
Die faszinierende Welt der Orthomolekularen Mikronährstoffmedizin

Teil 3: Individualisierte Mikronährstoff-Therapie in Verbindung mit Ernährungsberatung und regulationsmedizinischen Anwendungen – ein ganzheitlicher Ansatz

Matthias Heiliger

Die beiden ersten Folgen dieses Artikels beschäftigten sich mit Sinn und Zweck einer individualisierten Mikronährstoffmedizin und der Vorstellung der wichtigsten Mikronährstoffe als Arbeitsgrundlage für Magistralrezepturen. In diesem Beitrag folgen als letztes die Sekundären Pflanzenstoffe und Aufbaustoffe. Schließlich möchte ich versuchen, Synergieeffekte mit anschaulicher Effektivität und Effizienz unter Würdigung schulmedizinischer Ansätze in einer holistischen Betrachtung darzustellen.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Bisher haben Forscher mehr als 10.000 sekundäre Pflanzenstoffe in essbaren Pflanzen entdeckt. Es handelt sich um Substanzen, die von den Pflanzen zu ihrem eigenen Schutz und Nutzen produziert werden: Manche regeln das Wachstum, andere dienen dem Schutz vor Krankheiten. Auch im menschlichen Körper können sie positive Funktionen haben. Die wichtigsten Gruppen der sekundären Pflanzenstoffe heißen Carotinoide, Flavonoide, Glucosinolate und Sulfide.

Acacia Gum (*Gummi arabicum*)

Die Substanz aktiviert die Darmfunktion und mobilisiert das Immunsystem. Die natürlichen Mikroorganismen des Darms (Darmflora) verarbeiten Acacia Gum unter anderem zu kurzkettigen Fettsäuren. Sie unterstützen den Aufbau der Darmschleimhaut.

Catechin-Extrakt (*Grüntee-Extrakt*)

Grüner Tee enthält eine Reihe von Polyphenolverbindungen, die eine sehr starke antioxidative Wirkung entfalten. Darunter besonders bekannt ist Epigallocatechingallat (EGCG) und dessen positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Grüntee-Extrakt entlastet das körpereigene antioxidative System, wirkt präventiv bei Arteriosklerose und senkt Cholesterinspiegel und Blutdruck.

Chaga

Chaga ist ein vorwiegend in Sibirien vorkommender Birken-Baupilz. Er wird aufgrund seiner extrem antioxidativen Wirkung geschätzt. Die Chinesische Medizin (TCM) setzt den Pilz bei Tumoren ein. Chaga enthält große Mengen an Betulinsäure, ein Wirkstoff, der bei Krebszellen das Zelltod-Programm einleiten kann. Auch das Enzym Superoxiddismutase (SOD) ist enthalten. Es ist stark antioxidativ wirksam und stabilisiert das Immunsystem. Darüber hinaus besitzt Chaga positive Wirkungen auf Darmflora, Blutdruck und Pulsfrequenz sowie harn-treibende, entkrampfende, antimikrobielle und reparative Eigenschaften

Curcumin / Piperin

Curcuma ist eine tropische Gebirgspflanze mit Heimat in Indien und Südostasien. Sie gehört zur Pflanzenfamilie der Ingwergewächse und ist eine international anerkannte Heilpflanze. Curcuma gehört zur Klasse der Antioxidantien wie beispielsweise Vitamin E, Carotin oder Vitamin C. Die wichtigste Wirksubstanz in der Gelbwurzel ist das Curcumin, das stark galletreibend, entzündungshemmend, antioxidativ, antimikrobiell, antimitagen und krebsvorbeugend wirkt. Curcumin hemmt die Synthese der entzündungsauslösenden Prostaglandine. Piperin, das Hauptalkaloid des Schwarzen Pfeffers, kann die biologische Verfügbarkeit von Curcumin erhöhen. Es regt, wie alle scharfen Stoffe, den Stoffwechsel sowie die Sekretion [Speichel, Verdauungssäfte] an und wirkt antimikrobiell.)

