



Orthomolekulare Medizin – die Brücke zwischen Ernährungswissenschaft und Medizin

Autor: Dr. Andreas Wies

Was ist Orthomolekulare Medizin?

Über den zweifachen Nobelpreisträger und Begründer der Orthomolekularen Medizin **Linus Pauling** könnte man Bücher füllen. Er war Chemiker, Biologe, Friedensaktivist, studierte selbst bei Nils Bohr, war ein geschätzter Zeitgenosse von Albert Einstein. Er forschte über die Natur chemischer Verbindungen, wandte sich später vermehrt der Biologie zu. In der Folge entstand die biochemisch begründete Ernährungstherapie. Pauling war der Überzeugung, dass ein biochemisches Ungleichgewicht im menschlichen Körper zu Krankheiten führt, weshalb er propagierte, dass dieses Ungleichgewicht durch Supplementierung von dosierten Nahrungsergänzungsmitteln ausgeglichen werden kann.

Von Linus Pauling stammt der Satz: „Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung einer guten Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind.“

In meiner Naturheilpraxis **equalance** setze ich Orthomolekulare Medizin beispielsweise ein zur Prophylaxe, zur Vitalisierung, begleitend zu schulmedizinischen Therapien, in der Stresstherapie sowie zur begleitenden Behandlung von akuten und chronischen Erkrankungen.



Ein biochemisches Gleichgewicht im Körper ist entscheidend für die Gesundheit – ©Pixabay

Orthomolekulare Medizin und Wissenschaft

Leider liest man immer noch: Orthomolekulare Medizin sei nicht notwendig, wenn man sich ausgewogen und gesund ernähre. Nahrungsergänzungsmittel könne der Körper nicht im gewünschten Maß aufnehmen, und sie gingen ohnehin wieder mit dem Urin verloren. Die Verfechter solcher Argumente blenden einiges aus: Ist es im beruflichen Alltag überhaupt möglich, sich ausgewogen zu ernähren? Nehmen wir uns die Zeit, Lebensmittel schonend und gesund zuzubereiten? Ist das im Handel verfügbare Obst und Gemüse ausgereift, in Saison, von lokalen Herstellern und somit nährstoffreich? Meine Antwort ist: nein. Dauerhaft ist das nicht oder nur in Einzelfällen möglich. Folglich ist es sinnvoll, die tägliche Ernährung gezielt mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Aminosäuren etc. zu ergänzen. Nicht mit dem Gießkannen-Prinzip, sondern individuell und bedarfsgerecht.

Darüberhinaus wurde in zahlreichen Studien der wissenschaftliche Nachweis einer Sinnhaftigkeit und Wirksamkeit von Mikronährstoff-Supplementierungen erbracht. Ich verweise hier auf die Studien zu Vitamin C, die Studien zu Vitamin D (die Professor Dr. Jörg Spitz unermüdlich zusammenträgt) und zahlreiche andere Studien, eine kleine Auswahl finden Sie am Ende des Artikels.

Doch Mikronährstoff ist nicht gleich Mikronährstoff. So gibt es qualitativ erhebliche Unterschiede. Beispielsweise in der Reinheit der Rohstoffe oder in der Sorgfalt der Fertigungskette. Auf dem Etikett ist das zumeist nur zwischen den Zeilen zu erkennen. Auch gibt es oftmals unterschiedliche Verbindungen desselben Mikronährstoffes (z.B. Magnesiumcitrat, -orotat, -oxid, -malat, -carbonat usw.) und es kommt auf den speziellen Bedarf an, welche Substanz oder welche Kombination im Einzelfall das Mittel der Wahl ist.

Auf der Suche nach Qualität entstanden: vitalogue

Glücklicherweise gibt es Hersteller, die die oben genannten Kriterien berücksichtigen und die auch mein volles Vertrauen genießen. Gerade weil ich mich mit dem Thema **Orthomolekulare Medizin** sowie mit den Themen **Phytotherapie** und **Mykotherapie** schon seit Jahren beschäftige und für meine Patient*innen einfach die besten verfügbaren Produkte bekommen wollte, führte das nach und nach zur Gründung eines eigenen Unternehmens: vitalogue – eine Plattform für Gesundheit mit einem Online-Shop für hochwertige Nahrungsergänzungsmittel.



