

Erfahrungsheilkunde

11/2008

Band 57



SONDERDRUCK

- **Entsäuerung mit einer Orthomolekularkombination zur Revitalisierung**

Michael Worlitschek

- **Herz-Kreislauf-Optimierung bei Leistungssportlern**

Peter-Hansen Volkmann

Michael Worlitschek

ORIGINALIA

Entsäuerung mit einer Orthomolekularkombination zur Revitalisierung

Die Übersäuerung des Körpers spielt eine große Rolle in der naturheilkundlichen Allgemeinanzpraxis. Verschiedene Behandlungsmöglichkeiten wie die Gabe von Natriumbikarbonat werden konventionell angewandt.

In der vorliegenden Praxisstudie wurde untersucht, welche Wirkung mit einer Orthomolekularkombination erzielt werden kann.

Latente Azidose

Bei der latenten Azidose liegt eine geringe pH-Wert-Veränderung vor, die Pufferkapazitäten im Blut können jedoch erheblich reduziert sein. Für den Körper ist es lebenswichtig, dass sich der pH-Wert im Blut nur in minimalen Schranken bewegt, zwischen 7,35 und 7,50. Dies ermöglichen die Puffersysteme im Blut (Phosphatpuffer 5%, Proteinatpuffer 7%, Hämoglobinpuffer 35%, Bikarbonatpuffer 53%). Erschöpfen sich diese Puffersysteme, so werden oder müssen nicht ausgeschiedene Stoffwechselendprodukte im Proteoglykan/Glykosaminoglykan-Netz gespeichert werden [1]. Dieser Zustand wird als latente Azidose bezeichnet [6].

Behandlung der Azidose

Gabe von Natriumbikarbonat

Die Hauptstrategie der Azidose-therapie ist die Zufuhr von Natriumbikarbonat. Dadurch kann der Bikarbonatpuffer als Hauptpuffer im Blut am zügigsten aufge-

Zusammenfassung

Die latente Azidose hat zunehmende Bedeutung bei vielen Krankheiten. In dieser Praxisstudie wurde an 10 Probanden eine in der Praxis bewährte Orthomolekularkombination im Hinblick auf Veränderungen im Säure-Basen-Geschehen untersucht. Als Messmethoden dienten die venöse Bluttitration und der Urin-Test nach Sander. Es zeigte sich, dass klinische Verbesserungen mit scheinbaren Verschlechterungen der Messwerte einhergehen. Diese Veränderungen müssen als Reinigung der Matrix gesehen werden. Die applizierte Orthomolekularkombination hat einen entscheidenden Einfluss auf das Grundgeschehen in der Matrix.

Schlüsselwörter

Säure-Basen-Haushalt, Azidose, Orthomolekularia, venöse Bluttitration, Urin-Test nach Sander.

Abstract

Latent acidosis becomes more and more important for many diseases. In a practice study, a proven orthomolecular combination has been examined in 10 test subjects with respect to changes in the acid-base process. As measurement methods, venous blood titration and the urine test according to Sander were used. It turned out, that clinical improvements are accompanied by worsening of the measured values. These changes have to be seen as a cleaning of the matrix. The applied orthomolecular combination has an important influence on the basic process in the matrix.

Keywords

Acid-base-metabolism, acidification, orthomolecular substances, venous blood-titration, kidney-test to Sander.

füllt werden. In der Volksmedizin ist die Gabe von Natriumbikarbonat z. B. als Speisesoda bei Magendruck oder Völlegefühl nach dem Essen schon lange bekannt. Dabei wird vermehrt Salzsäure im Magenlumen gebildet, zugleich aber auch körpereigenes Natriumbikarbonat aus Kochsalz, Kohlensäure und Wasser. Dieses wird hämatogen zu Leber, Bauchspeicheldrüse und Dünndarmdrüsen geleitet, und steigert deren Verdauungsleistung. Als unangenehme Wirkung kann ein heftiges Auf-

stoßen aus dem Magen erfolgen, als Folge der momentanen Bildung von Kohlensäure aus der Verbindung von Natriumbikarbonat mit Salzsäure. Auch der typische Laugengeschmack kann eine Unannehmlichkeit für manche bedeuten.

Weitere Möglichkeiten der Basenzufuhr

Weitere Möglichkeiten der Basenzufuhr sind:

- Ziträte: Sie werden als Fruchtsäuresalze im Körper oxidiert, z.B. Magnesiumzitat, Kaliumzitat.
- Milchsäurepräparate: v.a. rechtsdrehende Milchsäure, in Reinform oder in homöopathischer Verdünnung.
- Brottrunk nach Kanne: Die enthaltene Wirksubstanz ist die Gärungsmilchsäure [4].
- Ein Gemisch aus Gelée Royale, Propolisextrakt, Blütenpollenextrakt und Honig hat ebenfalls eine basische Pufferwirkung [5].
- Alle Mineralkarbonate (z.B. Magnesiumkarbonat, Kalziumkarbonat, Kaliumkarbonat) haben eine basische Pufferwirkung.

Praxisstudie mit bewährter Orthomolekularkombination

Hintergrund

Das wissenschaftliche Interesse führte zur Fragestellung, welche Veränderungen sich im Säure-Basen-Haushalt ereignen, wenn eine schon in der Therapie bewährte Orthomolekularkombination zur Revitalisierung eingenommen wird. Dabei sind von den Konsumenten teils sehr positive Befundänderungen berichtet worden. Diese Befundverbesserungen ähneln den Verbesserungen bei oben beschriebenen Gaben von verschiedenen Basenpräparaten.