Garcinia cambogia (*Hydroxizitronensäure*)

Garcinia wird aus den Schalen einer Tamarinde gewonnen. Der Extrakt enthält große Mengen an Hydroxizitronensäure (HCA), ein Wirkstoff, der im Fettstoffwechsel das Enzym ATP-Citrat-Oxalacetat-Lyase blockiert

und damit die Umwandlung von Kohlenhydraten aus der Nahrung in (Depot-)Fett hemmt. Garcinia dämpft auch den Appetit. Der Pflanzenextrakt wird primär zur Gewichtsreduktion eingesetzt.

Ginkgo

Ginkgo wird eingesetzt zur symptomatischen Behandlung von hirnorganisch bedingten Leistungsstörungen. Wichtigste Symptome sind Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, Schwindel, Ohrensausen und Kopfschmerzen. Zielgruppe sind besonders Personen mit primärer degenerativer Demenz mit vaskulärer Demenz oder Mischformen aus beiden.

Ginseng

Ginseng wird in der Chinesischen Medizin (TCM) eingesetzt, um die Gehirnleistung und die Konzentrationsfähigkeit zu stärken. Der verwendete Teil ist die verzweigte Wurzel der Panax-Pflanze. Ginseng kann in Stresssituationen, bei Müdigkeit und Schwäche kräftigen. Eine vorbeugende Wirkung von Demenzerkrankungen wird vermutet.

Isoflavone

Isoflavone werden auch als Phytoöstrogene bezeichnet, weil sie östrogenähnliche Wirkungen haben. Die Struktur unterscheidet sich grundsätzlich von der des Östrogens. Weil die Substanzen aber im Organismus die gleichen Rezeptoren besetzen, wirken sie „hormonmodulierend“. Phytoöstrogene haben positive Effekte auf den Hormon- und Knochenstoffwechsel und das Lipidprofil. Sie sind präventiv wirksam gegen Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Lycopin (*auch Lycopene*)

Auch das Carotinoid Lycopin stellt ein hochwirksames Antioxidans dar. Vor allem in den Keimdrüsen des Mannes spielt es eine wichtige

tige Rolle bei der Radikalabwehr. Es gibt Hinweise, dass der Konsum von Lycopin das Risiko senkt, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs (vor allem Prostatakrebs), Diabetes mellitus oder Osteoporose zu erkranken oder unfruchtbar zu werden. Auch eine moderate Senkung des Cholesterinspiegels kann durch Lycopin erreicht werden. Zusätzlich verbessert die Substanz die Kommunikation der Zellen untereinander und hat positiven Einfluss auf das Zellwachstum. Lycopin ist von roter Farbe, sichtlich gehaltvoll sind Tomaten.

Rhodiola

Auch Rhodiola bewirkt positive Effekte bei Stress und Erschöpfung. Eine vorbeugende Wirkung von Demenzerkrankungen wird auch hier vermutet.

Rotweineextrakt / OPC mit Resveratrol

Rotweineextrakt ist eine besonders wirksame Mischung aus antioxidativen Bioflavonoiden mit gefäßschützender Wirkung. Die enthaltenen oligomeren Proanthocyanidine (OPC) sind in ihrer stark antioxidativen Kapazität der von Vitamin C und von Vitamin E um ein Vielfaches überlegen. Sie wirken entzündungshemmend und blutdrucksenkend und regeln überhöhte LDL-Cholesterinwerte wieder ein.

Silymarin

Silymarin ist ein pflanzlicher Wirkstoff aus der Mariendistel. Er wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Leber beim Abbau von Giften und von Alkohol. Allergiker profitieren von Silymarin durch seine zellstabilisierende Wirkung. Typische Allergiesymptome können gemindert werden. Silymarin wirkt antioxidativ. Die Substanz wird empfohlen, um eine erhöhte Schadstoff- / Radikalbelastung zu neutralisieren. Die Neuentstehung von Leberzellen sowie die Regenerationsfähigkeit dieses Organs kann durch Silymarin gefördert werden.

Aufbaustoffe

Die folgenden Biosubstanzen werden auch als Aufbaustoffe bezeichnet, weil sie dem Aufbau und der Regeneration von Körperzellen dienen. Insbesondere auf die Knorpelmasse haben Aufbaustoffe einen positiven Effekt, weshalb sie bei degenerativen bzw. bei entzündlichen Gelenkerkrankungen unterstützend eingesetzt werden können.

