

Orthomolekulare Medizin (OM)

Die orthomolekulare Medizin (griechisch, orthós, richtig; molekular, aus lat. für „Baustein“) ist eine maßgeblich von Linus Pauling beeinflusste alternativmedizinische Methode. Im Mittelpunkt steht die hochdosierte Verwendung von Vitaminen und Mineralstoffen zur Vermeidung und Behandlung von Krankheiten.

Da Nahrungsergänzungen dem Lebensmittelrecht unterliegen, müssen die einzelnen Produkte keine Wirkung nachweisen. Selbst über evtl. Nebenwirkungen muss nicht aufgeklärt werden.

Unterschied zwischen natürlichen und synthetischen Vitaminen

1. Unterschied

Je nach Herstellungsverfahren unterscheidet man:

- Rein synthetische Monopräparate
- Synthetische "alles in einem"-Präparate
- Naturprodukte mit einem einzelnen extrahierten Wirkstoff
- Naturprodukte, in denen neben dem Wirkstoff sämtliche Vorstufen, Pflanzenbegleitstoffe und Vitamine enthalten sind
- Mischformen aus synthetischen und natürlichen Extrakten

2. Vorteile der komplexen Naturprodukte

- Deutlich höhere Bioverfügbarkeit (60-90%) - Bessere Aufnahme (bis zu 90%)
- Wirkverstärkung durch Pflanzenbegleitstoffe (z.B. erfährt das Vitamin C eine vierfache Wirkverstärkung durch den Zusatz von sekundäre Pflanzenstoffen)
- Keine unkalkulierbaren Interaktionen (Kombination)
- Keine Überdosierungen bei sachgerechtem Gebrauch
- Keine allergischen Reaktionen bei sachgerechtem Gebrauch
- Preis-Leistungs-Verhältnis bei diesem Hintergrund optimal

3. Vergleich Industrieproduktion und Produktion von Mikronährstoffen in der Pflanze

- a) Die Vitaminproduktion in der Industrie funktioniert nach einem stochastischen Prinzip, d.h. die Ausgangsstoffe A und B werden unter gezielten technischen Bedingungen zur Substanz C.
- b) Bei der Vitaminproduktion in der Pflanze herrscht das in der Natur übliche "Chaosprinzip", d.h. über zahlreiche Zwischenstufen werden einzelne Mikronährstoffe aufgebraucht, je nach Zeitpunkt der Zufuhr entstehen bei Pflanzen unterschiedliche Konzentrationen
- c) In der Natur liegen Mikronährstoffe grundsätzlich nicht isoliert sondern im komplexen Umfeld von zahlreichen biologischen Vor- und Zwischenstufen.
- d) Eine Überdosierung bei pflanzlichen Nährstoffe ist nicht möglich, weil diese leicht wieder ausgeschieden werden können, was bei synthetischen Präparaten nicht der Fall ist

4. Mineralstoffe und Spurenelemente

Auch für diese Substanzgruppe gilt, dass das biologische Umfeld und die chemische Struktur des Bindungspartners in pflanzlichen Lebensmitteln wesentlich die Qualität, Verträglichkeit und Verwertbarkeit der mineralischen Nährstoffe bestimmt. Organisch sind Mineralstoffe und Spurenelemente gekoppelt im Gestein, Erde, Mineralwasser z.B. als Nitrate, Sulfate, Phosphate und Chloride. Sie werden meist nur als positiv geladene Ionen an gegenteilig geladene Bindungspartner verwertet.

5. Wissenschaftliche Ergebnisse

- 2-5% aller Inhaltsstoffe von Heilpflanzen sind analysiert worden.
- Sekundäre Inhaltsstoffe von Pflanzen können pharmakologische Wirkungen entfalten, das Wissen um die sekundären Pflanzenstoffe oder auch Phytofaktoren wird in Zukunft zunehmend an Bedeutung gewinnen.
- Speziell die Einflüsse von Phytofaktoren auf Atherosklerose und Krebsgeschehen lassen auf große Wirkung hoffen. Beispielsweise sind mittlerweile 4000-5000 Verbindungen der Flavonoide bekannt, jedoch nur 500 in ihrer Wirkung beschrieben.

6. Hilfsstoffe

Viele Nährstoffpräparate enthalten einen unnötig hohen Anteil an Hilfsstoffen. Gründe hierfür sind ein größeres Volumen und ein besseres Aroma, z.B. enthält eine Brausetablette mit 3-5g häufig nur wenige mg Mikronährstoffanteil. Der restliche Anteil der Brausetablette, der hier häufig über 95% liegt, besteht aus Zucker, Zuckeraustauschstoffen, Säuerungsmitteln, Aromastoffen und anderes mehr.