Verabreichte Orthomolekularia

Die Orthomolekularkombination, die die Probanden einnahmen, bestand aus:

- Lachsöl: 510 mg pro Kapsel mit 10 mg Vitamin E in hypoallergener Gelatine-kapsel; Dosierung: 3 × 1 vor dem Essen.
- Spurenelemente Kombination: 25 mg Zink, 4,5 mg Mangan als Gluconat, 100 µg Chrom als Chrom-III-Chlorid, 100 µg Selen als Natriumselenit und Inulin in hypoallergener Gelatine-kapsel); Dosierung: 3 × 1 zum Essen.
- Vitamin-B-Komplex: 25 mg Zink, 5 mg Mangan als Gluconat, 2,4 mg Vitamin B₁, 3 mg Vitamin B₂-Riboflavin, 30 mg Vitamin B₃-Niacin, 25 mg Vitamin B₅ Ca-D-Pantothenat, 3 mg Vitamin B₆, 8 µg Vitamin B₁₂, 0,4 mg Folsäure, 0,25 mg Biotin und Inulin in hypoallergener Gelatine-kapsel; Dosierung: 3 × 1 zum Essen.
- Magnesium-Kalzium: 75 mg Magnesium und 75 mg Kalzium als Karbonate in hypoallergener veganer Kapsel; Dosierung: 3 × 1 nach dem Essen.

Anzeige



Gefahren lauern überall!

Die Zäpfchen-Innovation sichert Ihren Patientinnen einen umfassenden Schleimhautschutz in der Tabu-Zone – patentiert!

Vaginalpflege mit 4 natürlichen Wirkprinzipien

- Lactobazillen
- Vitamine
- Spurenelemente
- Omega-Fettsäuren

4Vag Suppositorien aus natürlichen Rohstoffen in schleimhautfreundlicher Matrix bieten optimalen Schutz gegen pathogene vaginale Biofilme.

Musteranforderung bitte per Fax: 0451 - 30 41 79

Patentiertes Medizinprodukt
4Vag Vaginalzäpfchen www.4Vag.de

hypo - A

Information: info@hypo-a.de
23569 Lübeck, Kücknitzer Hauptstr. 53

Alle Präparate sind ohne allergisierende Hilfsstoffe hergestellt (Fa. hypo-A GmbH, Lübeck).

Patienten und Einnahmezeitraum

Die Praxisstudie wurde mit 10 Probanden, 4 männliche (Durchschnittsalter 61,5 Jahre) und 6 weibliche (Durchschnittsalter 60,7 Jahre), von Juni bis Juli 2008, über 4 Wochen durchgeführt.

Messmethoden

Um Veränderungen im Säure-Basen-Geschehen ausreichend zu erfassen, wurden die venöse Blut-Titration und die Säure-Basen-Messung im Urin nach Sander angewandt. Messungen nur des pH-Wertes im Urin mittels des Indikatorstreifentests sind hier ungenügend.

Venöse Blut-Titration

Bei der venösen Blut-Titration wird der pH-Wert des Blutes gemessen. Durch ein einfaches Titrationsverfahren wird die Pufferkapazität im Vollblut und im Plasma ermittelt. Daraus errechnet sich der Intrazellulärpuffer und in Beziehung zum Hämatokritwert der Intrazellulärwert neu.

Der Normalwert für den Intrazellulärpuffer beträgt > 20 mmol/l. Für die intrazelluläre Basenpufferkapazität unter Einbeziehung des Hämatokritwertes beträgt der Normalwert > 80 mmol/l.

Diese Untersuchung muss zügig im eigenen Praxislabor erfolgen, da sonst Veränderungen der Messwerte durch den Luftkontakt entstehen [6].

Säure-Basen-Messung im Urin nach Sander

Im einfachen Urinstreifentest können nur freie Säuren oder Basen gemessen werden. Erst durch die Titration können gebundene Anteile erreicht werden (Abb. 1).

An einem Testtag sammelt der Patient 5 Harnproben, die dann insgesamt ein Schaubild und einen mittleren Aziditätsquotienten ergeben. Diese Untersuchung ist zugleich ein direkter Hinweis auf die Situation im Bindegewebe, eine Entsäuerung ist durch eine „Verschlechterung“ der Werte zu erkennen.

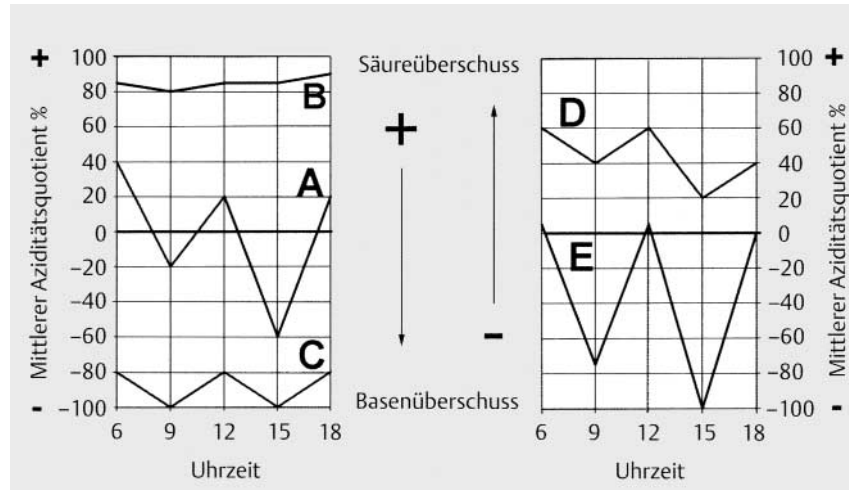


Abb. 1: Urinmessung nach Sander. A: Normalstadium, B: sehr schwache Übersäuerung, C: schwere Alkalose, D: mittelschwere Übersäuerung, E: leichte Alkalose. Aus: Worlitschek M: Praxis des Säure-Basen-Haushalts. Stuttgart: Haug; 2008.

