



Unser Gesundheitsbrief - Ausgabe 65

Orthomolekulare Medizin Teil 3 - Meinungen von Kritikern

Liebe Kundinnen und Kunden,

verehrte Freunde unseres Hauses,

Heute erhalten Sie Teil 3 zum Thema „Orthomolekular-Medizin“. Mit den Teilen eins und zwei hatte ich Ihnen einen ersten Überblick über dieses kontrovers diskutierte Thema gegeben. Aus unserer naturheilkundlichen Sicht gibt es eigentlich keinen Grund, dieses Teilgebiet der Medizin kritisch zu beleuchten. Ich möchte Ihnen aber auch die Sicht der Kritiker nicht vorenthalten.

Wenn Sie im Internet beispielsweise in der freien Enzyklopädie Wikipedia unter diesem Stichwort suchen, erhalten Sie folgenden Artikel:

„Die orthomolekulare Medizin ist ein maßgeblich von Linus Pauling beeinflusster Denkansatz, in dessen Mittelpunkt die Verwendung von Vitaminen und Mineralstoffen zur Vermeidung und Behandlung von Krankheiten steht. Aus orthomolekularer Sicht führen Krankheiten stets zu einem biochemischen Ungleichgewicht im Körper, das durch geeignete, gesunde Ernährung unter Hinzunahme von Nahrungsergänzungsmitteln ausgeglichen werden könne. Natürliche Substanzen wie Aminosäuren, Enzyme, Spurenelemente, Vitamine und Fettsäuren werden als für den Körper verträglicher, risikoloser und heilsamer angesehen als körperfremde Stoffe wie Pflanzenextrakte, Heilkräuter oder synthetische Medikamente. Im Regelfall empfiehlt die orthomolekulare Medizin eine wesentlich höhere tägliche Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen als die klassische Schulmedizin.“

Soweit der Beginn dieses Artikels. Aus der Sicht der Naturheilkunde ist im Absatz 2 dieser Erläuterung ein entscheidender Fehler enthalten: Es sind nicht nur Krankheiten, die zu einem biochemischen Ungleichgewicht führen, sondern das biochemische Ungleichgewicht führt zu Krankheiten. Einseitige Ernährung führt zu einem Ungleichgewicht.

Lassen Sie mich weiter zitieren:

„Der naturwissenschaftliche und schulmedizinische Nachweis der Wirksamkeit der orthomolekularen Medizin steht noch aus. Kritiker sehen die orthomolekulare Theorie als eine Pseudowissenschaft an, die das lukrative Geschäft mit Nahrungsergänzungsmitteln fördere.“

Nun denn, wir wissen, dass es wohl noch lange dauern wird, bevor die Schulmedizin in ihrer derzeitigen Organisationsform auf die Idee kommen wird, die Orthomolekular-Medizin „wissenschaftlich“ zu begleiten. Und so ganz wahr ist diese Aussage auch nicht. Es gibt inzwischen eine Fülle von Studien zur Wirksamkeit von Vitalstoffen. Allein: Die Schulmedizin erkennt sie nicht an oder nimmt keine Notiz davon. Es war einmal offizieller Stand der „Wissenschaft“, dass die Erde eine Scheibe sei. Dieser Lehrsatz hat einige Jahrhunderte überdauert.

Ich zitiere weiter:

„Als Wegbereiter gilt der Chemie- und Friedensnobelpreisträger Linus Pauling, der den Ausdruck 1968 erstmals in einem Aufsatz über orthomolekulare Psychiatrie gebrauchte. Orthomolekulare Medizin ist nach Pauling die Erhaltung guter Gesundheit und Behandlung von Krankheiten durch die Veränderung der Konzentrationen von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind.“

Ausgangspunkt ist die kontroverse These, dass es heutzutage kaum noch möglich sei, sich über ausgewogene Ernährung ausreichend mit sogenannten Vitalstoffen zu versorgen, weil die Lebensmittel aufgrund von unnatürlicher Züchtung, Transport, Lagerung und Zubereitung nur noch einen Bruchteil der ursprünglich vorhandenen Stoffe enthielten. Dies führe zu chronischem Mangel beim überwiegenden Teil der Bevölkerung. Daher ist gemäß der orthomolekularen Denkweise eine Zuführung dieser Vitalstoffe über Nahrungsergänzungsmittel notwendig.