6. Bekannte Langzeitfolgen von Überdosierungen

Von ihren Pflanzenbegleitstoffen und Vorstufen befreite "nackte" Vitaminklone in Megadosen sind unnatürlich und unphysiologisch.

Dagegen fand eine Studie der Chochrane Collaboration (ein weltweites Netz von Ärzten und Wissenschaftlern, die unabhängig den Nutzen von medizinischen Therapien untersuchen), die insgesamt 78 große Untersuchungen auswertete, dass die angeblich gesundheitsfördernden Antioxidantien Vitamin A, C, E und Betacarotin sogar die Sterblichkeit erhöhen. Vorausgesetzt, die Präparate werden über einen langen Zeitraum und hochdosiert eingenommen. Der Schweizer Medizinprofessor Peter Jüni rechnet aus den Studien hoch, dass es auf diese Weise in Deutschland zu jährlich 1.000 bis 5.000 Todesfällen kommt.

Erhöhtes Krebsrisiko – Wer viele Vitamintabletten schluckt, stirbt früher

Ersten Alarm löste die CARET-Studie aus, die bereits in den 90er-Jahren durchgeführt wurde. Sie zeigte, dass die Lungenkrebsrate bei Rauchern, die über lange Zeit hochdosierte Vitamintabletten eingenommen hatten, anstieg, anstatt zu sinken. Die Krebsrate erhöhte sich um 18 Prozent!

Das in der Studie eingesetzte Provitamin Beta-Carotin (Vorstufe von Vitamin A), ist in seiner Anwendung seither in fast allen Ländern streng geregelt. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) fordert die Vitaminhersteller dazu auf, die Beimischung von Carotinen zu begrenzen. Auch für die Beimischung zu Lebensmitteln oder zu Arzneimitteln gibt es Höchstgrenzen.

So erhöhte sich das Prostatakrebsrisiko durch **Vitamin E**-Kapseln für Männer nur dann, wenn diese einen Selenmangel hatten. "Eine ausreichende Versorgung mit **Selen** scheint vor einer schädlichen Wirkung von Vitamin E zu schützen", so Professor Dr. Axel Heidenreich vom Universitätsklinikum Aachen. Bei einer Überversorgung habe Selen nach den Ergebnissen der SELECT-Studie jedoch den gegenteiligen Effekt. (www.aponet.de)

Besonders gefährlich sind die beliebten **ACE-Säfte**, die auch in Lebensmittelläden erworben werden können. Durch hohe Zufuhr dieses Saftes kann es zu einer massiven Überdosierung von Vitamin A kommen, was bei Schwangeren zu einer Fruchtschädigung führen kann.

Auch lassen bei längerer Einnahme hoher Dosen **Kalziumpräparaten** die Blutgefäße verkalken, dadurch steigt das Herzinfarkttrisiko deutlich an.

Männer die hohe Dosen **Fischölkapseln** zu sich nahmen, erkrankten sehr viel häufiger an Prostatakrebs. Man vermutet, dass bei der Herstellung und Isolierung der einzelnen Fettsäuren möglicherweise Stoffe entstehen, die Zellen schädigen. (Ärzteblatt 30.7.13)

Das angebotene Speisesalz wird fast durchwegs jodiert, obwohl mittlerweile längst wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass die schädlichen Nebenwirkungen diese Zwangs-Jodierung schon längst nicht mehr gerechtfertigt ist. Die durch **Jod** hervorgerufenen Allergien sind in den letzten Jahren sprunghaft angestiegen. (www.zentrum-der-gesundheit.de)

Schilddrüsenentzündung (Hashimoto Thyreoditis) ist eine immunologisch bedingte Form der Entzündung führt zu einer allmählichen Zerstörung des Schilddrüsengewebes und in der Folge zu einer Unterfunktion. Allerdings kann in der Frühphase durch Zerstörung von Gewebe auch eine Überfunktion auftreten. Zahlreiche Forschungsergebnisse weisen auf einen Zusammenhang zwischen erhöhter Jodzufuhr und dem Auftreten von Hashimoto hin. Die flächendeckende Jodierung führt stets zu einer dramatischen Häufung der Krankheit. (www.jodkrank.de)

Neueste Forschungen des Linus-Pauling-Instituts der Oregon State University lassen vermuten, dass natürliche Substanzen wie etwa der grüne **Pflanzenfarbstoff Chlorophyll** oder Selen aus Knoblauch und der Paranuss im Kampf gegen Krebserkrankungen eine möglicherweise viel bedeutendere Rolle spielen könnten, als man bislang angenommen hatte.