Ergänzend wurden noch folgende Laborparameter bestimmt: Blutsenkung, Blutbild, Leberwerte, Nierenwerte, Mineralhaushalt (Natrium, Kalium, Kalzium, Eisen), Gesamteiweiß.

Beide Messungen wurden vor und nach der Einnahme der Orthomolekularkombination durchgeführt.

Ergebnisse

Bei einer Substitution erwartet man sich generell eine Verbesserung von erniedrigten Messwerten. Diese Erwartung ist auch beim Säure-Basen-Haushalt zutreffend. Die Pufferkapazitäten sollen wieder ansteigen, um die Säurefluten durch falsche Ernährung und negative Lebensinflüsse abzufangen. Interessanterweise ergab sich aber nicht das erwartete Verhalten des Anstiegs der Pufferverhältnisse im Blut bzw. des Abfalls des mittleren Aziditätsquotienten im Urin.

In Tabelle 1 sind die erhobenen Laboraten aufgeführt.

Im Durchschnitt veränderte sich der Intrazellulärpuffer nach der Einnahme der Orthomolekularkombination von 71,8 auf 72,2 mmol/l, was insgesamt lediglich eine unwesentliche Verbesserung bedeutet.

Der Sander-Test hingegen „verschlechterte“ sich von 46,2 auf 57,2, also um 11 Punkte.

Im Einzelnen ergaben sich erhebliche Verschiebungen, sodass die einzelnen Fälle

etwas näher erläutert werden. Wesentliche Veränderungen der ergänzenden Laborparameter ergaben sich nicht.

Krankenschwester, 29 Jahre: Keine entscheidenden Erkrankungen in der Vorgeschichte, kurz vor der Studie erlitt sie einen Abortus. Sie hat ein 2-jähriges Kind. Nach meiner Einschätzung ist im Bluttest und besonders im Urintest die schwere psychische Belastung ausgedrückt. Keine Befundänderung.

Elektriker, 57 Jahre: Bereits im Vorruhestand, psychische Belastung durch behinderten Sohn, beschäftigt sich schon länger mit Entsäuerung, hat aber trotzdem im Sander-Test nach der Definition eine schwere Übersäuerung. Hier ist auf jeden Fall eine Interaktion (gemäß Abb. 1) eingetreten, da sich der Proband entscheidend besser fühlte; die Kopfschmerzen bei chronischer Migräne sind wesentlich leichter geworden.

Bäuerin, 71 Jahre: Hatte schon mehrfach Thrombophlebitiden; Verbesserung der Werte sowohl im Blut als auch im Sander-Test, fühlt sich wesentlich kräftiger. Hatte auch in der vergleichbaren Studie mit Matricell Verbesserung im Blut um 11 Punkte, und im Urin um 2 Punkte.

Steinbrucharbeiter, berentet, 58 Jahre: Vorliegen einer Polyarthritidis rheumatica. Verbesserung im Blut, Verschlechterung im Urin. Der Erst-Sander-Befund war für die Diagnose fast nicht akzeptabel, durch die Einnahme kam es im Gewebe zur

Tab. 1: Messwerte nach der Orthomolekularaufnahme im Vergleich zu vorher. IZP: Intrazellulärpuffer

Proband	IZP nach der Substitution	Abweichung vom Messwert vor Substitution	Sander-Test	Abweichung vom Messwert vor Substitution
Fall 1	73 > 68	- 5	36 > 61	- 25
Fall 2	74 > 71	- 3	52 > 50	+ 2
Fall 3	70 > 72	+ 2	63 > 57	+ 6
Fall 4	72 > 78	+ 6	34 > 57	- 23
Fall 5	81 > 73	- 8	35 > 50	- 15
Fall 6	76 > 74	- 2	42 > 64	- 22
Fall 7	74 > 72	- 2	27 > 40	- 13
Fall 8	71 > 71	+/- 0	72 > 57	+ 15
Fall 9	64 > 74	+ 10	56 > 67	- 11
Fall 10	69 > 69	+/- 0	45 > 69	- 22

Aktivierung; Schmerzzustand insgesamt erheblich gemindert.

Hausfrau, 68 Jahre: Diabetes mellitus, gute Einstellung mit Diät und Sulfonylharnstoff, keine Veränderung im HbA_{1c}-Wert; war nach Substitution belastbarer, „ganzer Körper war leichter“.

Hausfrau, 62 Jahre: Weichteilrheuma, auch hier Säureausleitung im Urin, fühlte sich allgemein besser, nächtliche Beschwerden der Hände sind weg. Bei der Vergleichsstudie mit Matricell war sie damals auch leistungsfähiger, Sander-Test war um 10 Punkte zurückgegangen.

Hausfrau 66 Jahre: Z.n. Mammakarzinom links 2005; auch hier zunächst auffallend guter Sander-Test mit 42, Säureaktivierung um 22 Punkte, Belastung durch Tochter mit Down-Syndrom; die Patientin fühlte sich nicht mehr so müde.

Geschäftsführer einer Lackierfirma, 57 Jahre: Der Sander-Test von 72 spiegelt den Arbeitsstress wider; eine Verbesserung (= Stressabbau) konnte um 15 Punkte im Sander-Test erreicht werden. Patient fühlte sich entscheidend besser, selbst der größte Arbeitsaufwand konnte problemlos erledigt werden. Bemerkenswert: 2 Wochen später kam der Patient mit Angina-pectoris-Symptomatik vorbei, entsprechende Untersuchungen waren unauffällig. Möglicherweise konnte ein schlimmeres Geschehen durch die vorhergehende Einnahme vermieden werden.

Hausfrau 68 Jahre: Leidet unter Weichteilrheuma; insgesamt Rückgang der Beschwerden, aber auch hier Säureausleitung, Sander-Test um 11 Punkte schlechter.