vitalogue – Eine Plattform für hochwertige Nahrungsergänzungsmittel – ©Pixabay/Vitalogue

Wichtig ist mir hier Folgendes zu erwähnen: Alle Hersteller (Pharmazeuten, Forscher, Ärzte, Therapeuten) kenne ich persönlich, und ich bin regelmäßig im Austausch mit Ihnen. Ich kann somit zu jedem meiner Produkte ganz genau erzählen, wo sie herkommen, wie sie hergestellt werden und was daran das Besondere ist. Mich überzeugen Nahrungsergänzungsmittel, die von Experten im Rahmen sorgfältiger Entwicklungs- und Praxiserfahrung mit natürlichen, hochwertigen Substanzen geschaffen wurden und die entsprechende Therapieerfolge nachweisen können.

Aber das heißt nicht, dass es nicht noch andere hervorragende Hersteller gibt, die nicht bei vitalogue gelistet sind. Manchmal liegt das daran, dass diese ein eigenes Vertriebsnetz haben, manchmal daran, dass ich sie noch nicht entdeckt habe!

Orthomolekulare Medizin und individuelle Dosierung

Die Grundlage in meiner Praxis-Beratung ist immer eine ausgewogene, möglichst biologische Ernährung ohne Pestizide und Zusatzstoffe. Bei einem Verdacht auf Mangelzuständen wie bei bestimmten Indikationen wie Müdigkeit, Chronisches Müdigkeitssyndrom (CFS), Schlafstörungen, Depressionen, Konzentrationsstörungen, Fibromyalgien lasse ich durch ein unabhängiges Labor testen, wie die individuelle biochemische Versorgungslage im Körper ist.



Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung bildet immer die Basis für Gesundheit – ©Pixabay

Erst dann gebe ich eine Empfehlung durch eine dosiert eingesetzte Nährstofftherapie: eine „Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die ohnedies von Natur aus im Körper vorkommen“ (Linus Paulig), doch immer mit der Empfehlung einer bewussten Ernährung im Sinne der Gesunderhaltung. Denn eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung bildet immer die Basis für Gesundheit.

Zwei Beispiele im Produktangebot von vitalogue

Bei dem Produkt „enerZONA Omega-3 RX“ handelt es sich um Fischöl (in Kapselform) in feinsten Qualität und Konzentration. Es wird entsprechend der Anforderungen von Dr. Barry Sears gefertigt, der bereits seit den 1980er Jahren umfangreich über das Thema „Silent Inflammations“ forscht. So konnte er beispielsweise nachweisen, dass diese sogenannten Stillen Entzündungen die Ursache zahlreicher chronischer Erkrankungen sein können und dass diese maßgeblich durch unausgewogene Ernährung (mit niederwertigen Fetten und zu vielen „leeren“ Kohlenhydraten) getriggert werden. Dr. Sears hat jedoch nicht nur Probleme sondern auch Lösungen aufgezeigt. So entwickelte er die ZONE-Diet, ein Ernährungskonzept, mit dem Stille Entzündungen reduziert und kontrolliert werden können.

Ein zentraler Baustein der ZONE Philosophie sind Omega-3 Fettsäuren. Hier nutzt Dr. Sears seine Expertise als Lipid-Forscher, denn er war lange Jahre an der MIT (Massachusetts Institute of Technology) in Boston/USA tätig und an



Fischöl in Kapselform in feinsten Qualität und Konzentration – ©enerZona

zahlreichen Forschungsarbeiten zum Thema Lipide maßgeblich beteiligt. Dr. Sears erkannte, dass den Omega-3 Fettsäuren ein entscheidender Einfluss auf die Kontrolle von Arachidonsäure und den Silent Inflammations zukommt. Voraussetzung ist jedoch, dass diese höchste Qualitätsstandards hinsichtlich Konzentration, Quantität und Verhältnis 2:1 von EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) erfüllen, sowie Reinheit und Stabilität aufweisen.

Dieser jahrzehntelangen Erfahrung ist nichts hinzuzufügen. Daher vertraue ich auch seit vielen Jahren auf enerZONA Omega-3 RX, das den hohen Anforderungen von Dr. Sears entspricht. So ist es nicht verwunderlich, dass ich in dieser Zeit zahlreiche zufriedene Ärzte, Therapeuten und Patient*innen als Kunden habe.

