



Patienteninformation Orthomolekulare Medizin

Liebe Patientin, lieber Patient,
mit dieser Patienteninformation wollen wir Ihnen die häufigsten Fragen zum Thema orthomolekulare Medizin beantworten. Weitere Informationen erhalten Sie gerne in einem persönlichen Gespräch.

Was ist orthomolekulare Medizin?

Die orthomolekulare Medizin wurde von dem US-amerikanischen Chemiker Linus Pauling (1901-1994) begründet und ist seit 1978 als offizielles Heilverfahren in den USA anerkannt. Im Mittelpunkt der Methode steht die These, dass optimale Gesundheit und Widerstandskraft gegen Erkrankungen nur dann erreicht werden, wenn möglichst alle körpereigenen Substanzen wie Eiweißbausteine, Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in der richtigen Menge und Kombination im Organismus vorhanden sind.

Wie wirkt orthomolekulare Medizin?

Aus Sicht der orthomolekularen Medizin führt ein biochemisches Ungleichgewicht im Körper zu Krankheiten. Dieses Ungleichgewicht kann durch Hinzunahme von Nahrungsergänzungsmitteln ausgeglichen werden. Denn eine ausgewogene und gesunde Ernährung allein reicht heute nicht mehr aus, um den Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Das liegt zum einen an den Lebensmitteln, zum anderen an unserem modernen Lebensstil.

Nach den Vorgaben der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ sollte man täglich 400 - 800g nicht stärkehaltige Obst- und Gemüsesorten essen. In den letzten Jahren mussten diese Mengenangaben nach und nach erhöht werden, da die Aufnahme vieler Vitamine, Vitaminoide, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie der Omega-3-Fettsäuren häufig unterhalb der gesundheitswichtigen Optimalmengen liegt (vgl. „Die Nationale Verzehrstudie“, 1991).

Warum enthält Obst und Gemüse heute weniger Vitamine und Mineralstoffe?

Das hat einerseits mit den langen Transport- und Lagerungszeiten der Lebensmittel zu tun. Zum anderen wird Obst schon unreif geerntet, sodass die Pflanzen weniger Zeit haben, um Vitamine und Mineralstoffe zu bilden. Ausgelaugte Ackerböden bieten zudem schlechtere Grundvoraussetzungen für die Pflanzen und deren Endprodukte, die wir verzehren.

Warum reicht eine gute Ernährung nicht aus?

Auch wenn wir es schaffen würden, uns relativ gut zu ernähren, ist durch den modernen Lebensstil der Verbrauch an Mikronährstoffen gestiegen. Ereignisse und Prozesse, die einen erhöhten Nährstoffbedarf fordern, sind:

- Psychischer und physischer Stress
- Alter
- Schwangerschaft und Wachstumsphasen
- Erkrankungen
- Langfristige Medikamenteneinnahme (ASS, Protonenpumpenblocker, Antidiabetika, Antibabypille), die zu vermehrter Ausscheidung/Verbrauch von Mikronährstoffen führt
- Umweltgifte und Schwermetalle
- Sport und Leistungssport
- Rauchen, Alkoholenuss
- Übersäuerung des Körpers durch ungesunde Ernährung

Wie kann man den Nährstoffmangel ausgleichen?

Um Mangelsituationen und daraus resultierende Gesundheitsschäden zu vermeiden, versucht die orthomolekulare Medizin dieses Ungleichgewicht durch die gezielte Zufuhr von Nährstoffen auszugleichen. Sie kann eine gesunde Ernährung und Lebensführung allerdings nicht vollkommen ersetzen.



Wie setzen wir die orthomolekulare Medizin in unserer Zahnarztpraxis um?

In unserer Praxis DentoDoc setzen wir die orthomolekulare Medizin hauptsächlich zur unterstützenden Behandlung von Parodontitis ein. Eine Parodontitis geht häufig mit einem Mangel an Vitamin C, Vitamin E, Calcium, Zink und Selen einher. Antioxidativ wirkende Substanzen wie das Co-Enzym Q10 können zu einer Verbesserung der Wundheilung führen.

Besonders Parodontitispatienten mit Allgemeinerkrankungen wie Diabetes, Gelenkerkrankungen, aber auch Raucher oder stark gestresste Patienten mit einem erhöhten Nährstoffverbrauch können von dieser Unterstützung profitieren.

Grundsätzlich gilt: Die orthomolekulare Substitution bildet eine Ergänzung zur konventionellen zahnärztlichen Parodontistherapie. Sie kann diese zwar nicht ersetzen, aber wirksam unterstützen. Wir beraten Sie gerne ausführlich über diese Art der Parodontitis-Behandlung.

Wo lässt sich orthomolekulare Medizin noch einsetzen?

Auch bei einigen Erkrankungen der Mundschleimhaut wie Rhagaden der Mundwinkel liegen oft Mangelerscheinungen vor, welche von orthomolekularer Unterstützung profitieren.

Zudem kann die orthomolekulare Medizin bei der Amalgamausleitung angewendet werden, da ein mit Mikronährstoffen optimal versorgter Körper mehr Ressourcen zu Entgiftung besitzt.

Woher weiß ich, wieviele Nahrungsergänzungsmittel ich benötige?

Die Dosierung der Nahrungsergänzungsmittel hängt von Ihren persönlichen Defiziten an Mikronährstoffen ab. Je nach Ausprägung der Beschwerden kann eine Mikronährstoffanalyse mittels Blutentnahme sinnvoll sein. Wir beraten Sie über alle nötigen Schritte.