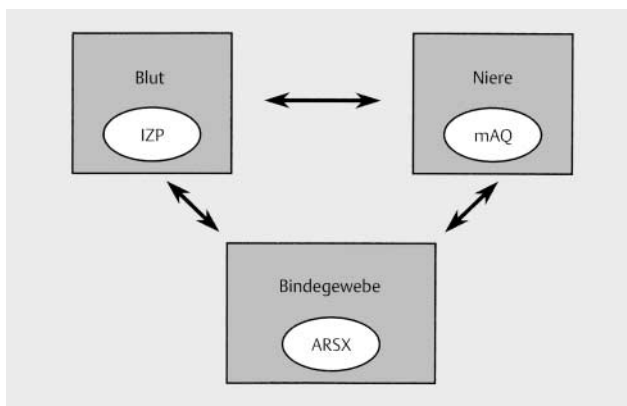


Abb. 2: Kompartimente im Säure-Basen-Haushalt. ARSX: Arhuser Rückenschmerzindex, IZP: Intrazellulärpuffer, mAQ: mittlerer Aziditätsquotient. Aus: Worlitschek M: Praxis des Säure-Basen-Haushalts. Stuttgart: Haug; 2008.

Ehemaliger Gärtner, 74 Jahre: Der Patient „fühlte sich wie neugeboren“. Dies ist wohl durch die Säureausleitung erklärbar mit Verschlechterung des Sander-Tests um 22 Punkte. Er hatte bei der Studie mit Matricell fast identische Blutbefunde, Sander-Test war dort um 2 Punkte schlechter geworden.

Diskussion

Orthomolekulartherapie heißt, das richtige Teilchen zur rechten Zeit an den rechten Ort bringen. Der Zusammenhang zwischen körperlicher Leistung und der notwendigen Kalorienzufuhr ist allgemein bekannt. Völlig unbekannt scheint dagegen der Zusammenhang zwischen geistiger Leistungsfähigkeit, Stress und Stressverarbeitung bzw. hormoneller Anforderung und ausreichender orthomolekularer Versorgung. Mit steigender geistiger Anforderung steigt auch der Bedarf an Orthomolekularia [2].

Zugleich verarmt der Körper an basischen Puffersubstanzen, es entsteht die latente Azidose. Stoffwechselprodukte werden in der extrazellulären Matrix abgelagert, die Transitstoffwechselwege werden durch eine dichtere Struktur des Proteoglykan/Glykosaminoglykan-Netztes erschwert [1]. Die Grundvorgänge sind aus der Abbildung 2 ersichtlich. Was der Körper über das Blut aufgenommen hat, wird in der Matrix verarbeitet, was nicht über Nieren oder Darm ausgeschieden wird, bleibt in der Matrix hängen. Die Säuberung der Matrix kann eine mögliche Regeneration bedeuten. Eine „Verjüngung“ um 1 bis 2 Jahrzehnte wird immer wieder erfahrungsgemäß beobachtet [7].

Die Zufuhr der Orthomolekularkombination hat die Grundvorgänge wieder reaktiviert und eine naturgemäße Reinigung eingeleitet (Abb. 3). Die scheinbare Verschlechterung des Sander-Wertes ist also eine Reinigungsaktion. Die Verbesserung von Beschwerden spricht eindeutig dafür und konnte durch die Messergebnisse erstmalig belegt werden.

Eine ähnliche Situation war bereits bei einer Studie mit einem Mineralsalzgemisch zu beobachten [3]. Der Sander-Test

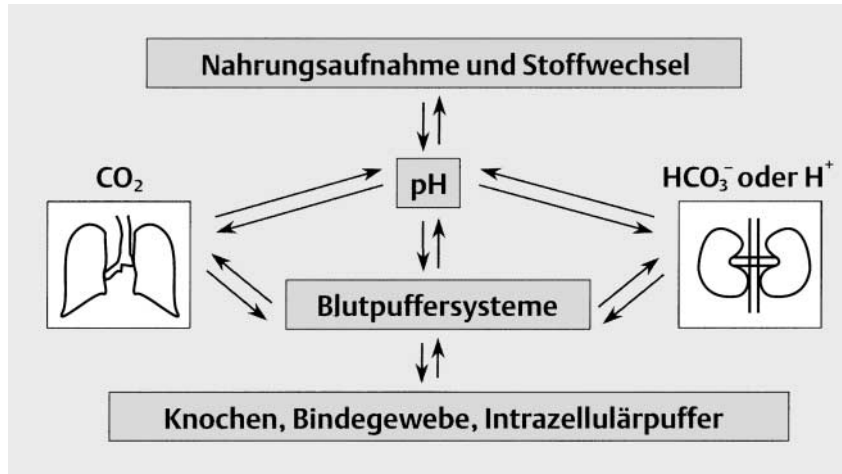


Abb. 3: Regulation des Säure-Basen-Gleichgewichts. Aus: Worlitschek M: Praxis des Säure-Basen-Haushalts. Stuttgart: Haug; 2008.

war im Durchschnitt gleichgeblieben, die Rückenschmerzen hatten jedoch signifikant nachgelassen.

Auch bei einer vergleichbaren Untersuchung mit einem Gemisch aus Gelée Royale, Propolis und Bienenhonig kam es zu einer Verbesserung des Intrazellulärpuffers und des Sander-Testes. Bei den einzelnen Probanden verschlechterten sich ebenso die Messwerte, jedoch nicht in dem Ausmaß wie bei der vorliegenden Untersuchung [5].

