war bekannt für seinen legendären Vitamin C-Verbrauch. So empfahl er das 100fache der offiziell empfohlenen Dosierung (10 g anstatt 100 mg/Tag).

Der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling wurde zur bestimmenden Persönlichkeit der OM. Er prägte deren Begriff und Definition. Gern wird auch auf das fast methusalemische Alter von Pauling (1901–1994) verwiesen. Pauling war bekannt für seinen legendären Vitamin C-Verbrauch. So empfahl er das 100fache der offiziell empfohlenen Dosierung (10 g anstatt 100 mg/Tag).

ORTHO NEWS
Nr. 1/2003 Informationen für Fachkreise

Mit Probiotika,
Prebiotika & Mikronährstoffen
zur Darmgesundheit

ORTHOMOL IMMUN PRO

Orthomol® Immun Pro – und Ihrem Körper fehlt es an nichts!

ORTHO NEWS
Nr. 3/2002 Herz

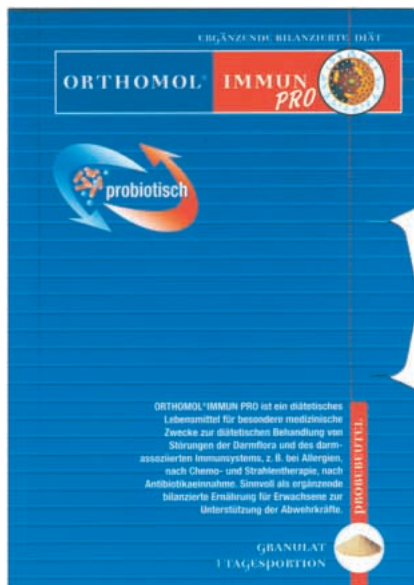
Mikronährstoffe
für Höchstleistungen
von Herz und Gefäßen!

Orthomol® Cor plus – damit es Ihrem Herz an nichts fehlt!

Die Schulmedizin in Europa mustert die OM weiterhin skeptisch. Noch immer dominieren Vorurteile über Nutzen und Gemeinsamkeiten. Manche Wissenschaftler sind ob der Sinnhaftigkeit der hohen Vitaminmengen skeptisch, allerdings ohne die optimale Dosis anzuführen. Mittlerweile scheinen indessen einige Studien den Benefit hoher Dosen zu beweisen. Die Prämisse der OM bleibt daher weiterhin: Gesundheitsschutz und Krankheitsvorsorge durch orthomolekulare Substanzen in optimaler Dosis statt Mindestdosierung. Das heißt: Vitamine (bis auf A, D, K) und Antioxidantien werden hoch, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine ausreichend hoch dosiert.

Mikronährstoffe als essentielle Antioxidantien

Heiß diskutiert waren auch die Forschungsergebnisse, die Pauling zusammen mit dem schottischen Onkologen Ewan Cameron zusammenfaßte (Cancer und Vitamin C). Doch als die schützende Rolle der Antioxidantien (Selen, Vitamine A, C und E, Beta-Carotin) bei chronischen Leiden und vorzeitigem Altern bekannt wurde, erhielt die OM wieder regen Zulauf, und Forschungsgelder wurden abermals in Entwicklung und weitere Studien investiert. Gerade bei den Antioxidantien sind die Erwartungen hochgesteckt, da sie das Immunsystem stärken, indem sie freie Sauerstoffradikale binden. O_2 -Moleküle sind in intrazellulären Signaltransduktionswegen oder in der Immunabwehr unentbehrlich. Ihre freien Pendanten, die auf vielfältige Weise entstehen, sind allerdings physische und psychische Streßmarker. Vor allem bei entzündlichen Prozessen unter hoher Belastung wirken die aggressiven Moleküle stark zytotoxisch. Erhöhte Werte der O_2 -Radikale schädigen wichtige zelluläre Bestandteile und führen somit zu Zelltod oder Zellentartung. Noch bevor erste körperliche Einbußen auftreten, finden sich psychische Anzeichen wie Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Abfall der Merk- und Denkfähigkeit ein.



Immer mehr Studien zeigen, daß die instabilen Radikale bei Krebs, Herz- und Gefäßerkrankungen, aber auch bei Rheuma eine bedeutende Rolle spielen.

Zusätzliche Kraftnahrung für die Immunabwehr

Daher hat das Unternehmen Orthomol ein Programm entwickelt, welches sich an den Richtlinien der OM orientiert. Denn zu der empfohlenen antioxidativen Nahrung (Obst, weniger Fleisch etc.) sollten gerade Menschen mit schwächelndem Immunsystem eine optimale Zusatzversorgung anstreben. Für Patienten mit chronischen Infekten, allergischen Reaktionen, asthmatischen Beschwerden, während schwerer Heilverfahren (Strahlen-, Chemotherapie) oder einfach nur prophylaktisch empfiehlt sich beispielsweise Orthomol® Immun Pro. Hier bürgt die fachgemäß zugeschnittene Vitaminkomposition mit Spurenelementen und Mineralstoffen in Granulat- und Kapselform für die notwendige Unterstützung der körpereigenen Abwehr. Da der Immunstatus in der Regel mit zunehmendem Alter oder bei konsumierenden Erkrankungen bei abnehmender Stärke mehr belastet wird, steigt der Bedarf an essentiellen Nährstoffen enorm an. Orthomol® Immun Pro kann zudem auf eines unserer wich-



tigsten Immunorgane – den Darm – positiven Einfluß nehmen. Denn das diätetische Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke setzt dort symbiotische, der Kolonhygiene förderliche Bakterienkulturen und deren „Lunchpaket“, nämlich Präbiotika frei. Der synergetische Effekt ist gewichtig. Der pH-Wert fällt ab und hemmt das Wachstum pathogener Keime. Die Buttersäure, die durch den Abbau der Präbiotika entsteht, dient als zusätzliche Energiequelle für die Darmepithelzellen und fördert die Nettoresorption der Mikronährstoffe. All dies scheint Paulings legendäres Zitat zu bestätigen: „Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit verantwortlich sind.“

Raul Mazhar

Anfordern der Broschüren und weitere Informationen bei:

Sanova Pharma GesmbH
Brigitte Annerl
1110 Wien, Haidestr. 4
Tel.: 01/80104-2538 • Fax: 01/804 29 04
E-Mail: brigitte-annerl@sanova.at
Internet: www.orthomol.de