Tab. 1: Therapeutischer Wirkungsbereich von Sekundären Pflanzenstoffen bei Anfertigung von Magistralrezepturen

Substanz	Therapeutischer Wirkungsbereich	Sicherheitsgrenze (Schätzwert)
Acacia Gum (Gummi arabicum)	bis 2.400 mg	keine bekannt
Catechin-Extrakt (Grünte-Extrakt)	50–800mg	800mg
Chaga	bis 100 mg	200 mg
Curcumin / Piperin	bis 1.000 mg	2.000 mg
Garcinia Cambogia (Hydroxizitronensäure)	bis 500 mg	keine bekannt
Ginkgo	100–200mg	400 mg
Ginseng	100–200mg	400 mg
Isoflavone	10–60mg	90 mg
Lycopin (auch Lycopen)	5–18 mg	18 mg
Rhodiola	100–200 mg	400 mg
Rotweineextrakt / OPC mit Resveratrol	bis 200 mg	keine bekannt

Methyl-Sulfonyl-Methan (MSM)

MSM ist natürlich vorkommender organischer Schwefel. Der Gehalt von Schwefel in den beanspruchten Gelenken nimmt mit zunehmendem Alter ab. Das erklärt den Einsatz von MSM im Rahmen chondroprotektiver (knorpelschützender) Therapien.

Chondroitinsulfat

Gelenkknorpel, die schützende Gleitfläche zwischen den Knochenenden, besteht aus Knorpelzellen und zahlreichen Substanzen.

Die Grundsubstanz ist Chondroitinsulfat, ein Mucopolysaccharid. Sie hemmt die Tätigkeit der knorpelabbauenden Enzyme, unterstützt die Neusynthese von Knorpelmasse und macht den Knorpel widerstandsfähiger. Chondroitinsulfat ist ein tierisches Naturprodukt.

Glucosaminsulfat

Glucosamin ist ein natürlich vorkommender Aminozucker, der in hohen Konzentrationen in der Gelenkstruktur vorkommt. Die reine Substanz wird aus den Schalen von Meeres-

Tab. 2: Therapeutischer Wirkungsbereich von Aufbaustoffen bei Anfertigung von Magistralrezepturen

Substanz	Therapeutischer Wirkungsbereich	Sicherheitsgrenze (Schätzwert)
Methyl-Sulfonyl-Methan (MSM)	300–1.000 mg	2.000 mg
Chondroitinsulfat	500–1.500 mg	1.500 mg
Glucosaminsulfat	250–1.500 mg	4.500 mg
Omega-3-Fischöl	1.500 – 3.000 mg	keine Angabe

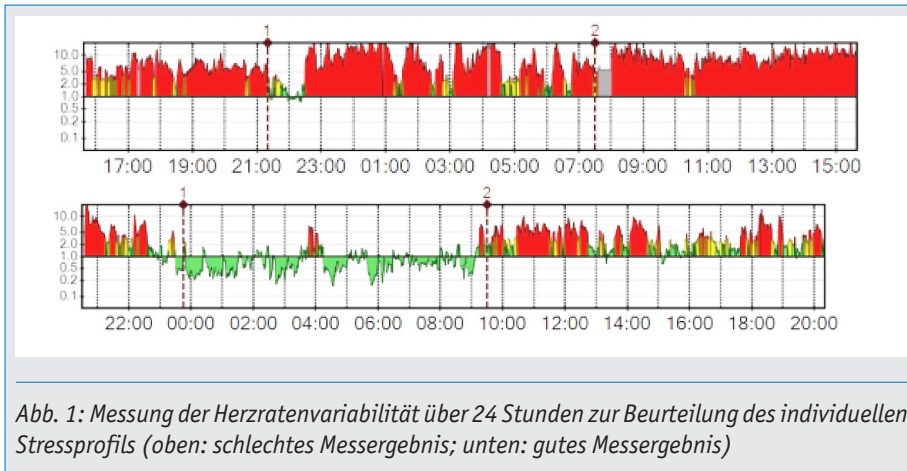


Abb. 1: Messung der Herzratenvariabilität über 24 Stunden zur Beurteilung des individuellen Stressprofils (oben: schlechtes Messergebnis; unten: gutes Messergebnis)

tieren gewonnen. Glucosaminsulfat wirkt als „symptom modifying drug“, vergleichbar mit den entzündungshemmenden NSAR (nichtsteroidalen Antirheumatika), die Wirkung hält aber länger an. Glucosaminsulfat hemmt den Abbau von Knorpelmasse.