Dabei fanden die Wissenschaftler heraus, dass es im Vernichten von Darmkrebszellen zehnmal wirksamer war als das chemotherapeutische Medikament Hydroxyurea, das normalerweise während der Krebsbehandlung eingesetzt wird.

Grundsätzlich gilt: Niemand, der sich halbwegs, ausgewogen ernährt braucht hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel. Nur bei Personen in besonderen Lebenssituationen wie z.B. Schwangeren, chronisch Kranken oder Hochleistungssportlern kann die Einnahme von einzelnen konzentrierten Nährstoffen Sinn machen.

Einzig allein die Blutuntersuchung kann Aufschluss über Mängel geben.

"Wenn Vitamine aus der Fabrik besser wären als ihre Geschwister, die in der Pflanzenzelle heranreifen, dann würde die Natur Tabletten auf Bäumen und Sträuchern wachsen lassen."

(Prof. Dr. Linus Pauling)

Zusammenfassung

Der Grundsatz "Viel hilft viel" trifft in der Orthomolekularmedizin nicht zu. Wichtig sind harmonische Mengenverhältnisse. Die meisten natürlichen Produkte sind in der Zusammensetzung ähnlich unseren Nahrungsmitteln. Einzelne Vitamine sind weniger empfehlenswert, da eine Ausgewogenheit im Körper fehlt, da diese auf ihre Kollegen angewiesen sind, um ihre Wirkung entfalten zu können.

Unser Körper ist ein Stück Natur und bevorzugt daher natürliche Vitamine.

Es gibt eine Fülle an Nährstoffinteraktionen; in der Natur haben sie immer das richtige Verhältnis.

Dennoch gibt es durch unsere Ernährung und Verhalten verschiedene Nährstoffmängel

Vitamin C

Vitamin C stärkt zwar das Immunsystem, aber ist deshalb noch lange keinen Schutz vor Erkältungen. Vitamin C aktiviert die Entgiftung der Leber und bindet Schwermetalle und andere Schadstoffe. Besonders Raucher, Frauen welche die Antibaby-Pille nehmen benötigen das Vitamin.

Vitamin D3

Ein sehr häufiger Mangel ist das Vitamin D3. Dieses bildet der Körper nur bei genügend Sonnenlichtbestrahlung der Haut normalerweise in ausreichender Menge selbst.

Nahezu jede Körperzelle ist zur optimalen Steuerung ihrer intrazellulären Prozesse auf das Vitamin angewiesen. Dieses Vitamin spielt eine bedeutende Rolle für den Calcium- und Phosphatstoffwechsel und reguliert dadurch den Auf- und Abbau der Knochen, stärkt das Immunsystem, vorbeugend bei Asthma und Atemwegserkrankungen, verringert deutlich die Gefahr an Diabetes zu erkranken, wichtig für die Muskeln, Zähne, Herzkreislauf und Gehör. Ein Mangel erhöht die Gefahr für Bluthochdruck. Die schwerwiegendste Folge ist Rachitis, auch Erschöpfung, Antriebslosigkeit und Müdigkeit können die Folge sein. Ein ausreichender Vitamin D3 Spiegel hilft vorbeugend gegen 26 Tumorerkrankungen.

Vielen Vitamin D3 Produkten werden vom Organismus nur schlecht aufgenommen. Als sehr gut haben sich Vitamin D3 Tropfen erwiesen, die aus Schafwolle (z.B. Vitaplex) hergestellt werden.

Selen

Selen bindet Schwermetalle wie Aluminium, Arsen, Blei, Cadmium und Quecksilber - und zwar sowohl im Erdreich als auch im menschlichen Körper. Auf diese Weise entstehen schwer lösliche Selen-Komplexe, in denen die Schwermetalle dem Körper keinen Schaden mehr zufügen können.

Bei einer ausreichenden Selenversorgung kommt es zu 50% weniger Krebserkrankungen, auch Ängstlichkeit und depressiver Stimmung bringt es eine deutliche Verbesserung. Zudem ist Selen für die Aktivierung der Schilddrüsenhormone verantwortlich. Erstaunliche Wirkung auch bei Arthritis, entzündliches Rheuma, wichtig auch für die Fruchtbarkeit beim Männer und Wachstumsverzögerungen bei Kindern. Ein Mangel erkennt man auch an den weißen Flecken in den Fingernägeln. Eine Überdosierung ist unbedingt zu vermeiden.

