

# ORTHOMOLEKULARMEDIZIN

oder

## Haben wir sie eigentlich noch alle?

### Worum geht's?

Es geht um Versorgung. Um die Versorgung unseres Körpers mit wesentlichen zur Gesundung und Gesunderhaltung notwendigen Nährstoffen. Den sogenannten Mikronährstoffen. Dazu gehören Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, essentielle Aminosäuren (Eiweiße), Fettsäuren, weitere Vitalstoffe und zum Teil, bei Krankheit, auch Hormone und Enzyme, wie beispielsweise Insulin bei Diabetes oder L-Thyroxin bei Schilddrüsenerkrankungen. Essentiell bedeutet, dass der Körper diese Stoffe nicht selbst herstellen kann, sondern auf die Zufuhr von außen über die Nahrung und/oder der Mithilfe von Sonnenlicht, Sauerstoff und unseren so oft vernachlässigten Darmbakterien (also die Verdauung) angewiesen ist.

Es geht im weitesten Sinne auch um Ernährung. Nun aber! Was ist mit unseren Nahrungsmitteln, die auf Böden, die seit Jahrzehnten mit

den fragwürdigsten Mitteln durch industrielle Landwirtschaft zu immer mehr Ertrag getrieben werden, wachsen? Was ist mit den Pflanzenschutzmitteln wie beispielsweise Glyphosat, die die Nahrungsmittel nicht nur mit etlichen gesundheitsschädlichen Substanzen (u.a. Schwermetalle) an-

reichern und sie zu allem Übel auch noch eines guten Teils ihrer Nährstoffe berauben. Holland, Spanien, Nordafrika, Israel und Industriegewächshäuser überall. Nur damit wir – selbst im Winter – mit Sommerfrüchten vermeintlich beglückt werden. Überall aufgeblasene, hochgezüchtete, gehaltlose heiße Luft. Aufgepumpt durch chemische Pflanzenanabolika. (Im Sport ist das übrigens verboten!). Heute bspw. müsste man drei Brokkoli essen, um den Gehalt eines einzigen von noch vor zwanzig Jahren angebauten zu erreichen. Mangel im Überfluss! Noch dazu der immense Umweltschaden durch düngemittelgetränkte Abwässer.

„Na dann eben „Bio!“ Na klar. Selbstverständlich ist das allemal besser als Aldi, Lidl und Co. Aber was kann der Biobauer schon gegen Wind und Regen machen, die ihm gemeinsam den alltäglichen Umweltschmutz zutragen und der für die Reinheit seines Grundwassers schon lange nicht mehr bürgen kann.

*Orthomolekularmedizin ist die Feststellung des diesbezüglichen Ernährungszustandes und der gegebenen falls notwendigen Substitution in therapeutischen Dosierungen.*

oder im Original

*„Orthomolekularmedizin ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheit durch die Veränderung der Konzentrationen von Substanzen, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit verantwortlich sind.“*

Linus Pauling, zweifacher Nobelpreisträger, 1901-1994, „Wenn der Mensch so viel Vernunft wie Verstand hätte, wäre vieles einfacher.“

**Dem nicht genug!** Unser heutiger Alltag ist dazu viel schnelllebiger und kräftezehrender als noch vor Jahren. Immer mehr Leistung bspw. im Beruf wird uns abverlangt, ohne die nötige Erholung zu gewähren. In der spärlichen Freizeit geben wir uns dann den Rest. Statt rela-

ten und easy-living; der Triathlon nach Feierabend, Abenteuer-, Sport- und Erlebnisreisen. Sehenswürdigkeitshopping, oder Sonnendauergrillen am Strand, übermäßiger Genussmittelkonsum, Powerfernsehen, Computerspiele und, und, und...! „Die Dosis macht das Gift!“ Ein bisschen mehr „komm' ich heut' nicht, komm' ich morgen“ Einstellung. Das braucht's im Urlaub. Man gönnt sich ja sonst nichts!



In der Finanzwelt und Marktwirtschaft hätte man in so einer Situation längst eingegriffen. Das Einnahmen-/Ausgabenverhältnis stimmt hier nicht mehr und führte somit ohne korrigierende Konsequenzen unweigerlich in die Insolvenz.