Omega-3-Fischöl

Wirkt positiv bei Bluthochdruck, erhöhten LDL- und niedrigen HDL-Cholesterinwerten, bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn), Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatischen Erkrankungen, Psoriasis, Neurodermitis, Akne und anderen Hautprobleme. Es ist in Schwangerschaft und Stillzeit wichtig für die Gehirnentwicklung und die Sehkraft von Säuglingen. Weiterhin hat es positive Effekte bei Allergien, wie z. B. Asthma, im Sport bei regenerativen Entzündungen und wird allgemein zur Prävention und im Rahmen von „Active-Aging“-Konzepten eingesetzt.

Unter Berücksichtigung der bis hierher dargestellten Informationen wurde der folgende ganzheitliche Ansatz von uns über viele

Jahre entwickelt. Er hat sich hinsichtlich seiner Effektivität und Effizienz in der Praxis bestens bewährt.

Unser ganzheitlicher Therapiekonzept-Ansatz

Biophysikalische Untersuchungen

Biofeedback

Seit Mitte bis Ende der 1970-er Jahre die Infrarot-Thermoregulationsmedizin entwickelt wurde, hat sich die Energie- und Regulationsmedizin weltweit richtungweisend etabliert. Das von uns verwendete SCIO- oder EDUCTOR-Biofeedbacksystem dient einerseits zur Erkennung von individuellen Belastungen und ist damit ideal zur Erstellung eines Risikoprofils innerhalb der biokybernetischen Regelkreise. Andererseits steht es aber auch für eine Vielzahl von Anwendungen zur Verfügung.

Vereinfacht gesagt, misst das Biofeedbackverfahren Ist-Werte von Regelsystemen, ver-

gleicht diese Werte mit den notwendigen Soll-Werten und unterstützt in einem nächsten Schritt die Stellglieder, um die für den Organismus erforderlichen Soll-Werte zu erreichen. Durch diese computergesteuerte und nicht invasive Biofeedback-Technologie ist es z. B. möglich, den Stresslevel (Belastungen durch Pathogene, Gifte und psychische Belastungsblockaden) des Probanden zu scannen und diesen über ein biokybernetisches Feedback wieder zu harmonisieren.

Anwendungsmöglichkeiten des SCIO bzw. EDUCTOR-Biofeedbacks finden sich bei zahlreichen stressverursachten Leiden und Funktionsstörungen. Gerade im Bereich der mentalen Probleme zeigt diese Methode eine gewisse Überlegenheit gegenüber anderen Systemen. Besonders erfolgreich ist sie auch bei Lernproblemen, Konzentrationsstörungen, Ängsten oder Depressionen.

Nach nunmehr 30-jähriger Erfahrung in der überwiegend operativen Medizin sehen wir seit Einsatz des dieses Systems Ergebnisse, die wir bis dato in unserer schulmedizinischen Tätigkeit nicht verzeichnet haben. Hervorzuheben sind überzeugende Resultate bei der Harmonisierung von chronischen und konsumierenden Systemstörungen, wie zum Beispiel zyklisch periodisch auftretenden schweren Migräneattacken, Allergiebeschwerden, diversen Formen von Schmerzen unterschiedlichster Herkunft, bakteriellen, viralen, parasitären sowie metalltoxischen Belastungen, emotionalen und traumatischen Belastungen u.v.m.

Herzratenvariabilität (HRV)

Im Gegensatz zum normalen EKG, bei dem die Kontraktion des Herzmuskels bildlich dargestellt und interpretiert wird, steht bei der Messung der Herzratenvariabilität (HRV) der Abstand zwischen zwei Kontraktionen im Fokus. Bei einem gesunden Organismus verkürzt und verlängert sich das Intervall häufig, je nach momentanem Bedarf – es ist variabel. Die Anpassungsfähigkeit an Belastungen und damit die Variabilität ist hingegen bei chronischen Stressbelastungen deutlich weniger stark ausgeprägt.

