

SERIE: KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Der Dachverband Österreichischer Ärztinnen und Ärzte für Ganzheitsmedizin (www.ganzheitsmed.at) vereinigt über 20 Ärztesellschaften aus der Komplementärmedizin, die traditionelles, modernes und wissenschaftliches Wissen in ihren Methoden anwenden. Unsere Serie stellt diese Methoden, die entweder ergänzend zur Schulmedizin eingesetzt werden oder deren „Schwächen“ ausgleichen können, allgemein und exemplarisch vor.

MIT ORTHOMOLEKULARER MEDIZIN wird nach dem zweifachen Nobelpreisträger Linus Pauling die „Erhaltung der Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden sind und für die Gesundheit erforderlich sind“ bezeichnet. Orthomolekulare Medizin ist deshalb im Kontext mit gesunder Ernährung und Lebensführung zu sehen. Es geht um eine adäquate Zufuhr von Mikronährstoffen, wie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Fett- und Aminosäuren.

Bedarfsempfehlungen für Mikronährstoffe gehen gegenwärtig noch von der Vermeidung von Mangelsituationen aus, darüber hinaus orientieren sich Zufuhrempfehlungen nur an Gesunden. Erst allmählich wird die Möglichkeit der „maximalen Reduzierung des Risikos für alle Krankheiten mit Ernährungskomponente“ in Zufuhrempfehlungen mit aufgenommen, wie zum Beispiel von der National Academy of Sciences, USA. Das Ziel dieser Empfehlung ist nicht nur die Erhaltung des gegenwärtigen Gesundheitszustandes der Bevölkerung, sondern eine darüber hinausgehende Verbesserung. Dieser Verbesserung des Gesundheitszustandes einer Population trägt auch die WHO-Empfehlung Rechnung. Als empfohlene Zufuhr wird die Menge eines Mikronährstoffes angegeben, die „zur Optimierung physiologisch wichtiger Funktionen benötigt wird“.



MEDIZIN

Orthomolekulare Medizin

DIE OPTIMIERUNG physiologisch wichtiger Funktionen steht im Mittelpunkt der Orthomolekularen Medizin. Es geht um die adäquate Zufuhr von Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Fett- und Aminosäuren.

Redaktion: Dr. Wolfgang Steflitsch

Eine Beeinträchtigung dieser Funktionen führt zwar noch nicht zur Krankheit, aber die Krankheitsrisiken werden erhöht.

Das Therapieprinzip der Orthomolekularen Medizin (OM) beruht auf der Erkenntnis, dass der menschliche Körper für ein gesundes und reibungsloses Funktionieren bestimmte Mengen verschiedener Substanzen wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, Fettsäuren, Enzyme, Hormone und andere Nährstoffe benötigt. Sind Stoffwechselfunktionen gestört, kann man solche Störungen häufig durch eine gezielte Zufuhr bestimmter Mikronährstoffe wieder beheben. Ein länger bestehender Mangel an einem oder mehreren Mikronährstoffen kann die Entstehung von Krankheiten begünstigen. Eine Nährstoffunterversorgung kann durch falsche Ernährung, angeborene Stoffwechselstörungen oder auch durch bestimmte Medikamente entstehen. Ein Blick in den „Österreichischen Ernährungsbericht 2008“ zeigt, welche gravierenden Mängel bestehen, die meist ignoriert werden. Defizite in allen Altersgruppen bestehen für Folsäure, Vitamin D und Calcium. Als Risikonährstoffe bei Schulkindern werden Jod, Vitamin A, Vitamin B₁, Vitamin B₂, Vitamin B₆, Eisen und Kalium angeführt. Bei den 55- bis 84-Jährigen mangelt es beträchtlich an Magnesium. Trotz vieler Appelle ernähren sich also offensichtlich die meisten Landsleute nicht so, dass der Organismus ausreichend mit allen Mikronährstoffen versorgt ist.

Die OM beschäftigt sich jedoch nicht nur mit dem Ausgleich von Defiziten und damit gezielter Prävention, sondern setzt darüber hinaus OM-Substanzen in therapeutischen Dosen als Medikamente ein.

