

# Volker Schmiedel

## Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Leseprobe

[Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente](#)

von [Volker Schmiedel](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.unimedica.de/b24157>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<https://www.unimedica.de>



## Vorwort

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 Leberträngabe (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 alternativmedizinisches 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 außerordentlich 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 Vitaminpillchen einwerfen – teilweise, um einem vermeintlichen oder tatsäch-

lichen 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.

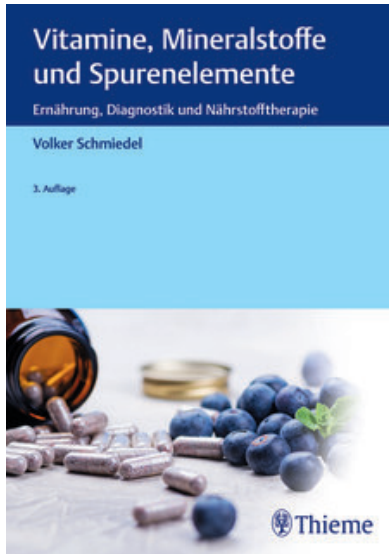
- Wenn dies ohne Heilsversprechen, sondern mit einem realistischen Aufzeigen von Möglichkeiten und Grenzen dieser Behandlungsform geschieht,
- wenn nicht nur allein damit behandelt wird, sondern auch andere schulmedizinische und weitere ganzheitliche Verfahren sinnvoll in ein therapeutisches Gesamtkonzept 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**

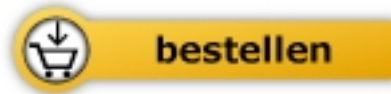


Volker Schmiedel

[Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente](#)

Ernährung, Diagnostik und Nährstofftherapie

288 Seiten, geb.  
erschienen 2019



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)