Anhand der Messung der Herzratenvariabilität lassen sich folglich sehr konkrete Ableitungen zum individuellen Stressprofil machen. Dabei wird mit zwei am Oberkörper angebrachten Elektroden ein 24-Stunden-Profil erstellt, indem die Puls-Atem-Frequenz ebenso gemessen wird wie die Sympathikus- bzw. Parasympathikus-Aktivität.

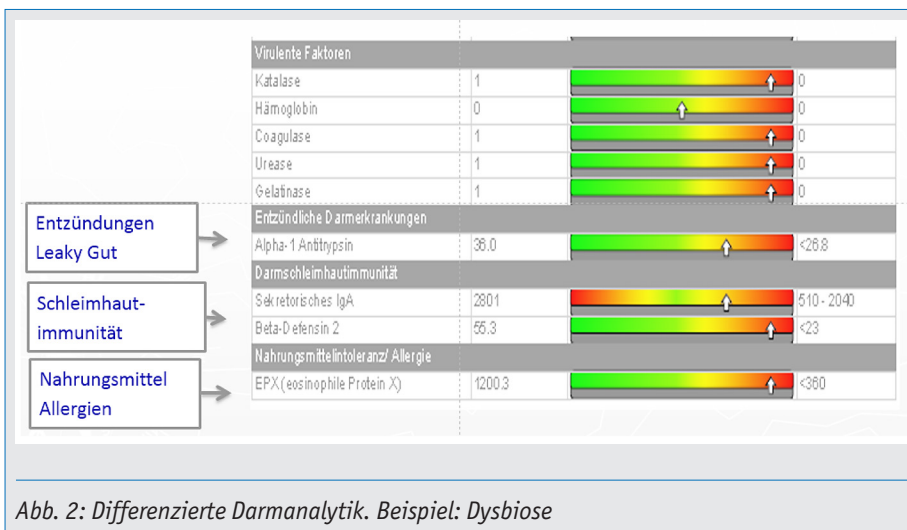


Abb. 2: Differenzierte Darmanalytik. Beispiel: Dysbiose

Anhand des Ergebnisses lassen sich ebenso klare Rückschlüsse ziehen auf eventuelle Mikronährstoffdefizite, die dann mit individuell abgestimmten Rezepturen gezielt behoben werden können.

Biochemische Sekretanalysen (Blut / Speichel / Urin / Stuhl)

DNA-Weight Code

Viele Informationen sind in unseren ca. 25.000 Genen enthalten. Bis zu 99,9 % dieser Gene sind bei allen Menschen gleich, die restlichen 0,1 % machen die individuellen Unterschiede aus. Einige spielen sogar eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, sich gesund zu ernähren und einen gesunden Lebensstil zu pflegen.

Der Fokus des Gentests liegt auf der Analyse kleiner Unterschiede im Aufbau des Erbmaterials, die beispielsweise die Aktivität eines Enzyms herabsetzen oder den Fettstoffwechsel beeinflussen können. Sind diese individuellen genetischen Voraussetzungen bekannt, weiß man, ob für bestimmte Bereiche ein erhöhtes Risiko vorliegt. So kann man eine Ernährungs- und Supplementations-Strategie erarbeiten, um das vererbte Risiko auszubalancieren.

Je genauer wir wissen, wie der Körper unseres Patienten funktioniert und was er braucht, umso besser können wir die richtigen Maßnahmen ergreifen.

Die Durchführung eines Gentests erfolgt einfach und schnell mit einer Speichelprobe. Da sich die Gene eines Menschen im Laufe seines Lebens nicht verändern, muss ein solches Genprofil nur einmalig erstellt werden

Differenzierte Darmanalytik

Wir überprüfen die aktuelle Keimbildung im Darm in Bezug auf residente und transiente Mikrobiota (Basisscreening) sowie etwaige Parasiten (TFT = Tripplé Faeces Test). Die Liste der Symptome ist lang, und oft liegt die Ursache dort, wo man sie nicht vermutet, im Darm. In unserem neu entwickelten dreiphasigen Konzept (1 - Entgiftung, 2 - Mikrobiom und 3 - Symbiose) schaffen wir eine individualisierte Darmsanierung.