Ein weiteres Beispiel sind die veganen Gelenkkapseln von HeliaSol, die eine gute Ergänzung zur Matrix-Rhythmus-Therapie sein können, wenn es darum geht Gelenkstrukturen wieder zu stabilisieren. Zutaten dieses Produktes sind unter anderen Chondroitinsulfat, MSM (Methylsulfonylmethan) und Chondroitinsulfat – eine typische Nährstoffkombination zur Unterstützung von Knorpeln und Gelenken. Bei dem Produkt von HeliaSol ist die Besonderheit, dass alles auf veganer Basis hergestellt ist. Die Vitamine C, D und E sowie Zink, Natrium, Mangan und Molybdän unterstützen das erfolgreiche Trio zusätzlich. Schöpfer dieses Produktes ist Dr. Josef Speckbacher, der von einem namhaften Chiropraktiker gebeten wurde, eine Rezeptur auf Basis einer US-amerikanischen Studie nachzubauen. Mit dem Produkt gab er sich nicht zufrieden, denn er wollte eine vegane Lösung. Das ist ihm nach langer Suche nach den geeigneten Rohstoffen mit den HeliaSol Gelenkkapseln gelungen.



Gelenkkapseln – Bei dem Produkt von HeliaSol ist die Besonderheit, dass alles auf veganer Basis hergestellt wird – ©vitalogue

Ansprechpartner für Ärzte und Therapeuten

Insgesamt richtet sich unser Angebot nicht nur an Endkunden sondern auch an Ärzte und Therapeuten, die wir dabei unterstützen, ihr ganzheitliches Therapieangebot mit hochwertigen naturheilkundlichen Produkten zu ergänzen. Wenn Sie noch Fragen haben, dann freue ich mich über Ihren Anruf oder Ihre E-mail, denn Ihre Gesundheit (und die Ihrer Patient*innen) liegt mir am Herzen!

Über den Autor:



Dr. Andreas Wies

Der Heilpraktiker **Dr. Andreas Wies** hatte schon sehr früh großes Interesse an der Orthomolekularen Medizin. Sie ist ein Schwerpunkt in seiner Praxis equalance, neben Ernährung und Naturheilkunde sowie Manuellen Schmerz-Therapien, allen voran der Matrix-Rhythmus-Therapie. Gerade weil er sich schon mehr als dreißig Jahre mit der Orthomolekularen Medizin beschäftigt, weiß er sehr genau, wie wichtig die Dosis ist und wie sehr es auf Rohstoffe und Herstellungsverfahren ankommt. Dabei macht die Zusammensetzung einen wichtigen Unterschied über die Bioverfügbarkeit. So war und ist er stets auf der Suche nach qualitativ hervorragenden Herstellern, um für seine Patienten*innen Mikronährstoffe zu verschreiben, die für die Erhaltung oder Wiederherstellung ihrer Gesundheit notwendig sind. Letzten Endes führte dies zur Gründung von vitalogue – einem Unternehmen für hochwertige Nahrungsergänzungsmittel. Dadurch sind hochwertige Mikronährstoffe auch anderen Therapeuten, Ärzten und – über einen Online-Shop – auch Endkund*innen zugänglich.

Videos von Dr. Andreas Wies zum Thema:

Mehr über HeliaSol Gelenkkapseln – von Dr. Andreas Wies

Wichtig für Herz&Gehirn: Omega-3 Fettsäuren – von Dr. Andreas Wies

Eine Auswahl von Studien zum Thema:

Pubmed Online Studien zu Omega 3

Pubmed Online Studien zu Vitamin C

Pubmed Online Studien zu Vitamin D

Pubmed Online Studien zu Orthomolekularer Medizin

Vitamin D ein Risikofaktor für Diabetes

Eine Auswahl der Studien vom Lipidforscher Dr. Barry Sears

Weitere Artikel zum Thema:

Dr. Andreas Wies: *Phytotherapie – Therapie mit Heilpflanzen*

Dr. Andreas Wies: *Mykotherapie – Therapie mit Vitalpilzen*

Dr. Andreas Wies: *Orthomolekulare Therapie*

Oda Meubrink: *Vitamin D Mangel und Schmerzen*

Prof. Dr. Jörg Spitz: *Die Entdeckung des Microbioms – und nun?*