

Was ist Orthomolekulare Me

Das Therapieprinzip der Orthomolekularen Medizin (OM) beruht auf der Erkenntnis, dass der menschliche Körper für ein gesundes und reibungsloses Funktionieren aller Organe bestimmte Mengen verschiedener Substanzen wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und essentielle Fettsäuren benötigt. Ein Mangel an diesen Substanzen kann die Entstehung von Krankheiten begünstigen. Die OM beschäftigt sich aber nicht nur mit dem Ausgleich von Defiziten, sondern wirkt durch die Zufuhr von Vitaminen oder Mineralstoffen in hohen Dosen auch therapeutisch.

„Die ausgewogene Ernährung“

Muss man auch in Österreich mit Defiziten von Vitaminen oder Spurenelementen rechnen? Die Antwort gibt seit Jahren der regelmäßig erscheinende „Österreichische Ernährungsbericht“. Und diese Antwort heißt: Ja! Defizite in allen Altersgruppen bestehen für Folsäure, Vitamin D und Calcium. Als Risikonährstoffe bei Schulkindern werden Jod, Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Eisen und Kalium angeführt. Das so wichtige Spurenelement Selen wurde in diesen Berichten gar nicht berücksichtigt.

„Wer sich ausgewogen ernährt, hat von Allem und bedarf keiner zusätzlichen Vitamine und Spurenelemente...“ Schon gehört? Wenn jemand in Anbetracht dieser Fakten immer noch mit der „ausgewogenen Ernährung“ argumentiert, so heißt das nur, dass eine Wissensauffrischung gut täte.

Ursachen, weswegen unsere Nahrungsmittel immer weniger Inhaltsstoffe besitzen, sind begründet in der Herstellung, in der Lagerung, an langen Transportwegen, an der Düngung usw.. Obst und Gemüse werden immer größer und schöner. Ein Apfel oder eine Paprika gleichen jeweils einander als wären es Kopien. Untersuchungen belegen, dass diese „industriell“ hergestellten Produkte, bezüglich ihrer Nährstoffe an galoppierender Schwindsucht leiden. Andere Gründe können Resorptionsstörungen oder Intoleranzen gegenüber verschiedenen Nahrungsbestandteilen sein. Bei Patienten, die über Blähungen klagen, liegt oft eine Laktose- und/oder Fructoseintoleranz oder -malabsorption vor. Die Folgen können wie bei der Lactoseintoleranz eine Osteoporose begünstigen. Oder sich, wie bei der Fructoseintoleranz, negativ auf den Tryptophan bzw. Serotoninstoffwechsel auswirken.



Die daraus resultierenden Symptome treten nicht als akute Krankheit auf, sondern schwächen über Jahre hinweg. Auch Nebenwirkungen von Medikamenten können eine Rolle spielen, beispielsweise bei Statinen. Diese an sich sehr wichtigen Medikamente hemmen häufig die Produktion von Coenzym Q10, welches eine Schlüsselrolle für die ATP-Synthese, sprich Energiegewinnung einnimmt. Muskelbeschwerden und Muskelschwäche können, bei gleichzeitiger Therapie mit Statinen auf den Mangel von Coenzym Q10 hinweisen. Man sollte daher nach einigen Wochen einer Therapie mit

Statinen den Blutspiegel von Coenzym Q10 bestimmen und, wenn notwendig, zuführen.

OM macht die Therapie effizienter

Die OM ist keine alternative Therapieform. Sie ist Bestandteil der klassischen Medizin. Denken Sie an orthomolekulare Substanzen, die sich zunehmend in der klassischen Medizin etablieren! Dazu zählen Omega-3-Fettsäuren zur Risikoreduktion des plötzlichen Herztodes oder Niacin, das in Kombination mit Statinen das Risiko bei koronarer Herzkrankheit statistisch signifikant stärker reduziert, als es Statine alleine können. Oder der Einsatz von Selen bei Schilddrüsenerkrankungen und in der Intensivmedizin. Schließlich sind mehrere Dejodasen selenabhängig. Oder die Bedeutung von Vitamin B6: Der Aminosäurestoffwechsel ist ja wesentlich auf dieses Vitamin angewiesen. Fehlt es, mangelt es nicht nur an Neurotransmittern, auch Histamin wird B6-abhängig abgebaut.