Beim Menschen bedeutet das genauso unausweichlich den Weg in Krankheit. Und hier nicht nur das allgemeine Unwohlsein mit u. U. Antriebsstörungen und reduzierter Lebensqualität, sondern ganz vorne die sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien, Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen, Unfruchtbarkeit, Krebs, Depressionen und so weiter. Nun! Was nützen einem diese mahnenden Worte, wenn einen Krankheit doch getroffen hat? Natürlich ist hier der Arzt, die Medizin mit ihren wirklich auch segensreichen Errungenschaften, die erste Anlaufstelle. Allzu oft aber stößt auch sie mit ihren therapeutischen Möglichkeiten an Grenzen. Spätestens jetzt lohnt sich der Blick über die von den Kassenärztlichen Vereinigungen und Krankenkassen (i.W. geprägt von Interessengruppen der Krankheitswirtschaft) vorgegebenen medizinischen Leitlinien hinaus.

Ob zur raschen Erholung nach Krankheit, Operationen, begleitend zu belastenden Chemo- und Strahlentherapien, in Lebenskrisen die Leistungsfähigkeit erhaltend, dem Leistungssportler den erhöhten Bedarf auszugleichen und aus vielen Gründen mehr. Auch verschiedene Medikamente wie Magensäureblocker, die Pille oder Schmerzmittel usw. sind regelrechte Vitaminräuber. In diesen Situationen hat der Mensch einen zusätzlich immens gesteigerten Bedarf an solchen lebensnotwendigen Nährstoffen. Ein **Eisenmangel** bspw. ist gut genug für Abgeschlagenheit, Konzentrationsstörungen, Haarausfall, reduzierte Leistungsfähigkeit und vieles mehr. Ein **Vitamin-D Mangel** reicht für latente bis manifeste Depressionen, reduzierte Knochen- und Gelenkbelastbarkeit bis hin zu Osteoporose, Störungen des Hormonhaushalts, Fehler bei der Duplizierung unseres Erbgutes und reduziertem Schutz vor bösartigen Erkrankungen. Ein Jodmangel gibt der Schilddrüse nicht genügend Nahrung ... **Selenmangel** macht aus einst spritzigen Spermien lahme Krücken und auch die Qualität der Eizellen der Frau leidet darunter. Trifft dann dummerweise eins zum anderen, oh je! Dann brennt's gewaltig (oder auch nicht mehr)! Ganz abscheulich wird es schließlich, wenn der Körper zusätzlich mit extrem toxischen Schwermetallen wie Aluminium (Kosmetika, Alufolie, Kochgeschirr, Impfstoffen), Blei, Cadmium, Nickel, Quecksilber, Zinn (Zahnfüllstoffe, Zigarettenrauch, Industrie- und Autoabgase, Wasserleitungen in Altbauten, ...), belastet ist und die Leistungsfähigkeit unserer Zellen zusätzlich attackiert wird! Wo sind dann Zink, Selen, Vitamin C, Glutathion,



Alpha-Liponsäure, Q 10, Omega-3 und all die anderen fleißigen Helferlein?

**Jetzt aber** mit beherztem Griff ins Reformhausregal der Sache Einhalt zu gebieten oder den Apotheker glücklich zu machen, ist auch nicht der richtige Weg. Einige dieser Substanzen können im Körper gespeichert werden und reichern sich dort bei übermäßiger Zufuhr an. Das selbst kann wiederum zu Gesundheitsstörungen führen. Was brauche ich also eigentlich wirklich, brauche ich überhaupt etwas!? Um diese Frage beantworten zu können, hat der liebe Gott die **Diagnose vor die Therapie** gestellt. Ins Blaue hinein geht also nicht. Eine **Analyse des Ist-Zustandes** über Blut-, Stuhl-, Urin oder Speicheluntersuchungen durch spezialisierte Labors sollte also auch hier der Therapie zwingend vorausgehen. Den Bedarf festzustellen und die Mangelzustände auszugleichen, ist das Tätigkeitsfeld der **Orthomolekularmediziner**. Sie **analysieren die Resultate fachgerecht** und geben dann die erforderlichen Substanzen in aller Regel **in Form einer Kur** entweder durch Einnahme mit dem Essen oder in besonderen Fällen – bspw. bei sehr hohem unmittelbarem Bedarf oder wenn die Aufnahme über den Verdauungsweg nicht möglich ist – direkt per Infusion oder Spritze. Sind Ungleichgewicht oder Mangel behoben, kann der Mensch mit ein paar individuellen Modifikationen der Ernährung und schädigender Verhaltensmuster sein Leben munter, in besserer Gesundheit, weiter genießen. Selten ist dauerhafte Ergänzung notwendig. Leistungssportler, stillende Mütter oder anders außergewöhnlich Belastete (wie fanatische Ernährungsreligiösanhänger) seien hier ausgenommen.