Individualisierte Mikronährstofftherapie

Auf Basis der Laboranalysen und weiterer Parameter (z. B. Alter, Körpergewicht etc.) wird für den Patienten eine Mikronährstoff-

Magistralrezeptur individuell zusammengestellt. Denn der Nährstoffbedarf jedes Menschen ist so einzigartig wie sein Fingerabdruck. „Einheits-Pillen“ sind in der Regel eher nutzlos.

Ernährungsberatung

Eine ausgewogene Ernährung mit täglich fünf Portionen erntefrischem Obst, Gemüse und Salat hält uns fit und gesund. Klingt gut, ist aber offenbar im Alltag nur von den wenigsten auch umsetzbar.

Eine Aufgabe ist es, den Menschen zu einem gesünderen Essverhalten anzuleiten; eine andere ist es, dafür zu sorgen, dass Mangel- und Fehlernährung ausgeglichen werden können. Dies belegen die Zahlen aus den Gesundheitsstatistiken. Ernährungsabhängige Krankheiten nehmen zu: Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und entzündliche Prozesse. In der Realität und bei entsprechendem Angebot isst der Mensch das, was ihm gut schmeckt, und primär nicht das, was ihm gut tut.

Der ausgewogene Mix zwischen gesunder und genussreicher Ernährung und einer gezielten Ergänzung mit Mikronähr- und Ballaststoffen ist der im Alltag für jeden umsetzbare und optimale Schlüssel zu Gesundheit, Fitness, Vitalität und Lebensfreude.

Wir arbeiten hier mit dem dreiphasigen, sogenannten EPD-Ernährungsprogramm, das den Stoffwechsel in erster Linie tiefgreifend entgiftet, aktiviert und reguliert. Eine Gewichtsreduktion wird als zusätzlicher Aspekt des Ganzen willkommen geheißen. Hormonschwankungen und Stoffwechselbeschwerden können optimiert und reguliert werden.

Bewegungs- und Trainingsberatung

Sportliche Aktivitäten und Bewegung allgemein fördern die Muskeldurchblutung und deren Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff. Die daraufhin aufgebaute Muskulatur erhöht den Gesamtenergieverbrauch des Körpers und führt mittelfristig zur Gewichtsreduktion. Außerdem vermindert eine bessere Durchblutung schädliche Ablagerungen in Gefäßen und fördert eine bessere Entsorgung von Giftstoffen aus dem Körper.

Mentalcoaching / Motivation

In speziellen Workshops vermitteln wir die Veränderung der eigenen geistigen Einstellung, die Patienten idealerweise auf Ihrem

Heilungsweg vollziehen sollten, am Bild einer „mentalen Osmose“.

Entspannung

Durch audiovisuelle Anwendungen stabilisieren wir die vegetative chronobiologische Tag-Nacht-Architektur und somit ein physiologisches Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus.

Fazit

Nach nunmehr 42-jähriger schul- und komplementärmedizinischer Erfahrung glauben wir, ein ganzheitliches Konzept erfolgreich entwickelt zu haben, mit dem Sie als Therapeut unter Berücksichtigung einer übergreifenden Betrachtung Ihre Patienten noch erfolgreicher betreuen können. Viel Erfolg!

Literaturhinweis

über die CO.med-Redaktion



Prof. Dr. med. Matthias Heiliger

Arzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Medizinischer Direktor der Salus Center mit Salusmed-Praxis in Kreuzlingen, Zürich und Konstanz; in Zürich Leitender Arzt der Salusmed-Praxis im NHK-Institut für integrative Naturheilkunde. Schwerpunkte: Balneologie und Thalassotherapie, Endokrinologie, Laser-, Informations- und Regulationsmedizin, Komplementärmedizin, Orthomolekulare Medizin. Medizinischer Direktor der Wellness Trust AG und Vorstandsmitglied im Kantonalkomitee Thurgau des Schweizer Dachverbandes für Komplementärmedizin.

Kontakt:

Esslenstrasse 3, IABC AG
CH-8280 Kreuzlingen
Tel.: 0041 / (0) 71 / 6668380
mh@salusmed.ch