Omega 3 Fettsäuren

Ein häufiger Mangel durch unsere Ernährung bedingt, sind die Omega 3 Fettsäuren.

Dass Omega-3-Fette, die guten Fette sind, hat sich inzwischen herumgesprochen. Fettreicher Fisch, Lein- und Hanföl enthält viele ungesättigte Omega 3 Fettsäuren.

Regelmäßige Einnahme senkt das Herzinfarktrisiko und Krebsrisiko, ist stark entzündungshemmend und schützt dadurch vor Krankheiten wie Arthritis und Diabetes Typ 2.

Bitterstoffe

„Gute Medizin schmeckt bitter“ heißt ein altes Sprichwort.

Bitterstoffe haben ganz besonders auf die Funktionen der Gallenblase, der Bauchspeicheldrüse und der Leber eine umfassende Wirkung. Bitterstoffe regen die Gallensaftausschüttung, die Sekretion der Bauchspeicheldrüsenenzyme und die allgemeine Leberaktivität an. Dadurch wird die Verdauung enorm gefördert. Der gesamte Stoffwechsel wird angeregt, überschüssiges Gewicht kann leichter abgebaut werden und Verstopfungen verabschieden sich. Die Folge ist eine entlastete und gleichzeitig aktivierte Leber, die ihre Aufgaben nun wieder besser bewältigen kann. Bitterstoffe können sehr gut in Form von Löwenzahnwurzelextrakt und Artischockenpresssaft eingenommen werden. Beides wird mit einem Glas Wasser etwa eine halbe bis eine Stunde vor den Mahlzeiten eingenommen.

Übersäuerung

Chronische Übersäuerung macht nicht nur den Menschen schlapp und lustlos, sie bewirkt auf unterschiedlichen Wegen allmählich auch die Zerstörung der Gesundheit. Tumore entstehen gerne im angesäuerten Milieu.

Interessanterweise führen nicht die Nahrungsmittel zur Übersäuerung, die sauer schmecken, sondern solche, die im Verdauungsprozess zu Säure verstoffwechselt werden. So macht Zucker den Körper sauer. Essig hingegen wirkt sich basisch aus. Und auch der Biss in die saure Zitrone macht nicht nur lustig sondern auch basisch.

Spruch: Süß macht sauer, sauer macht lustig.

Zitrone

- Schmeckt zwar sauer, die Abfallprodukte sind aber basisch
- Energie: bis zur Verdopplung der gefühlten Energie
- Haut-Krankheiten, trockene Haut: drastische Verbesserung
- Stimmung, Lebensfreude: massive Verbesserung.

Antikrebswirkung hat die Zitrone durch ihre Flavenoide in der Zitronenschale.

Flavenoide ist eine Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe.

Diese Information kommt von einem der größten Arzneimittelhersteller der Welt und besagt nach mehr als 20 Labortests seit 1970 im Ergebnis, dass die bösartigen Zellen in 12 Krebsarten, darunter Darm-, Brust-, Prostata-, Lungen- und Bauchspeicheldrüsenkrebs zerstört werden.

Und was noch erstaunlicher ist: Bei dieser Art von Therapie werden nur die bösartigen Krebszellen zerstört und keinerlei gesunde Zellen angegriffen.

Vitamin B17 (Amygdalin, Laetril)

1952 untersuchte Dr. Krebs die Eigenschaften von Aprikosenkernen. Er fand dort in hoher Anzahl die Substanz Laetril, die er auf Grund der molekularen Zusammensetzung und Wirkung als ein Vitamin einstufte. Er nannte dieses Vitamin B 17. So ganz nebenbei fand er auch noch das Vitamin B 15 (Pangamsäure).

Dr. Krebs synthetisierte das aus Aprikosensamen gewonnene B 17 in kristalliner Form und nannte es **Laetril**. Eine analytische Untersuchung dieser neu entdeckten Verbindung brachte ein erstaunlich markantes Profil zum Vorschein: je ein Molekül Hydrogenzyanid (Blausäure) und Benzaldehyd (ein Analgetikum/ Schmerzmittel) sowie zwei Moleküle Glucose.