Dr. Rainer Schroth



Der Einfluss des Vitamin D auf das Immunsystem und bei Infektanfälligkeit wird praktisch leider viel zu wenig genutzt. Das Vitamin D wird meist auf seine Wirkung im Zusammenhang mit Osteoporose reduziert und hierbei nicht individuell dosiert, so dass manche Präparate kaum den erwünschten Vorteil haben. Ähnliches gilt für bestimmte Calcium-Verbindungen, die bei gleichzeitiger Gabe von Protonenpumpenhemmern nur bescheidenste Wirkungen erzielen. Ein weiteres Beispiel ist das Multitalent Zink, das an über 300 verschiedenen enzymatischen Vorgängen beteiligt und nicht nur für Geruch, Geschmack und die Haut im weitesten Sinne essenziell ist.

OM-Substanzen werden auch bei degenerativen rheumatischen Krankheiten, in der Sportmedizin, bei hohem Blutdruck, erhöhtem Cholesterin, in der Migräne-

Medizin?

prophylaxe, bei Erschöpfungszuständen mit Leistungsminderung und vielem mehr eingesetzt. Viele OM-Arzneien werden auch intravenös verabreicht. Dazu werden intravenöse Infusionskonzepte im Rahmen der Ausbildung in OM gelehrt und oft auch in der Praxis demonstriert.

Messen – therapieren – kontrollieren

Die Notwendigkeit einer Nahrungsmittelergänzung muss nachgewiesen werden. Es geht nicht an, jedem ein Multivitamin und Spurenelementpräparat zu verordnen. Besteht aufgrund einer klinischen Untersuchung ein entsprechender Verdacht, so wird eine Blutanalyse veranlasst. Dabei muss man berücksichtigen ob im Serum oder im Vollblut untersucht wird. Oft sind Serumwerte ohne Aussage. So sind für einige Substanzen, wie Zink oder Selen nur Bestimmungen im Vollblut aussagekräftig, da sich diese Stoffe überwiegend in den Zellen befinden. Auch Folsäure sollte im Vollblut gemessen werden, da der Serumspiegel nur über die in den vergangenen vier Stunden aufgenommene Substanzmenge informiert. Es gilt also – wie auch sonst – das Prinzip: messen-therapieren-kontrollieren. Ein Vorgehen, wie wir es beim Diabetes, bei hohem Cholesterin, bei hohem Blutdruck, bei Eisenmangel und vielen anderen Krankheiten als Grundlage ärztlichen Handelns voraussetzen. Genau das muss auch für die Anwendung orthomolekularer Arzneien gelten.

Freie Radikale, Radikalfänger und oxidativer Stress.

Diese Begriffe fallen nicht nur im Zusammenhang mit OM. Kaum eine wissenschaftliche Arbeit, welche heute nicht den Aspekt dieser Begriffe bzw. deren Beteiligung an pathologischen aber auch physiologischen Vorgängen beleuchtet.

Was leistet die OM auf diesem Gebiet? Mit dem Wissen über freie Radikale und Radikalfänger werden der Zugang und das Verständnis für akute und chronische Krankheiten, sowie dadurch bedingtes vorzeitiges Altern einfacher. Auch die Funktion und Wirkungsweise von Vitaminen und Mineralien erscheint aus einer völlig neuen Perspektive. Dass ein Zuviel an freien Radikalen, der so genannte oxidative Stress, schädlich ist und bei zahlreichen akuten und chronischen Krankheiten eine wesentliche Rolle spielt, ist heute unbestritten. Mit Gewalt alle freien Radikale „umzubringen“, ist freilich genauso schädlich, denn ohne sie könnten wir nicht überleben. Die OM bemüht sich, diese Balance zwischen „nicht zu viel Feind“, aber doch „genug Freund“ zu finden. Nicht nur Vitamin E, Vitamin C, β -Carotin und viele andere sind Radikalfänger, sondern auch die Harnsäure, einige Medikamente und zahlreiche andere Substanzen. Diese und andere spannende Inhalte werden im Rahmen der Seminare von erfahrenen Ärzten aus Österreich, Deutschland und der Schweiz vermittelt.