Fazit

Herde und Störfelder sind möglicherweise auch auf Veränderungen der Matrix

zurückzuführen. Es ist deshalb von grundlegender Bedeutung, zunächst eine Milieuveränderung zu erreichen, und dann erst weitere gezielte Maßnahmen zu ergreifen. Wo Energie frei fließen kann, reduzieren sich chronische Krankheitsprozesse.

Andererseits zeigt diese Studie, dass neben Zahlen und verbesserten Laborwerten insbesondere das Befinden des Patienten wichtig ist. Die Wichtigkeit nackter Zahlen reduziert sich deutlich, wenn eine gesunde Leistungsfähigkeit des Patienten wieder erreicht wird und seit Langem belastende Schmerzen schwinden. Die mehrfach beobachtete Stimmungsaufhellung ist dabei eine willkommene Nebenwirkung dieser Therapie.

Literatur

- [1] Heine H: Lehrbuch der biologischen Medizin. 3. Aufl. Stuttgart: Hippokrates; 2006.
- [2] Volkmann P-H: Orthomolekulare Therapie – hypoallergen! 4. Aufl. Lübeck: VBN; 2006.
- [3] Vormann J, Worlitschek M, Goedecke T, Silver B: Supplementation with an alkaline mineral prepare reduces symptoms in patients with chronic low back pain. J Trace Elem Med Biol. 2001; 15 (2-3): 179–183.
- [4] Worlitschek M: Milchsäurehaltige Lebensmittel als Heilmittel im Sinne von Hippokrates. Erfahrungsheilkunde. 1990; 39 (3): 130–133.
- [5] Worlitschek M, Inderst R: Verbesserung von Befindensstörungen und des Leistungsvermögens durch Entsäuerung der extrazellulären Matrix. Erfahrungsheilkunde. 1996; 45 (8): 461–466.
- [6] Worlitschek M: Praxis des Säure-Basen-Haushalts. 6. Aufl. Stuttgart: Haug; 2008.
- [7] Worlitschek M: Verjüngung durch Entsäuerung. Med+ für Allgemeinärzte. 2008; 1 (3): 20–21.

Korrespondenzadresse

Dr. med Michael Worlitschek
 Facharzt für Allgemeinmedizin,
 Naturheilverfahren
 Marktrichterstraße 3
 94065 Waldkirchen
 E-Mail: mw@worlitschek-dr.de

VBN



Verlag

Verlag für Bioenergetik und Naturheilkunde – Lübeck

Medien

Bücher
 Audio-CD's
 DVD's
 Themen-
 Broschüren

Themen

Orthomolekulare Schmerztherapie
 Ernährungsmedizin
 Hauterkrankungen
 Magen-Darm-Erkrankungen
 Hormonstörungen
 Gelenksyndrome
 Sportmedizin
 Zahnmedizin – Parodontologie
 Implantologie

Online

Diskussionsforum
 Wissenschaftl. Artikel
 Therapie-Handbuch

VBN-Verlag Lübeck www.vbn-verlag.de 23569 Lübeck Tel: 0451- 38464896 www.orthomolekularia.info

Peter-Hansen Volkmann

ÜBERSICHTEN/ REVIEWS

Befragt man Ernährungswissenschaftler zur biologischen Qualität unserer modernen Kost, lautet die Antwort oft: Die Menschheit hätte sich noch nie so gesund ernähren können wie heute. Im Widerspruch dazu finden sich heute gehäuft Krankheiten, die vor 50 Jahren zwar bekannt, aber eher selten waren: Dazu gehören Allergien, Neurodermitis, Infektanfälligkeit, chronisch entzündliche Darmerkrankungen und Schmerzsyndrome.

Im folgenden Übersichtsbeitrag lesen Sie, welche Nährstoffe sinnvoll durch orthomolekulare Therapeutika ergänzt werden können. Der Fokus liegt auf Ernährungsbesonderheiten bei Leistungssportlern.

Mangel an essenziellen Nahrungsbestandteilen

Ein Grund für die Entwicklung chronischer Krankheiten ist der relative Mangel an Spurenelementen, Omega-Fettsäuren und Vitaminen (Abb. 1). Es sollten täglich mindestens 100% davon aufgenommen werden. Erreicht werden oft nur zwischen 40 und 60% der Empfehlungen, weil die Kost orthomolekular verarmt.

Ein weiterer wichtiger Grund sind die heute in vielen Nahrungsmitteln zu findenden Lebensmittelchemikalien, die in der EU als zugelassene E-Stoffe im Verzehr sind. Vielen dieser Chemikalien ist eigen, dass sie Allergien und Diarrhöen auslösen. Schleimhautreizungen im Darm führen jedoch zu Maldigestion und zu einer Malabsorption essenzieller Inhaltsstoffe aus dem

Herz-Kreislauf-Optimierung bei Leistungssportlern

Ernährungstherapie und orthomolekulare Substitution zur Leistungssteigerung

Zusammenfassung

Leistungssportler haben einen erhöhten Nährstoffbedarf aufgrund der hohen muskulären Beanspruchung. Symptome wie Erbrechen während des Wettkampfes, muskuläre Verspannungen und Krämpfe sowie Infektanfälligkeit können auf eine unzureichende Versorgung mit Mikronährstoffen zurückgeführt werden. Der Beitrag informiert über die Therapiemöglichkeiten mittels hypoallergener orthomolekularer Therapie.

Schlüsselwörter

Orthomolekulare Therapie, Leistungssport.

Abstract

Competitive athletes have increased nutrient requirements due to the high muscular strain. Symptoms like vomiting during the competition, muscular tensions, cramps as well as susceptibility to infections can be attributed to an insufficient supply with micronutrients. The article informs about possible therapies, e.g. hypoallergenic orthomolekular therapy.

Keywords

Orthomolekular therapy, competitive sport.

