

Vorwort zur 1. Auflage

Die orthomolekulare Medizin ist noch ein recht junger Zweig der Heilkunde und ergänzt (nicht ersetzt) eine gesunde Ernährung. Es wurden schon seit längerer Zeit gezielt Vitamine und Mineralstoffe zur Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten eingesetzt. So kann etwa die Lebertransgabe (Vitamin D!) bei Rachitis als frühe Form einer orthomolekularen Medizin angesehen werden. Ihre eigentliche Geburtsstunde hatte diese Therapie aber im Jahre 1968, als der 2-fache Nobelpreisträger und „Vitamin-C-Papst“ Linus Pauling in einem Aufsatz über orthomolekulare Psychiatrie die Therapie von Krankheiten mit Nährstoffen definierte und begründete.

Seitdem sind Nahrungsergänzungen sozusagen in aller Munde – einerseits, weil viele Menschen diese Präparate täglich schlucken, andererseits, weil kaum eine Behandlungsform innerhalb der Medizin so umstritten ist wie die orthomolekulare Therapie. In der Ärzteschaft gilt sie als alternativ-medizinisches Verfahren. Es gibt überzeugte Anhänger und entschiedene Gegner. Die Protagonisten sehen durch veränderte Ernährungs- und Lebensbedingungen eine zunehmend schlechtere Versorgung großer Teile der Bevölkerung. Sie versprechen sich und ihren Patienten Schutz vor zahlreichen Krankheiten durch eine optimierte Nährstoffversorgung. Kritiker meinen hingegen, dass diese Behauptungen einer objektiven Überprüfung nicht standhalten, es keine wissenschaftlichen Belege gebe und im Gegenteil sogar Gefahren von einer Überdosierung mit Nährstoffen ausgingen.

In der Bevölkerung hat die zusätzliche Einnahme von Nährstoffen hingegen eine große Anhängerschaft. Die Einnahme von Vitaminen und anderen Nährstoffpräparaten ist außerordent-

lich positiv besetzt. Allein der Begriff „Vitamin“ vermarktet sich quasi von selbst, da er von der Herkunft des Wortes bereits verspricht, das Leben zu erhalten und zu fördern. Millionen Menschen dürften allein in Deutschland regelmäßig oder gelegentlich das eine oder andere Vitampillen einwerfen – teilweise, um einem vermeintlichen oder tatsächlichen Mangel zu begegnen, teilweise, um einfach etwas Gutes für die Gesundheit zu tun, oder vielleicht sogar, um Fehler in der Lebensweise damit zu kompensieren.

Die Einnahme solcher Präparate durch Laien wird dabei häufig unkritisch durchgeführt. Ich selbst sehe bei meinen Patienten, von denen etwa jeder Zweite irgendeine Nahrungsergänzung zu sich nimmt, oftmals Mittel, die unterdosiert sind oder gar nicht zu den vorzubeugenden oder zu behandelnden Krankheiten passen. Daneben gibt es Patienten, die mit ganzen Plastikbeuteln voller Schachteln kommen – zehn und mehr Tabletten und Beutel unterschiedlichster Einzel- und Kombinationspräparate sind keineswegs die Ausnahme. Interessanterweise nehmen gerade diejenigen, die viele Präparate schlucken, oft solche Substanzen ein, für die die Datenlage äußerst bescheiden ist, wenn es überhaupt Studien dazu gibt. Ob das noch alles rational oder gesund sein soll, ist tatsächlich im Einzelfall zu hinterfragen.

Die Umsätze mit orthomolekularen Präparaten gehen weltweit in die Milliarden. Auch wenn die Profite dieser Mittel aufgrund der Patentfreiheit diejenigen der konventionellen Medikamente mit Patentschutz bei Weitem nicht erreichen, ist der Markt attraktiv genug, dass sich zahlreiche Fische in diesem Teich tummeln –

manche davon mitunter in recht trüben Gewässern. In Apotheken, Reformhäusern, selbst in Supermärkten kann jeder nach Belieben die unterschiedlichsten Nährstoffe erwerben. Viele Versandhändler und Internetvertreiber haben sich auf den Verkauf orthomolekularer Präparate spezialisiert. Charismatische Heiler versprechen geradezu Wunderdinge „ihrer“ Präparate, bedienen sich dabei nicht immer seriöser Mittel und nehmen mit überhöhten Preisen den gläubigen Kunden aus.