Die Therapie mit OM-Arzneien ist eine patientennahe Medizin. Sie wird gerne angenommen, weil kaum Nebenwirkungen auftreten und die Erfolge bei fachgerechter Anwendung nicht ausbleiben. Wie bei der Verordnung von Medikamenten erfordert auch der Einsatz von OM-Arzneien eine gründliche Erhebung der Krankengeschichte und Untersuchung sowie eine klare Diagnose und oft auch Blutanalysen, also Maßnahmen, die ausschließlich in die Hand von Ärzten gehören. Auf Basis dieser Befunde kann dann eine gezielte Verschreibung in der erforderlichen Dosierung erfolgen.

SOFORT UMSETZBARE BEISPIELE AUS DER TÄGLICHEN PRAXIS:

Omega-3-Fettsäuren: zur Risikoreduktion des plötzlichen Herztodes und zur Verbesserung der Entwicklung von Gehirn und Auge des im Mutterleib heranwachsenden Kindes.
Vitamin B₃ (Niacin): verringert in Kombination mit Cholesterinsenkern (Statinen) das Risiko bei koronarer Herzkrankheit nachweislich besser als Statine allein.

Selen: bei Schilddrüsenerkrankungen; ganz besonders erfolgreich bis lebensrettend ist Selen auch bei schwersten Entzündungen.

Vitamin B₆: Die Verarbeitung von Eiweiß ist wesentlich auf dieses Vitamin angewiesen. Fehlt es, mangelt es auch an wichtigen Nervenüberträgerstoffen. Viel Fleisch, reifes Alter, Rauchen, Alkohol und Kaffee sind typische „Vitamin-B₆-Räuber“. Für Alkohol und Kaffee gilt das auch in Bezug auf Zink und Magnesium.

Vitamin D: Einige Tropfen täglich können das Immunsystem auf Vordermann bringen





und die Infektanfälligkeit stark reduzieren. Leider wird diese Anwendung nur selten genutzt. Vitamin D wird meist auf seine Wirkung im Zusammenhang mit Osteoporose reduziert und dabei nicht einmal individuell dosiert, so dass der erhoffte Vorteil häufig nicht eintrifft. Eine Blutanalyse ist zur exakten Einschätzung der Dosis von Vitamin D wichtig.

Calcium: Von bestimmten Verbindungen, die bei gleichzeitiger Gabe von Medikamenten gegen Übersäuerung verordnet werden, kann man sich praktisch keine Wirkung erwarten, weil die Medikamente die Aufnahme von Calcium verhindern.

Zink: ein Multitalent, an über 300 verschiedenen enzymatischen Vorgängen beteiligt, wird angewendet zur besseren Wundheilung, bei zahlreichen Krankheiten der Haut, bei bestimmten Formen des Haarausfalles, bei schlechtem Geruchs- und Geschmackssinn, im Sport, bei Allergien, bei Infektanfälligkeit, Diabetes und mehr.

Viele dieser OM-Arzneien werden auch intravenös oder als Infusion verabreicht. OM-Substanzen werden bei degenerativen rheumatischen Krankheiten, in der Sportmedizin, bei hohem Blutdruck, in der Migräneprophylaxe, bei Erschöpfungszuständen mit Leistungsminderung und vielen anderen Indikationen erfolgreich eingesetzt, aber auch zur Reduzierung der Nebenwirkungen bestimmter Medikamente. Trotz vieler positiver Aspekte ist der Einsatz von OM meist nicht durch die gesetzliche Krankenversicherung gedeckt.

„CALCIUM IST NICHT GLEICH CALCIUM!“

In welcher chemischen Form eine OM-Substanz verabreicht wird, bestimmt ihre Bioverfügbarkeit, die Wirksamkeit und Verträglichkeit mit gleichzeitig eingenom-

menen anderen Arzneien. Die Ärztesellschaft ÖGOM – Österreichische Gesellschaft für orthomolekulare Medizin bietet seit 2001 Ärztefortbildungen mit erfahrenen Referenten aus Österreich, Deutschland und der Schweiz an, in denen die Grundlagen der OM gelehrt werden. Sie sind der Weg zum Spezialdiplom Orthomolekulare Medizin der Österreichischen Ärztekammer.

Die ÖGOM (Sekretariat: Postfach 114, 1041 Wien, Tel. 01/505 73 51, oegom@oegom.at) stellt auf Wunsch eine Liste von Ärzten/Ärztinnen mit OM-Ausbildung zur Verfügung.

Dr. med. RAINER SCHROTH
Obmann der ÖGOM
Ärztlicher Leiter der Schrothkur,
Obervellach, Kärnten
ÖGOM-Sekretariat: Postfach 114, 1041 Wien
Tel. 01/505 73 51, oegom@oegom.at