Speisebrei. Nicht zuletzt durch Konservierungsstoffe in der Nahrung kommt es zu Störungen der physiologischen Darmflora mit dem Ergebnis einer zunehmenden Verbreitung von Reflux, Helicobakter- und Candidainfektionen.

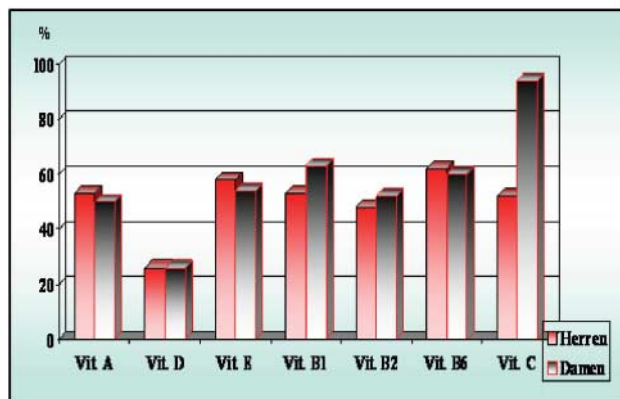


Abb. 1: Vitaminversorgung der Bevölkerung: Anteil der DGE-Empfehlungen in %. Nach: Volkert D: Ernährungsumschau. 1988; 35 (10).

Ursachen- und Therapie-Trias

Aus den Zusammenhängen lässt sich die Volkmann'sche Ursachen-Trias ableiten:

- **Fehlernährung** mit Mangel an essenziellen Inhaltsstoffen in der Nahrung sowie erhöhter Vitaminverbrauch durch allopathische Dauermedikation wie Hormone etc.
 - **Fehlbesiedlung** des Gastro-Intestinal-Traktes und beispielsweise der Vagina,
 - **Fehlverdauung** und Resorptionsstörungen essenzieller Orthomolekularia.
- Die Volkmann'sche Therapie-Trias gleicht die oben zitierten Störungen effektiv aus:
- **Zufuhr von reinen, hypoallergenen Orthomolekularia** zur Entgiftung und Wiederherstellung guter Verdauungsleistungen,
 - **Orthomolekulare Darmsanierung** ohne Allopathika und ohne Diät,

- **Ernährungsumstellung auf frische Naturkost** der Region und Jahreszeit, am besten aus ökologischem Anbau.

Göttinger Ernährungsstudie 2002

In der Göttinger Ernährungsstudie wurden 3 standardisierte Therapieregime an Gesunden untersucht (Wohlfühlpaket®, ggf. zusätzlich Vitamin-B-Komplex; Orthomolekulare Darmsanierung mit ODS 1K® und ODS 2®; Fa. hypo-A GmbH). Zur Evaluation der Auswirkungen wurden 2 Fragebogenerhebungen sowie Applied-Kinesiologie-Untersuchungen angewendet.

Fragebögen

Beschwerde-Score mit ca. 200 Fragen zu körperlichen Symptomen wie neurologisch-orthopädische Schmerzen, gastrointestinale Beschwerden, Hauterkrankungen etc.

Befindens-Score mit 200 Eigenschaftswörtern zur Abklärung psychischer Indikatoren.

Applied-Kinesiologie-Untersuchung zur Beurteilung der Bissregulation, als Störfelddiagnostik sowie zur Testung der hormonellen Regulation als Ausdruck psychovegetativer Störungen.

Zugeführte Orthomolekularia und Dosierungen

In Abbildung 2 sind die maximal zugeführten Tagesdosierungen von Spurenelementen, Mineralien und Omega-Fettsäuren in den gestesteten Therapieregimen aufgeführt. Gemessen an den Empfehlungen der DACH liegen diese Tagesdosierungen um den Faktor 10 bis 15 höher. Dabei ist zu berücksichtigen, dass internationale wie amerikanische Empfehlungen die hier angegebenen Tagesdosen z.T. nochmals deutlich überschreiten, ohne dass es zu unerwünschten Nebenwirkungen käme. Das

Anzeige

hypo-A
Die Gesunden Nahrungsergänzungen

Itis-Protect


Ihr innovativer Schutz vor Periimplantitis

Optimieren Sie den Erfolg Ihrer Arbeit durch Gabe einer protectiven Vitamin-Mineralstoff-Kombination

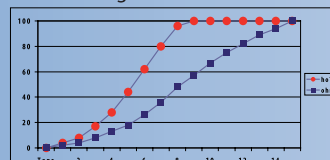
Beschleunigt die Wundheilung

Speziell für Patienten mit

- Parodontitis
- Diabetes mellitus
- Genussmittel-Abusus
- Wundheilungsstörungen



Wundheilung mit und ohne hoT



hypo-A GmbH, Kücknitzer Hauptstr. 53, 23569 Lübeck, www.hypo-a.de
Hypoallergene Nahrungsergänzung ohne Zusatzstoffe

Info-Anforderung Itis-Protect
Studienergebnisse u. Therapieschema unter Fax: 04 51 - 30 41 79

Praxis _____

Name _____

Straße + Nr. _____

PLZ + Ort _____

Tel _____

<u>Spurenelemente</u>		<u>Mineralien</u>	
Zink	150 mg	Calcium	375 mg
Mangan	26 mg	Kalium	600 mg
Chrom	600 µg	Magnesium	375 mg
Jod	150 µg		
Kobalt	75 µg	<u>Fettsäuren</u>	
Molybdän	300 µg	Omega-3	1500 mg
Selen	600 µg	Omega-6	4500 mg

Abb. 2: Maximale tägliche Aufnahme von Orthomolekularia unter der hoT und ODS.

deckt sich mit meinen Praxiserfahrungen, nach denen die Patienten in bestimmten Krankheitsfällen z.B. bis zu 500mg Zink pro Tag mit sehr guten Therapieergebnissen tolerierten.