**Bedauerlicherweise** gehört Orthomolekularmedizin nicht zum üblichen Ausbildungsgang eines Arztes oder Heilpraktikers. Sofern er hier nicht eigeninitiativ gezielte Weiterbildung betrieben hat, fehlt ihm leider dieses wichtige diagnostische und therapeutische Werkzeug. Es gibt aber auch etliche Mediziner, die den Nutzen dieser Medizinbeachtung in ihre Arbeit integrieren.

Auch schade ist, dass weder die Untersuchung, noch die Kosten der notwendigen Arznei- und Nahrungsergänzungsmittel zu den üblichen Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen (die Krankheitslobby lässt grüßen) gehören. So ein Mikronährstoffprofil und die Bestimmung des Vitaminstatus etc. können ganz schnell mal zwei- bis dreihundert Euro und mehr betragen. Gesundheit muss man sich tatsächlich leisten können. Die Zwei-Klassen-Medizin gibt es eben doch. Auch wenn mancherorts das (vor allem von dort, wo man es sich leisten kann) bestritten wird (hier drängt sich erneut die eingangs gestellte Frage mit Nachdruck auf). Trotzdem gibt es aber auch die Informierten, Aufgeklärten mit Weitsicht, die wissen: „Gesundheit ist das höchste Gut. Sie ist ein Wert. Und was Wert hat, hat auch einen Preis!“ Da muss eben ein anderer Wunsch erst einmal zurückstehen. Vereinzelt gibt es jedoch auch gesetzliche Krankenkassen, deren Verantwortliche die Zeichen der Zeit erkannt haben und freiwillige Leistungen in diese Richtung erbringen. Auch um zukünftig deutlich höhere Kosten durch möglicherweise schwerere Krankheiten zu vermeiden. Man hat also – auch hier – zumindest ein bisschen die Wahl.

Wasser, ausreichend Bewegung in frischer Luft und Tageslicht, entspannte tiefe Atmung, frische, nährstoffreiche, ausgewogene Ernährung sowie ausreichend Erholung und Schlaf sind nach wie vor die Quellen unserer Kraft. „Natura Sanat!“ Und die gibt’s umsonst!

Mit dem Zitat eines berühmten Naturheilkundigen möchte ich mich hier von Ihnen bis demnächst an dieser Stelle mit besten gesundheitlichen Wünschen verabschieden.

**„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel!“**

Pfarrer & Naturheilkundler (der Wasserdoktor & Kräuterpfarrer) Sebastian Kneipp 1821-1897.

Es grüßt Sie herzlich Ihr

Dirk Fritz  
Heilpraktiker

## Zentrum für Komplementärmedizin & Gesundheitsförderung

- ✓ Traditionelle Chinesische Medizin
- ✓ Med. Sauerstofftherapie (IOT)
- ✓ Klinische Metallausleitung (Chelate)
- ✓ Orthomolekular- & regenerative Mitochondrienmedizin
- ✓ Amerikanische Chiropraktik
- ✓ Ganzkörperhyperthermie
- ✓ Lasermedizin (LLLT / PRP)

- ⊕ Allgemeinmedizin & Schmerztherapie
- ⊕ Kinderwunschbehandlung
- ⊕ Integrative biologische Krebsmedizin

中  
醫  
學  
**fritz** dirk h.  
heilpraktiker