

## **Info Orthomolekulare Medizin**

Das Therapieprinzip der Orthomolekularen Medizin beruht auf der Erkenntnis, daß der menschliche Körper für ein gesundes, reibungsloses Funktionieren aller Organe über 40 Vitalstoffe benötigt. Gemeint sind Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und essentielle Fettsäuren. In der richtigen Menge und Konzentration bieten sie den optimalen Gesundheitsschutz.

Der Begründer der Orthomolekularen Medizin, der amerikanische Biochemiker und zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling, definierte das Wirkprinzip wie folgt:  
„Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit verantwortlich sind.“

Auch mit 92 noch geistig frisch und körperlich fit, galt Linus Pauling als der beste Beweis für den Erfolg der Orthomolekularen Medizin. Dank orthomolekularer Substanzen in z.T. sehr hoher Dosierung konnte er seine Vitalität und Gesundheit bis ins hohe Alter bewahren.

Der Begriff „orthomolekular“ hat seinen Ursprung in orthos (griech.) = richtig, gut und molekular, Molekül (lat.) = Baustein von Substanzen. Von Linus Pauling wurde 1968 dieser Begriff gewählt, weil er das Therapieprinzip gut verdeutlicht.

### **Schlüssel zur Gesundheit**

Die Orthomolekulare Medizin nutzt ausschließlich Substanzen, die sowohl in der Nahrung als auch in unserem Körper ganz natürlich vorkommen. Es sind Vitalstoffe, wie z.B. die Vitamine und Mineralien. Unser Körper kann sie nicht selbst herstellen. Sie müssen als Mikronährstoffe regelmäßig in ausreichender Menge zugeführt werden, damit wir gesund und leistungsfähig bleiben.

Der individuelle Vitalstoffstatus ist von verschiedenen äußeren und inneren Faktoren abhängig, z.B. Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, Alter, Gesundheitszustand und Umwelteinflüssen. Diese Faktoren wirken sich u.U. so stark bedarfssteigernd aus, daß die optimale Deckung des Vitamin- und Mineralstoffbedarfs selbst mit gesunder, vielseitiger Mischkost oft nicht zu schaffen ist. Vitalstofflücken sind fast unvermeidlich.

Auf das Ernährungsproblem unzureichender Vitalstoffversorgung und die gesundheitlichen Konsequenzen machte Pauling bereits vor 35 Jahren in der wissenschaftlichen Zeitschrift Science (160/68) aufmerksam. Paulings Empfehlung lautete: Gesundheitsschutz und Krankheitsvorsorge durch orthomolekulare Substanzen in optimaler Dosis.