Veränderungen der psychosomatischen Befindlichkeit

Abbildung 3 zeigt die Veränderungen hinsichtlich der psychosomatischen Befindlichkeit im Verlauf der Substitution. Die Fragebogenerhebung ergab eingangs eine signifikant eingeschränkte Aktivität und Stimmung. Im Gegensatz dazu waren Depression und allgemeine Müdigkeit (Chronic Fatigue) maximal ausgeprägt. Schon unter 4-wöchiger Substitution mit dem Wohlfühlpaket kam es zu signifikanten Veränderungen: Aktivität und Stimmung stiegen deutlich, während die depressiven Anteile völlig verschwanden und die Müdigkeit deutlich rückläufig war. Nach Abschluss der darauffolgenden 2-monatigen Darmsanierung ließen sich opti-

male Werte im Befindensscore ablesen, mit maximaler Aktivität und Stimmung. Diese Daten sind nicht nur hinsichtlich der Motivation des Leistungssportlers höchst interessant, sondern spielen auch im Bereich der Infektprophylaxe vor und beim Wettkampf im Zusammenhang mit der Psycho-Immunologie eine leistungsoptimierende Rolle. Parallel zu obigen Ergebnissen zeigte sich, dass sich alle gastrointestinalen Störungen in nur 2 Monaten um 93% reduzierten. Das ist wichtig für die Muskelleistung vor allem von Rumpf und Beinen.

Muskuläre Kybernetik und Leistungsfähigkeit

Die körperliche Nettoleistung eines Spitzensportlers kann man als Differenz der theoretischen Muskelkraft minus der Summe innerer und äußerer Widerstände verstehen. Die inneren Widerstände hängen von der freifließenden Meridianenergie ab, die sich aus den zur Verfügung ste-

henden Orthomolekularia speist. Der tatsächliche Gehalt des Körpers an essenziellen Orthomolekularia spiegelt das Ergebnis von Ernährung und Verdauungsleistung wider. Tabelle 1 zeigt die aus der Applied Kinesiology bekannten Zusammenhänge zwischen Muskel-Meridian-Organ und hypoallergener orthomolekularer Therapie (hoT).

Besonderheiten beim Sportler

Äußere Widerstände können z.B. Fahrtwind, Steigungen im Gelände, Wasserviskosität usw., aber auch die Elastizität der Sportkleidung sowie niedrige Wettkampftemperaturen sein. Innere Widerstände sind z.B. muskuläre Verspannungen durch verminderte Sauerstoffversorgung bei O₂-Utilisationsstörungen, innere Reibungsverluste durch zu niedrige „Betriebs-temperatur“, aber auch neurologische Störungen, die eine optimale Steuerung der Agonisten und Antagonisten konterkarieren. Der innere Widerstand kann allein durch eine zu geringe Wasserzufuhr ins Gewebe signifikant ansteigen, wie andererseits ein relativer Mangel an Orthomolekularia wie Magnesium oder Kalium die Nettoleistung eines Muskels deutlich reduzieren kann. Nicht zuletzt das Säure-Basen-Gleichgewicht in der Matrix entscheidet, wie gut die Zellen und Mitochondrien mit Nährstoffen versorgt werden und wie gut Schlackenstoffe wie Laktat abtransportiert und andernorts verstoffwechselt werden können.

Abbildung 4 zeigt die regulativen Zusammenhänge am Oberschenkel und Knie von medial. An der Kniegelenkfunktion sind Muskeln mit Meridianbezug zu Dünndarm, Dickdarm, Gallenblase sowie zur Nebenniere, d.h. zu unserem Stressorgan beteiligt. Der Innenmeniskus wird vom Sartorius geführt und zeigt durch eventuell vorhandene Schmerzen oder Einrisse Störungen im Stressmanagement des Leistungssportlers an. Eine OP ist meistens kontraindiziert. In Tabelle 1 werden die Möglichkeiten der Leistungsoptimierung beim Sportler im Wechselspiel von intestinalen/muskulären Funktionszuständen zu bestimmten Orthomolekularia dargestellt.

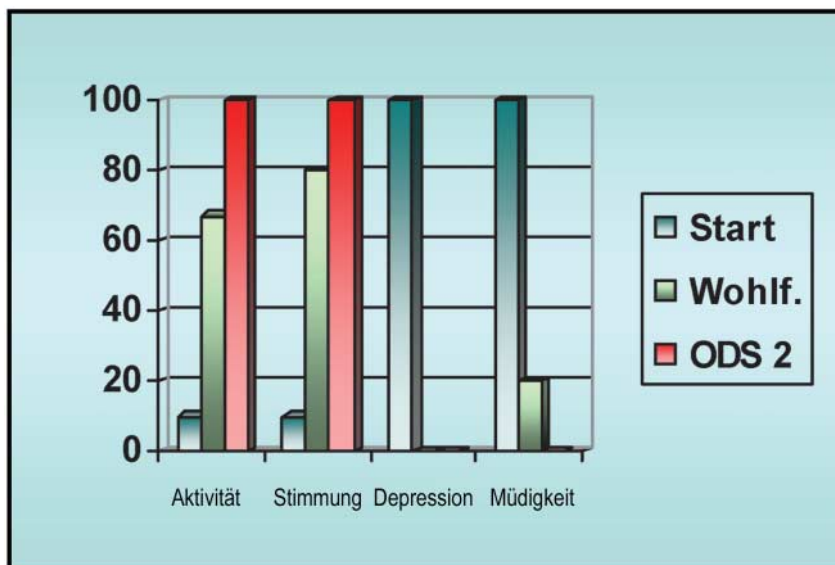


Abb. 3: Veränderungen der psychosomatischen Befindlichkeit unter hoT bei der Göttinger Ernährungsstudie.