Arzt zu sein ist ein erstrebenswertes Ziel und eine sehr schöne Aufgabe. Die Bedingungen unter denen wir heute arbeiten müssen, werden jedoch zunehmend schwieriger. Unsere medizinischen Kompetenzen werden in einer Art und Weise unterwandert, dass wir uns auf dem Gebiet der Mikronährstoffe, Vitamine, Spurenelemente usw. mit Energetikern, Heilmasseuren, Fitnesstrainern und anderen selbsternannten Heilern auseinandersetzen müssen. Doch Jammern nützt nichts wenn man sich selbst zu wenig dieser Thematik annimmt. Einem Jammerer kann man nicht helfen! Vorteile von

OM-Arzneien sind das seltene Auftreten von Nebenwirkungen und die sehr gute Compliance.

Die Anwendung orthomolekularer Arzneien zu Prävention und Therapie erfordert eine gründliche Anamnese und Untersuchung, eine klare Diagnostik und sehr häufig, wie schon zuvor erwähnt, auch Blutanalysen als Grundlage für die anschließende Therapie. Wenn sich aus der Blutanalyse ein zusätzlicher Bedarf an Vitaminen oder Spurenelementen ergibt wird zuerst versucht, das Problem durch Änderung des persönlichen Lebensstils zu lösen, wozu vor allem die Bereiche Ernährung, Bewegung oder Rauchverhalten zählen. Stellt sich kein ausreichender Erfolg ein, muss substituiert werden.



Die ungezielte Verabreichung als Schrotschuss-Therapie ist völliger Unsinn. Um richtig zu substituieren, muss ich zuerst wissen, was in welcher Menge benötigt wird. Erst dann kann eine gezielte Zufuhr in hoher Qualität erfolgen. Eine unkontrollierte Substitution kann auch negative Folgen nach sich

ziehen. Etwa bei Vitamin A, das vom Körper lange gespeichert wird, ist ein Zuviel nachteilig. Andere Präparate enthalten Konzentrationen, mit denen der notwendige Bedarf gar nicht gedeckt werden kann. Über die Resorptionsverhältnisse ist oft gar nichts bekannt. Speziell Vitamine und Spurenelemente sollte man aus Qualitätsgründen nur in Kapselform zuführen. Da man in dieser Form allerdings nur begrenzte Mengen unterbringen kann, ist eine mehrmals tägliche Einnahme notwendig. Für viele Stoffe, wie etwa Vitamin C oder Kalzium, ist generell – auch als Brausetablette – wegen der begrenzten Resorptionsfähigkeit die Verteilung des Tagesbedarfs auf mehrere Einzeldosen notwendig.

OM gehört in die Hand von Ärzten

Alle angeführten Maßnahmen gehören ausschließlich in die Hand von Ärzten. Derzeit müssen wir uns diese Kompetenz erst wieder erarbeiten. Dazu haben wir die ÖGOM (Österreichische Gesellschaft für Orthomolekulare Medizin), als reine Ärztesellschaft gegründet und bilden seit über zehn Jahren Ärzte in OM aus. Seit einigen Jahren hat die Österreichische Ärztekammer ein Diplom für OM eingerichtet, das man durch den Besuch unserer Seminare erwerben kann.

OM ist ein normaler Bestandteil der klassischen Medizin, nur wird sie nicht ausreichend gelehrt und zu selten angewendet.

Vielfach herrscht noch die Meinung vor, dass die unter den sogenannten DACH-Werten (Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr für Deutschland, Österreich und die Schweiz) angeführten Mengenangaben für diverse Vitamine und Spurenelemente ausreichend wären. Diese reichen, um Skorbut, Pellagra oder Rachitis zu verhindern. Doch diese Krankheiten sind, zumindest in unseren Regionen, eher eine Rarität. Für die tägliche Praxis sind die DACH-Werte bzw. -Empfehlungen allerdings weder Richtwert noch Hilfe. Es geht



der OM nicht um die Beseitigung von Mangelkrankheiten, die in unseren Breiten kaum mehr existieren, sondern um Prävention und Therapie von akuten und chronischen Krankheiten, alleine oder in Begleitung zur Schulmedizin.

Mehrere Hundert Ärzte besuchten in den letzten Jahren die Ausbildungen der ÖGOM und zahlreiche Kolleg/Innen erwarben auch das Diplom der ÖÄK in OM.