Im Gegensatz zu den von der WHO empfohlenen Tagesdosen für Vitamine und Mineralstoffe, werden die meisten Vitalstoffe in der orthomolekularen Medizin beträchtlich höher dosiert. Bisher steht der naturwissenschaftliche und medizinische Beweis noch aus, dass solche erhöhten Mengen einen tatsächlichen Nutzen



Unser Gesundheitsbrief - Ausgabe 65

aufweisen. Laut Befürwortern der orthomolekularen Ernährung gibt es unter anderem Erfolge bei der Behandlung von zahlreichen Krebsleiden und Neurodermitis.

In Deutschland haben nur wenige Vitaminpräparate eine Zulassung als Arzneimittel. Sie werden vielmehr als Nahrungsergänzungsmittel verkauft, für die die Werbung keine medizinischen Indikationen und Heilungsversprechen enthalten darf und hohe, möglicherweise toxische Dosen unzulässig sind.

Viele Patienten kaufen daher Präparate von ausländischen Versandhändlern, die über das Internet erreichbar sind. Umfragen zufolge nehmen mindestens 50 % der Krebskranken ein oder mehrere alternativmedizinische Präparate ein. Die gesetzlichen Krankenkassen tragen die Kosten nicht, da kein Wirksamkeitsnachweis vorliegt.“

Ende des Zitats.

Jeder Naturheilkundler wird sich über diesen einseitigen und schlecht recherchierten Artikel wundern. Ich werde mir die Frage verkneifen, welchen Interessen mit dem Artikel gedient werden soll. Interessant ist für mich auch der Hinweis, dass es den Orthomolekular-Medizinern nur um die Förderung eines lukrativen Geschäfts mit Nahrungsergänzungsmitteln ginge.

Ich verkneife mir eine weitere Frage:

Ist das Geschäft der Pharmas im Gegensatz dazu nicht lukrativ sondern eher karitativ? Linus Pauling ist zweifacher Nobelpreisträger - immerhin.

Die 4 häufigsten Mythen und Vorurteile gegen Vitalstoffe

Für einige Medien und Mediziner scheint die orthomolekulare Medizin wie ein rotes Tuch zu sein. Uralte Vorurteile und Mythen über die Nutzlosigkeit oder gar Gefährlichkeit dieser natürlichen Substanzen werden bemüht, um diese medizinische Richtung zu diskreditieren. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern.

Mythos Nr. 1: Vitalstoffkombinationen sind unnötig und produzieren lediglich „teuren Urin“

Wahr ist: Tatsächlich werden überschüssige Vitalstoffe mit dem Urin ausgeschieden. Allerdings ist es heute extrem schwierig, allein mit der Nahrung alle notwendigen Substanzen aufzunehmen. Daher kann es sehr sinnvoll sein, seine Nahrung mit dem Nötigsten zu ergänzen. Die Kosten für die Präparate sind gering. Aber richtig teuer wird es, wenn eine chronische Krankheit erst einmal ausbricht.

Mythos Nr. 2: Zu viel Vitamin C verursacht Oxalsäure-Nierensteine

Wahr ist: Dieses Vorurteil beruht auf einer fehlerhaften Studie aus dem Jahr 1981. Unter einer Vitamin-C-Einnahme waren hier hohe Oxalsäurewerte im Urin gemessen worden. Heute ist klar: Die Säure hatte sich damals erst nachträglich im Labor aus dem ausgeschiedenen Vitamin C gebildet.

Mythos Nr. 3: Der Nutzen der Präparate ist nicht belegt

Wahr ist: Vitalstoffvertreiber sind meist kleine und mittelständische Firmen, und diese können sich groß angelegte Studien selten leisten. Andererseits sind so gut wie alle Studien zu Medikamenten im Auftrag der Pharmaindustrie entstanden. Dennoch erschienen in den letzten Jahren durchaus unabhängige Vitalstoffstudien mit einem positiven Ergebnis. Viele dieser Studien haben wir bereits in unserem Gesundheitsbrief angesprochen.

Mythos Nr. 4: Vitaminmangel gibt es nicht mehr

Wahr ist: Nur wenn Sie jeden Tag 5 Portionen Obst und Gemüse zu sich nehmen, können Sie Ihren Vitalstoffbedarf aus der Nahrung zum größten Teil decken. Aber selbst dann bleiben noch Lücken, z. B. bei Jod oder Selen.

