



Nahrungsergänzungsmittel 3.0

– individuelle Mikronährstofftherapie gezielt anwenden: Stand der orthomolekularen Medizin heute

Viele Krankheiten entstehen durch Stress, einer unausgewogenen Ernährung und einer ungesunden Lebensführung. Der Stoffwechsel funktioniert nicht mehr optimal, weil auch die Wechselwirkung essenzieller Mikronährstoffe untereinander im Körper nicht mehr richtig funktioniert. Es entsteht ein Ungleichgewicht. Das bedeutet, dass die Versorgung idealerweise individuell ausgerichtet sein muss. Eine einheitliche Prophylaxe nach dem Gießkannenprinzip bleibt langfristig erfolglos.

Als ursächliche Therapie werden in der Orthomolekularmedizin nicht die Symptome behandelt, sondern präventiv auf möglichst natürliche Weise das Gleichgewicht der Vitaleinstoffe wieder hergestellt.

Die orthomolekulare Medizin führt jedoch insbesondere innerhalb der traditionellen universitären Medizin ein Schattendasein und wird deshalb von vielen Therapeuten aus Unwissenheit oder wegen negativer Berichterstattung abgelehnt. Negative Aussagen beziehen sich meist nicht auf die in der Orthomolekularmedizin verwendeten pharmakologisch wirksamen Einzelsubstanzen – für die entsprechende Mangelkrankheiten beschrieben sind und die zum Teil zulasten von Krankenkassen verordnet werden können – sondern auf angeblich falsch genutzte niedrig dosierte Komplexnahrungsergänzungsmittel.

Die kritisierenden Autoren repetieren dabei gebetsmühlenartig einen mangelnden Nutzen und Nebenwirkungsrisiken von Nahrungsergänzungsmitteln, die oft fälschlicherweise als „Therapeutika“ verwendet würden.

Diese Autoren vergessen dabei, dass es sich bei den Mikronährstoffen um essenzielle Substanzen handelt, ohne die unser Stoffwechsel nicht funktionieren würde. Sie wollen zudem nicht wahrhaben, dass Mikronährstoffe bei dem gesetzlich vorgeschriebenen Verwendungszweck im niedrigen Dosierungsbereich üblicherweise gar kein und im Hochdosisbereich nur ein sehr geringes Nebenwirkungspotenzial haben. (Allerdings übersehen sie ganz lässig, dass sich im Gegensatz dazu die von ihnen favorisierte pharma-gestützte Schulmedizin vielfältige und berechtigte Kritik über mangelnden Nutzen, über hohe Nebenwirkungsraten und falsch interpretierte Studien sowie über enge finanzielle Verbindungen der Meinungsbildner zur Pharmaindustrie gefallen lassen muss.)

Dabei gibt es ein konkretes Wissen über die Orthomolekularmedizin, das man in etwa folgendermaßen zusammenfassen könnte:

Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, Fettsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe, Enzyme) agieren als Aktivatoren, Bausteine, Kontrollsubstanzen, Signal- und Transportmoleküle sowie als

Cofaktoren in allen Körperkompartimenten – und wir können ohne sie nicht leben. Bei gesundem Lebensstil ohne besondere Risiken sollten wir uns über eine vollwertige Ernährung mit diesen Stoffen in ausreichender Menge versorgen können.

Bei ungünstigen Ernährungsformen, bei erhöhtem Bedarf, bei Mikronährstoffmangelkrankungen (z. B. Jod- oder Eisenmangel), bei Entleerung der Mikronährstoffspeicher oder im begleitenden Einsatz bei vielen Krankheiten müssen alle essenziellen Mikronährstoffe dem Organismus zusätzlich in der Situation angepassten Dosierung und Kombination zugeführt werden. Dies ist schulmedizinisches Standardwissen und in einer Vielzahl von evidenter Studien nach EbM-Kriterien belegt.

In der Prävention und im Hinblick auf einen gut funktionierenden Stoffwechsel kann eine entsprechende Versorgung mit Mikronährstoffen häufig durch eine Ergänzung der Nahrung mit niedrigdosierten Komplexnahrungsergänzungsmitteln erreicht werden.

Diese Nahrungsergänzungsmittel als Fertigpräparate sind bis auf einige Ausnahmen aufgrund gesetzlicher Vorschriften nur im präventiven Einsatz zu nutzen. Sie sollten nicht zur Behebung einer Mikronährstoffunterversorgung oder in der Therapie verwendet werden (vgl. EU-Richtlinie 2002/46/EG, Nahrungsergänzungsmittelverordnung, Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch, Health-Claims-Verordnung, DGE).