Aber es existiert auch eine seriöse orthomolekulare Therapie. Zunächst einmal greift die konventionelle Medizin viel häufiger auf Nährstoffe zurück, als sie dies selbst wahrhaben will. Folsäuregaben in der Schwangerschaft zur Verhinderung von Neuralrohrdefekten, Vitamin D und Kalzium bei bestehender Osteoporose oder Eisensubstitution bei Blutarmut mögen nur einige wenige Beispiele einer ebenfalls in der Schulmedizin anerkannten orthomolekularen Therapie sein.

„Richtige“ Orthomolekularmediziner gehen freilich noch weit über diese anerkannten Indikationen hinaus und erwarten, wenn schon nicht Heilung, dann doch zumindest Unterstützung bei chronischen Erkrankungen wie Krebs, koronarer Herzkrankheit oder Rheuma.

- Wenn dies ohne Heilsversprechen, sondern mit einem realistischen Aufzeigen von Möglichkeiten und Grenzen dieser Behandlungsform geschieht,

- wenn nicht nur allein damit behandelt wird, sondern auch andere schulmedizinische und weitere ganzheitliche Verfahren sinnvoll in ein therapeutisches Gesamtkonzept eingebunden werden und
- wenn ggf. vor und während der Therapie Blutspiegel bestimmter Nährstoffe zur Optimierung herangezogen werden,

dann stellt die orthomolekulare Therapie sicher eine seriöse Behandlungsform dar. Richtig angewendet hat die Therapie mit Nährstoffen ein für den Patienten relativ zu vielen anderen Verfahren günstiges Preis-Leistungs-Verhältnis (die Kosten hat der Patient in der Regel selbst zu tragen) bei einem sehr überschaubaren Nutzen-Risiko-Verhältnis.

Ich würde mich freuen, wenn dieses Buch zur Verbreitung einer seriösen Nährstofftherapie zum Wohle der Patienten seinen Beitrag leistete. Ich selbst kann mir diese Therapie aus meiner klinischen und praktischen Tätigkeit nicht mehr wegdenken und wünsche Ihnen viele gute Erfahrungen mit diesem interessanten Zweig der Medizin, von dem wir zukünftig noch sehr viel hören werden.

Baar, im November 2018

Dr. med. Volker Schmiedel

Vorwort

Seit der letzten Auflage ist das Thema „Nährstoffe“ sicher noch wichtiger geworden, es wird aber auch kontroverser diskutiert. Es gibt inzwischen politische Initiativen, den Gebrauch von Nährstoffen einzuschränken, um Schäden von der Bevölkerung abzuwenden. Eine deutsche Partei, bei der man eigentlich eine gewisse Nähe zu „natürlichen Therapien“ erwarten würde, ist sich sogar nicht zu schade, das Verbot von Nahrungsergänzungsmitteln zu fordern. Dem ist prinzipiell ja auch gar nicht zu widersprechen, es sei aber die Frage nach der Verhältnismäßigkeit erlaubt. Wie viele schwerwiegende Schäden oder Todesfälle gibt es durch Nebenwirkungen konventioneller Medikamente und wie viele durch Vitamine und andere Nährstoffe?