Die vielfach empfohlene gesunde Ernährung reicht heutzutage nicht mehr aus um den täglichen Bedarf an Vitalstoffen abzudecken. Im Krankheitsfall steigt der Bedarf mehrfach, die Mängel verzögern den Genesungsprozess oder lassen ihn chronisch werden. Z.B. für die Behandlung einer Erkältung sind drei bis acht Gramm Vitamin C pro Tag zu empfehlen, was etwa einhundert Orangen entspricht.



Unser Gesundheitsbrief - Ausgabe 65

Unsere Lebensbedingungen haben sich in den letzten Jahren stark verändert, so dass der menschliche Organismus unter anderem durch falsche Ernährung und falsche Lebensweise, letztlich durch eine Vielzahl von Stoffen aus der Umwelt, mehr und mehr Belastungen und Schädigungen ausgesetzt ist. Ein Raucher inhaliert z.B. mit nur einem Zug aus seiner Zigarette, neben anderen Schadstoffen, Millionen von aggressiven freien Radikalen, die von seinem Organismus aufgenommen werden und auf Dauer zu folgenschweren Erkrankungen führen. Veränderte Produktionsmethoden, die Weiterverarbeitung und Lagerung von Lebensmitteln, die man oft nicht mehr als Lebensmittel bezeichnen kann, sowie der oft unkritische Einsatz immer neuer Chemikalien in der Umwelt, darüber hinaus Luftverunreinigungen (Stickoxide, etc.), Strahlenbelastungen oder bestimmte Arzneimittel, alle diese Noxen führen zur Bildung von Radikalen.

Radikalbildung führt letztlich zu einer Erschöpfung des eigenen Vorrats an Antioxidantien (= Radikalfängern). Das ist der Grund für die Zerstörung von Zellen, den Bausteinen des menschlichen Organismus. Betroffen sind Zellen aller Art, seien es Gefäßwandzellen, Zellen im Gelenk (Arthrose), oder auch Blutzellen.

Der Mensch wird krank und altert früher.

Belastungen in Beruf und Freizeit bewirken heute oft eine weitere extreme Belastung und verlangen dem Organismus Höchstleistungen ab. Wenn in dieser Situation das Gleichgewicht zwischen Oxidantien und Antioxidantien gestört ist, können durch ständige Überbelastung mit freien Radikalen („Oxidativen-Streß“) die verschiedensten Krankheiten entstehen. Selbst große Reserven von Antioxidantien bei gesunden Menschen sind so irgendwann aufgebraucht. 70 % aller bekannter Krankheiten sind durch die freien Radikale verursacht oder mitverantwortlich.

Die ersten Symptome einer Erkrankung treten oft erst nach 15-30 Jahren mangelnder Vital-Ernährung auf. Dann ist es meistens schon zu spät (die Krankheit ist schon da).

Um Ihre Gesundheit zu erhalten und den Alterungsprozess hinauszuzögern ist es erforderlich, dass Sie sich gesund ernähren und nach individuellem Bedarf eine Substitution mit orthomolekularen Substanzen durchführen.

Ich habe im Internet eine Adresse gefunden, die Ihnen vielleicht helfen kann, wenn Sie einen Orthomolekular-Mediziner suchen:

Deutsche Gesellschaft für Orthomolekulare Medizin e.V.

Heute war es mir wichtig, Ihnen zu zeigen, dass es Kritiker gibt. Es war mir wichtig, Ihnen die Argumente zu nennen, mit denen diese Kritiker operieren. Ich werde das Thema „Orthomolekular-Medizin“ fortsetzen. Sie dürfen sicher sein, dass ich Ihnen dabei zukünftig verstärkt wieder die Möglichkeiten aufzeigen werde, was Sie selbst tun können. Auch wenn das, was ich schreibe, vielleicht unwissenschaftlich ist.

Zum Schluss noch ein Zitat von Robert Lynd (1892 - 1970), amerikanischer Soziologe:

„Es ist leichter, eine schon hundertmal gehörte Lüge zu glauben, als eine zum ersten Mal gehörte Wahrheit.“

Bitte bleiben Sie gesund, gehen Sie liebevoll mit sich um und denken Sie gelegentlich auch an die Vorsorge!

Herzliche Grüße

Ihr Gerd Schaller

Die Informationen aus unseren Gesundheitsbriefen und die Beschreibungen zu unseren Produkten dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden. Der Inhalt der Produktbeschreibungen von Nature Power kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.