Die ÖGOM legt großen Wert auf fundierte Ausbildung, denn OM ist Bestandteil der Schulmedizin. Deswegen gelten auch folgende Grundsätze:

- Aufzeigen was OM kann und wo ihre Grenzen sind.
- Erfahrene Referenten aus dem In- und Ausland.
- Leichte Anwendbarkeit in der täglichen Praxis.
- Firmenunabhängige Information.
- Anwendung möglichst reiner Substanzen ohne Konservierungs-, Zusatz oder anderer Hilfsstoffe, d.h. höchste galenische Qualität.
- Vermittlung neuester Perspektiven in Prävention und Therapie mit OM-Arzneien.

ÖGOM – der Weg zum OM-Diplom

Für eine effektive Substitution sind Wissen von Wirkmechanismen, Effekten und Wechselwirkungen unentbehrlich. Die „Fortbildung“ durch Firmenvertreter oder Firmenbroschüren stellt für dieses ärztliche Vorgehen keine Basis dar. Die der Ärzteschaft angebotene Ausbildung für Orthomolekulare Medizin durch die ÖGOM umfasst sechs Seminare zu je eineinhalb Tagen. Der nächste Ausbildungszyklus beginnt am 16. und 17. März 2012 in Wien. Die Anerkennung als Diplom der Österreichischen Ärztekammer besteht seit mehreren Jahren.

Dr. Rainer Schroth, Obmann der ÖGOM
Ärztlicher Leiter der Schrothkur in 9821 Obervellach, Kärnten

Geben Sie der Orthomolekularen Medizin eine Chance!

Die tägliche Arbeit in der Praxis wird nicht leichter. E-card, Evidence Based Medicine, Bürokratismus, der neue Heilmittelkodex, völlig unausgegoren den Ärzten vorgelegt, nehmen uns Zeit, die wir den Patienten widmen müssten. Die Erkenntnisse der Medizin schreiten voran, für Fortbildung bleibt kaum Zeit.

Trotzdem und gerade deswegen machen wir Ihnen heute ein Angebot: Springen Sie auf einen fahrenden Zug, der Ihnen die Arbeit in der täglichen Praxis erleichtert, Ihnen Erfolg bringt und ganz besonders wichtig, bei Ihren Patienten eine hohe Akzeptanz hat. Weil es sich – aus Patientensicht – um natürliche Substanzen, wie Vitamine, Spurenelemente, Enzyme usw. handelt. Frischen Sie auf was wir alle während unseres Studiums gelernt haben, schenken sie der Orthomolekularen Medizin (OM) einige Stunden zum Kennenlernen.

Der Weg zum ÖÄK-Spezialdiplom Orthomolekulare Medizin

Die Termine des nächsten Fortbildungszyklus der ÖGOM

Seminar A: 16. und 17. März 2012

Seminar B: 22. und 23. Juni 2012

Seminar C: 21. und 22. September 2012

Seminar D: 16. und 17. November 2012

Seminar E: 19. und 20. April 2013

Seminar F: 24. und 25. Mai 2013

Alle Seminare finden in Wien statt.

Man kann auch einzelne Seminare besuchen.

Auskünfte und Anmeldung bei der Kursorganisation: Prevent-
Network, online@preventnetwork.com oder persönlich bei Dr.
Rainer Schroth (office@schrothkur.at) anmelden.

Mehr Information unter www.oegom.at

Sinupret® Tropfen: Zusammensetzung: 100 g enthalten einen wässrig-alkoholischen Auszug (Auszugsmittel 59 Vol-% Ethanol) aus: Enzianwurzel 0,2 g, Schlüsselblumen mit Kelch 0,6 g, Sauerampferkraut 0,6 g, Holunderblüten 0,6 g, Eisenkraut 0,6 g; Enthält 19 Vol-% Ethanol, 1 ml = 0,98 g = ca. 17 Tropfen, 1 ml enthält 0,15 g Ethanol. **Hilfsstoffe:** Ethanol, Wasser. **Anwendungsgebiete:** Zur Verflüssigung von zähem Schleim und zur Unterstützung spezifischer Maßnahmen bei akuten und chronischen Katarhen der Atemwege, insbesondere der Nasennebenhöhlen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber einem Bestandteil. **ATC-Code:** R05CB10.