Natürlich sind Nierenschäden und Arteriosklerose bei unkontrollierter Einnahme hoher Dosen von Vitamin D möglich – aber jeder dieser Fälle wird in der Praxis oder im Krankenhaus mit einer Vitamin D-Messung erkannt, als typische Vitamin D-Nebenwirkung gemeldet und in der ärztlichen Presse publiziert. Bei den vielen tausend schweren Nebenwirkungen synthetischer Präparate wird dies nicht so gehandhabt. Ich habe den Eindruck, dass die positiven Wirkungen von Nährstoffen – selbst wenn kontrollierte, randomisierte, placebokontrollierte Studien oder sogar Meta-Analysen vorliegen – immer noch geleugnet oder heruntergespielt werden, während potentiell vorhandene, aber meist theoretische und real praktisch kaum vorhandene Risiken in ärztlichen Publikationen, aber auch in der Laienpresse aufgebauscht werden.

Ein typisches und aktuelles Beispiel ist die die Jahre 2020–2022 die Welt beherrschende Corona-Pandemie. Ich möchte hier weder zu den Hy-

gienemaßnahmen noch zu Impfung Stellung nehmen, aber was mir in öffentlichen Diskussion mit Virologen, Immunologen, Epidemiologen und weiteren Wissenschaftlern fehlte, war die Beschäftigung mit dem Immunsystem unter den Fragen: „Kann ich noch andere Maßnahmen als nur gegen das Virus gerichtete ergreifen? Was kann ich tun, damit mein Immunsystem resilienter wird und dadurch weniger Infektionen, weniger Komplikationen und weniger Todesfälle auftreten?“

Und hier hat die Psycho-Neuro-Immunologie in den letzten Jahrzehnten Bahnbrechendes geleistet. Wir wissen inzwischen sehr genau, welche Emotionen und Einstellungen unser Immunsystem stärken oder schwächen. Und hier greift auch die Nährstofftherapie ein: Substanzen wie Vitamin D, Omega-3, Zink, Selen, Vitamin A und C haben in der Grundlagenforschung ihre positive Beeinflussung des Immunsystems unter Beweis gestellt. Es gibt epidemiologische Studien, die den Zusammenhang von Mängeln einzelner Nährstoffe mit erhöhten Infektraten klar belegt haben. Und in interventionellen Studien konnte die Verminderung von Frequenz und Schwere von Atemwegsinfektionen und auch von Covid-19 mittlerweile aufgezeigt werden.

Unlängst sorgte ein Rote-Hand-Brief für Aufregung, der wegen der Gefahr von Vorhofflimmern durch Omega-3-Fettsäuren warnte. In Studien gab es zwar tatsächlich eine höhere Inzidenz von Vorhofflimmern unter Omega-3, es wurde jedoch unterschlagen, dass das Risiko nur bei einem Omega-3-Index von über 11 % erhöht war, ein Index unter 8 % aber ebenfalls das Risiko für Vorhofflimmern erhöhte. Genauso wenig wurde erwähnt, dass in den Studien trotz eines

um 1 % erhöhten absoluten Risikos für Vorhofflimmern das Risiko für Schlaganfall (die gravierendste Folge von Vorhofflimmern) erniedrigt war! Dass gleichzeitig unter Omega-3 die Risiken für andere kardiovaskuläre Ereignisse (z. B. Herzinfarkt, Gesamtmortalität) um 5 % absolut und 25 % relativ erniedrigt war, wurde ebenfalls geflissentlich „vergessen“. Solche tendenziösen und völlig einseitigen Warnungen richten in der Bevölkerung mehr Schaden als Nutzen an!

Es ist zu wünschen, dass die segensreichen Auswirkungen einer gezielten und kontrollierten Nährstofftherapie auf Infektionen, aber auch auf viele andere Krankheiten in der breiten Öff-

fentlichkeit noch mehr bekannt werden, dass ganzheitlich orientierte Therapeuten diese Erkenntnisse in ihre Behandlungen mit einfließen lassen und dass sich – hoffentlich kein frommer, aber unerfüllter Wunsch – auch die konventionelle Medizin von den bisher bekannten Studien und den klinischen Erfahrungen von damit arbeitenden Therapeuten nach und nach überzeugen lässt.

Mit herzlichen, nährstoffoptimierten Grüßen
Baar, im Juli 2025

Dr. med. Volker Schmiedel