Wenn wir entleerte Mikronährstoffspeicher auffüllen wollen, wenn wir eine Unterversorgung einzelner Mikronährstoffe (z. B. Jod, Eisen, Vitamin D3 oder Folsäure) beseitigen wollen, wenn wir die vielfältigen Mikronährstoffmangelkrankheiten behandeln oder mit Mikronährstoffen begleitend zu anderen Maßnahmen therapieren wollen, müssen bestimmte „Leitmikronährstoffe“ möglichst individuell und in unterschiedlichen, angepassten, meist höheren Dosierungen gegeben werden. Von diesen Leitmikronährstoffen ist ein hoher Nutzen aufgrund ihrer Funktion im Stoffwechsel und wegen positiver Studienergebnisse bei der angestrebten Indikation zu erwarten.

Wir benötigen hierfür möglichst flexible Präparate, die als ergänzende bilanzierte Diäten in Form von Kombinationen oder als apotheken- bzw. rezeptpflichtige Einzelstoffpräparate zur oralen und parenteralen Zufuhr verfügbar sind. Die Responderraten einer Therapie mit Mikronährstoffen bewegen sich dabei auf einem ähnlichen Niveau wie die der klassischen Pharmapräparate.

Was sollte die Zukunft bringen?

Die klassischen niedrig dosierten Komplexnahrungsergänzungsmittel, die oft in irreführender Weise als „Multivitaminpräparate“ deklariert werden, sollten nur ihrer gesetzlich vorgegebenen Bestimmung entsprechend genutzt werden. Für den darüber hinausgehenden Einsatz von Mikronährstoffen wünscht sich der Orthomolekulartherapeut als Königsweg ein Angebot, bei dem er zusätzlich zur Basisversorgung mit fixen Nahrungsergänzungsmitteln die im Einzelfall zusätzlich sinnvollen oral zu verabreichenden Mikronährstoffe in der richtigen Kombination und Dosierung individuell auf Rezept verordnen kann, wie es heute schon problemlos bei der parenteralen Anwendung möglich ist.

Diese Rezepturen ergeben sich aus einer individuellen Analyse des Falles unter Berücksichtigung von Anamnese, Krankheitsgeschichte, Lebensstilrisiken und Ernährungsform auf der Grundlage von Fragebögen und einer eventuell begleitenden rationalen Labordiagnostik. Auf diesem Wege könnte der Therapeut dem Patienten einen erhöhten Nutzen bringen, seine Therapie optimieren, seinen Erfolg verbessern und ein eventuelles Nebenwirkungsrisiko reduzieren.

Die Firma Heparat AG bietet mit HCK bereits heute die Möglichkeit, einfache und unkomplizierte individuelle Rezepturen zu erstellen (auf Grundlage von Fragebögen oder Laboranalyse). HCK steht für Hydro-Cell-Key, einem international patentierten Produkt bzw. Pro-

duktionsverfahren orthomolekularer Mikronährstoffe. Mit diesem Verfahren verfolgt Heparat ein Konzept der individuellen Nährstoffversorgung.

Besonders hier ist auch der ausgebildete Heilpraktiker gefragt, der das Konzept für seine Patienten in allen Fachbereichen unterstützend nutzen kann. Zunächst wird der tatsächliche persönliche Bedarf ermittelt, dieser ist abhängig von unterschiedlichen Faktoren wie Körpergewicht, Ernährungsgewohnheiten, Alter, Stress oder Umweltbelastungen. Der individuelle Bedarf wird durch die Auswertung eines über lange Jahre entwickelten Fragebogens ermittelt oder durch Daten einer Laboranalyse. Zusätzlich erhält der Therapeut eine komplette Analyse, die er seinem Patienten aushändigen kann.

Die Datenbanken wurden im eigenen Biochemielabor in 20 Jahren mit über 50000 Parametern aufgefüllt. Auf dieser Basis wird dem Patienten eine individuelle Mikronährstoffmischung zusammengestellt.

Heilpraktiker, Ärzte oder auch Sporttherapeuten können das HCK-Konzept innerhalb ihrer Mikronährstofftherapie einbinden und sinnvoll den Patienten unterstützen.

Literaturhinweise

- Udo Böhm, Die gesundheitliche Bedeutung von Glutathion
- Udo Böhm, Die hohe Kunst der parenteralen Mikronährstoffanwendung, e-book, 2013
- Udo Böhm, Kurze Sportpraxis, e-book, 2013
- Rationelle Diagnostik in der Orthomolekularen Medizin, Böhm-Muss-Pfisterer, e-Book
- Udo Böhm, Claus Muss, Rationelle Therapie in der Mikronährstoffmedizin
- Claus Muss, Resveratrol in der funktionellen Ernährungsmedizin



Torsten Rehfus

Heilpraktiker, Sportwissenschaftler, betreibt eine Praxis für Präventiv- und Anti-Aging-Medizin, Tätigkeitsschwerpunkte Akupunktur und Ernährungscoaching

tr@natur-heilpraktiker.net



Dr. med. Udo Böhm

Experte für Orthomolekulare Medizin, Buchautor

agg-uw@kabelmail.de