

Therapie

Nährstofftherapie (Orthomolekular Medizin)

Begriffserklärung

Die Nährstofftherapie ist auch unter dem Namen Orthomolekularmedizin bekannt. Sie hat die Erhaltung von Gesundheit wie auch die Behandlung von Krankheiten durch gezielte Vergabe gesundheitswichtiger Substanzen zum Ziel.

Bei den eingesetzten Substanzen handelt es sich überwiegend um Vitamine und Mineralstoffe, aber auch Aminosäuren, Fettsäuren oder Enzyme.

Bei der Ausleitung von Schadstoffen - insbesondere bei Schwermetallen - besitzt die Nahrungsergänzung einen herausragenden Stellenwert.

Ein Symptom oder eine Krankheit kann durch einen Nährstoffmangel verursacht werden (z.B. Blutarmut bei Vitamin-B12-Mangel). Umgekehrt können Krankheiten und Schadstoffbelastungen (auch Medikamente) einen Nährstoffmangel auslösen (z.B. verursachen Entwässerungspräparate einen Magnesiummangel, verursacht Rauchen einen Vitamin-C-Mangel).

Wirkungen

Die Ursachen von Nährstoffdefiziten sind vor allem zu suchen in:

- einseitiger Ernährung
- denaturierten Nahrungsmitteln
- erhöhter Zufuhr einzelner Nährstoffe (z.B. verursacht ein hoher Konsum an ungesättigten Fettsäuren einen erhöhten Vitamin-E-Bedarf)
- möglicher Beeinträchtigung von Nahrungsmitteln durch Zusatzstoffe (Farb- und Aromastoffe, Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel werden zwar auf ihr unmittelbare akute und chronische Giftigkeit hin untersucht, aber mögliche Wechselwirkungen bleiben weiterhin unerforscht).

Wann ist die Therapie sinnvoll?

Biologische Substanzen sollten immer dann gegeben werden, wenn Defizite dieser Substanzen nachgewiesen werden (Speicheltest: pH-Werte des Speichels sind direkt proportional zu Mineraldepots; Analyse des Vollblutgehalts) oder wenn aufgrund einer Erkrankung Defizite zu erwarten sind. Insbesondere bei bestimmten psychischen Störungen werden gute Erfolge erzielt:

- Depressionen
- Schizophrenie
- Suchterkrankungen

Die Selbsttherapie ist bei diesem Verfahren nicht empfehlenswert, da zahlreiche Gegenanzeigen (Contra-Indikationen) bestehen (z.B. bei Schwangerschaft keine hohen Dosen von Vitamin A, da die Gefahr von Missbildungen besteht; bei stark eingeschränkter Nierenfunktion kein Kalzium, Magnesium oder Zink einsetzen usw.). Es soll auf jeden Fall ein Fachmann/eine Fachfrau hinzugezogen werden.