Sinupret® Saft: Zusammensetzung: 100 g enthalten 10 g Auszug (Dragee/Extraktverhältnis 1:1) aus 0,07 g Enzianwurzel, 0,207 g Eisenkraut, 0,207 g Gartensauerampferkraut, 0,207 g Holunderblüten, 0,207 g Schlüsselblumenblüten mit Kelch; Auszugsmittel: Ethanol 59% (V/V). 1 ml enthält 1,21 g. Sonstige Bestandteile: Das Arzneimittel enthält 8 % (V/V) Alkohol und 65,2 g flüssiges Maltitol. **Liste der sonstigen Bestandteile:** Maltitol-Lösung, gereinigtes Wasser, Ethanol, Kirscharoma. **Anwendungsgebiete:** Zur Verflüssigung von zähem Schleim und zur Unterstützung spezifischer Maßnahmen bei akuten und chronischen Katarhen der Atemwege, insbesondere der Nasennebenhöhlen. **Gegenanzeigen:** Sinupret Saft darf nicht eingenommen werden, wenn Überempfindlichkeiten (Allergien) gegenüber Enzianwurzel, Schlüsselblumenblüten, Gartensauerampferkraut, Holunderblüten, Eisenkraut oder einem der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels bestehen. **ATC-Code:** R05CB10.

Sinupret®-Dragees: Zusammensetzung: 1 Dragee enthält: Radix gentianae 6 mg, Flores primulae cum calycibus 18 mg, Herba rumicis var. 18 mg, Flores sambuci 18 mg, Herba verbenae 18 mg. **Hilfsstoffe:** Kartoffelstärke, Hochdisperses Siliciumdioxid, Lactose, Gelatine, Sorbitol, Stearinsäure, Calciumcarbonat, Glucosirup, Magnesiumoxid, Maisstärke, basisches Polymethacrylat, Montanglycolwachs, Natriumcarbonat, Polyvidon, Rizinusöl, Saccharose, Schellack, Talkum, Farbstoffe: Chinolingelb (E 104), Indigotin (E 132), Titandioxid (E 171). **Anwendungsgebiete:** Zur Verflüssigung von zähem Schleim und zur Unterstützung spezifischer Maßnahmen bei akuten und chronischen Katarhen der Atemwege, insbesondere der Nasennebenhöhlen. **Gegenanzeigen:** Bei Überempfindlichkeit gegenüber einem Bestandteil darf Sinupret nicht eingenommen werden. Da die Dragees nicht teilbar sind, sind diese für Kinder unter 12 Jahren nicht geeignet. **ATC-Code:** R05X.

Sinupret® forte Dragees: Zusammensetzung: 1 Dragee enthält: Radix gentianae (Enzianwurzel) 12 mg, Flores primulae cum calycibus 36 mg (Schlüsselblumenblüten mit Kelch), Herba rumicis var. (Ampferkraut) 36 mg, Flores sambuci (Holunderblüten) 36 mg, Herba verbenae (Eisenkraut) 36 mg. **Hilfsstoffe:** Kartoffelstärke, Hochdisperses Siliciumdioxid, Lactose, Gelatine, Sorbitol, Stearinsäure, Calciumcarbonat, Glucosirup, Magnesiumoxid, Maisstärke, basisches Polymethacrylat, Montanglycolwachs, Natriumcarbonat, Polyvidon, Rizinusöl, Saccharose, Schellack, Talkum, Farbstoffe: Chinolingelb (E 104), Indigotin (E 132), Titandioxid (E 171). **Anwendungsgebiete:** Zur Verflüssigung von zähem Schleim und zur Unterstützung spezifischer Maßnahmen bei akuten und chronischen Katarhen der Atemwege, insbesondere der Nasennebenhöhlen. **Gegenanzeigen:** Bei Überempfindlichkeit gegenüber einem Bestandteil darf Sinupret forte nicht eingenommen werden. Da die Dragees nicht teilbar sind, sind diese für Kinder nicht geeignet. Für Kinder über 12 Jahren stehen Sinupret Dragees zur Verfügung. **ATC-Code:** R05X.

Weitere Angaben zu Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit und Nebenwirkungen entnehmen Sie bitte der veröffentlichten Fachinformation.

Hersteller und Zulassungsinhaber: Bionorica SE, 92318 Neumarkt, Deutschland

Verschreibungspflicht/Apothekenpflichtig, Rezeptfrei, apothekenpflichtig.