

ORTHOMOLEKULARE MEDIZIN

Die orthomolekulare Medizin beschäftigt sich mit dem Einsatz von Mikronährstoffen.

Mikronährstoffe sind Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und Fettsäuren. Sie sind unabdingbar für die Erhaltung der Gesundheit.

Normalerweise werden diese Substanzen mit der Nahrung aufgenommen und zum Teil auch vom Körper selbst hergestellt.

Viele Beschwerden und Erkrankungen sind auf einen Mangel an Mikronährstoffen zurückzuführen. Der Bedarf kann individuell sehr verschieden sein. Er hängt ab vom Alter, von der Aktivität, vom Beruf u.v.m.



Durch unterschiedliche Faktoren wie die Veränderung unserer Essgewohnheiten, Stress und die moderne Landwirtschaft treten seit Jahren immer häufiger Defizite in der Versorgung mit orthomolekularen Stoffen auf.

Ein gutes Beispiel hierfür ist die laborchemisch nachgewiesene Minderversorgung mit Vitamin D in der deutschen Bevölkerung. Früher aßen die Menschen fetten Fisch wie z.B. Lachs, Hering, der dazu auch noch günstig einzukaufen war. Heute ist Fisch teuer geworden und Eier werden aus Gründen der Cholesterinhysterie gemieden. Die Sonne, die uns es ermöglicht Vitamin D selber in der Haut herzustellen wird ebenfalls weniger genutzt, da der durchschnittliche Mitteleuropäer ca. 80 % seiner Tageszeit in geschlossenen Räumen verbringt. Dazu kommt noch die verminderte Sonneneinstrahlung im Herbst und im Winter.

In der orthomolekularen Medizin wird versucht, einen Mangel der erwähnten Nährstoffe zu verhüten oder auszugleichen.