Obwohl es aus zwei starken Giften zusammengesetzt ist (Hydrogenzyanid/Benzaldehyd), die durchaus eine tödliche Wirkung haben können, ist deren Kombination innerhalb des B 17 Moleküls stabil, chemisch inaktiv und ungiftig.

Dr. Krebs fand heraus, dass Verbindung nur durch das Enzym Beta-Glucosidase "geknackt" werden kann. Dieses Enzym ist zwar im ganzen Körper vorhanden, aber an Stellen, an denen sich Krebszellen gebildet haben, ist es in riesigen Mengen vorzufinden.

Beta Glucosidase spaltet das B 17 Molekül an der krebsbefallenen Stelle. Diese beiden Giftstoffe verbinden sich synergetisch und produzieren auf diese Weise ein Super-Gift, welches um ein vielfaches stärker ist als beide Substanzen im isolierten Zustand.

Dank der selektiven (nur auf die Krebszelle gerichtete) Toxizität des B 17 Moleküls findet die Krebszelle ihren chemischen Tod. Die benachbarte gesunde Zelle ist durch ein Enzym geschützt, was die Krebszelle nicht hat. Also bleibt die gesunde Zelle erhalten.

B 17 ist von entscheidender Bedeutung, Krebszellen zu erkennen und auf natürliche Weise auszuschalten.

In zahlreichen Studien konnte die Wirksamkeit dieser natürlichen Krebstherapie bestätigt werden.

Profit geht vor Menschenleben

Versuche mit Krebspatienten brachten phantastische Heilerfolge. Diese Heilerfolge waren aber für das Pharma-Kartell, wie G. Edward Griffin 1974 in seinem Buch "Eine Welt ohne Krebs" die Pharma-Industrie nannte, zu gefährlich. Es standen schließlich jährlich viele Milliarden Dollar Gewinn durch die Behandlung von Krebspatienten auf dem Spiel.

Also wurde Vitamin B 17 nicht anerkannt, sondern es wurde niedergemacht. Es wurde als hoch toxisch eingestuft und man versuchte mit allen Mitteln zu beweisen, dass die Wirksamkeit zur Krebsbekämpfung nicht gegeben war. Griffin hat in seinem Buch detailliert beschrieben und bewiesen, mit welchen unlauteren Mitteln in den 70er Jahren gegen die Wirkung von B 17 vorgegangen wurde. Das Leben von Millionen wird gegen die Milliarden Dollar Profit geopfert.

B 17 ist ein Naturprodukt, welches nicht patentierbar ist. Jeder kann es billig auf den Markt bringen und ein besonderer Profit ist damit nicht zu machen.

Folgende Nahrungsmittel haben auch noch etwas B 17 gespeichert: Bittermandeln, Schwarzdorn, Kirschkern, Nektarinenkerne, Pfirsichkerne, Pflaumenkerne, Kerne der Weintrauben, Gerste, Bohnen, Linsen, Hirse, Kichererbsen, Apfelkerne, Macadamianüsse, Kerne von Beerensorten (aber zerkauen, sonst ist keine Wirkung vorhanden). Spuren von B 17 sind noch in Mais, Sorghum, Leinsamen, einige Gräser, Buchweizen, Luzerne und Sprossen von Hülsenfrüchten. Bedingt durch den heute üblichen konzentrierten Ackerbau finden wir aber leider in unseren Nahrungsmitteln immer weniger Anteil an Vitamin B17. Und nicht nur das B17 ist weniger geworden. Auch viele andere Mineralsalze und Spurenelemente die unser Organismus für einen funktionierenden Stoffwechsel braucht werden knapper.

Wichtig: Nur die bitter schmeckenden Aprikosen haben in ihrem Kern das Vitamin B 17. Die süßen Kerne haben es nicht.

Zitat von Prof. Dr. Friedrich F. Friedmann: " Der letzte Grund des Widerstandes gegen eine Neuerung in der Medizin ist immer der, dass hunderttausende von Menschen davon leben, dass etwas unheilbar ist..... "

Wasser

Zu viel Wasser trinken ist gleich ungesund, wie zu wenig. Die Wassermenge eines gesunden Menschen sollte bis zu 3 % des Körpergewichtes je nach Bewegungstätigkeit langsam über den Tag verteilt zu sich genommen werden. Es sollte auf keinen Fall mit Gewalt getrunken werden und die Steigerung nur in langsamen Schritten erfolgen.

Literatur:

www.zentrum-der-gesundheit.de

www.noppeney.de

www.br.de