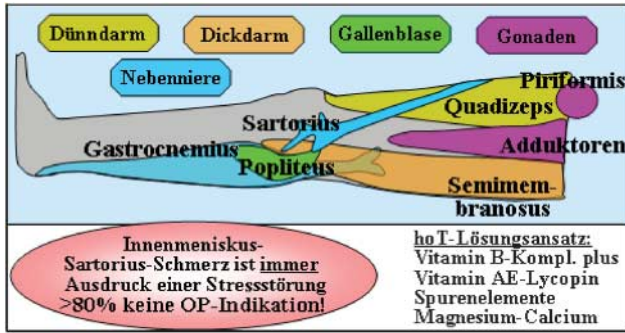


Abb. 4: Muskel-Meridian-Organ-Beziehungen des Beines von medial.

Tab. 1: Zusammenhänge zwischen Muskel-Meridian-Organ und hypoallergener orthomolekularer Therapie am Beispiel der Becken-Oberschenkel-Muskeln. Die Organbezüge der Muskelkraft zu intestinalen Funktionen sind evident.

Muskel	Meridian	Organ	Nutrienten – Orthomolekularia
Adduktoren	Kreislauf/Sex	Gonaden	Vitamine A, B-Komplex, C, D, E, Kobalt, Zink, Selen, Omega-Fettsäuren, Phytosteron
Glutaeus-Gruppe	Kreislauf/Sex	Gonaden	Vitamine A, B ₃ – Niacin, C, E, Zink, Selen, Omega-Fettsäuren, Kobalt
Iliopsoas	Niere	Niere	Wasser, Vitamin A, D, E, K, Zink, Kalium
Ischiokrurale Muskulatur	Dickdarm	Enddarm	Vitamin C, D, E, Magnesium-, Kalziumkarbonat, Symbionten, Wasser
Popliteus	Gallenblase	Gallenblase	Vitamine A, B-Komplex, C, D, E, K, Chrom, Mangan, Zink, Selen, Omega-Fettsäuren
Quadrizeps	Dünndarm	Dünndarm	Vitamin B-Komplex, D, Q ₁₀ , Kalium, Magnesium, Kalzium, Symbionten
Sartorius	Kreislauf/Sex	Nebenniere	Vitamin A, D, E, K, B-Komplex, Mangan, Thyrosin, Omega-Fettsäuren
Tensor fasciae latae	Dickdarm	Dickdarm	Vitamin B-Komplex, D, Omega-Fettsäuren, Eisen, Kalium, Magnesium, Symbionten

- Die Herzfrequenz unter Maximalbelastung ist gleichzeitig um ca. 6% gesunken.

50 km-Geher

Dieses Fallbeispiel zeigt den Herzfrequenzverlauf bei einem Weltmeister im Gehen über 50 km unter hoT (Abb. 6):

- Der Leistungssteigerung bezüglich seiner maximalen Gehgeschwindigkeit um 5% steht der Abfall der Maximalfrequenz des Herzens um 6,3% gegenüber.
- Der Abfall des Laktatwertes unter seiner bisherigen Spitzengeschwindigkeit von 4,0 mmol/l liegt bei 33%.
- Der Laktatwert unter der neuen maximalen Ausdauerleistung von 4,2 mmol/l liegt mit 6,0 mmol/l immer noch 5% unter seinem bisherigen Höchstwert von 6,3 mmol/l vor hoT.

Darüber hinaus haben mit der hoT behandelte Sportler ein besseres Körpergefühl mit einer beschleunigten Rekonvaleszenz nach Wettkämpfen sowie subjektiv wesentlich geringerem Muskelkater nach Maximalbelastungen im Wettkampf. Die Infektanfälligkeit ist signifikant erniedrigt, wie die Erfahrungen eines österreichischen Crossboarders im Sommertraining in den Anden zeigten: Beim gemeinsamen Training mit der deutschen Skinationalmannschaft litten alle Sportler und Betreuer unter einem hoch fieberhaften Infekt. Allein der hoT-Substituierte war vor dem Infekt mit mehrtägigem Trainingsausfall geschützt.

Sportmedizinische Ergebnisse der hoT

Maritimer Fünfkämpfer

Bei einem maritimen Fünfkämpfer und WM-Goldmedaillengewinner wurde eine umfassende hoT durchgeführt. Es ergaben sich folgende Resultate (Abb. 5):

- Bei der Laktatmessung zeigt sich eine Anhebung der Ausdauerleistungsgrenze um knapp 10% sowie der Spitzenleistung um 1,2%.
- Es kommt zu einer um 6% höheren Ausschöpfung seiner körperlichen Ausdauerleistung von 72 auf 78% sei-

ner Maximalleistung. Das Laktat fällt trotz dieser signifikant höheren Leistungsfähigkeit im Ausdauerbereich um 18%.

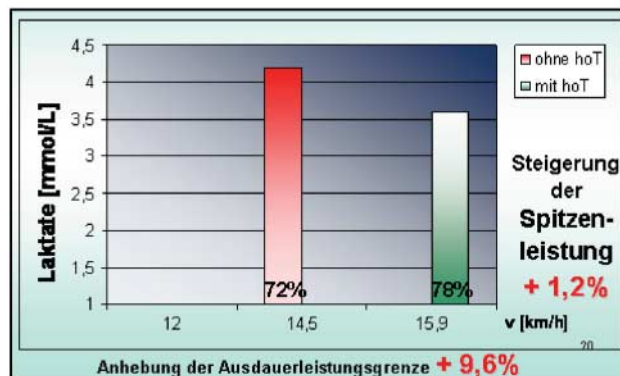


Abb. 5: Maritimer Fünfkämpfer unter hoT: Anaerobe Schwelle – Ausdauerleistungsgrenze.

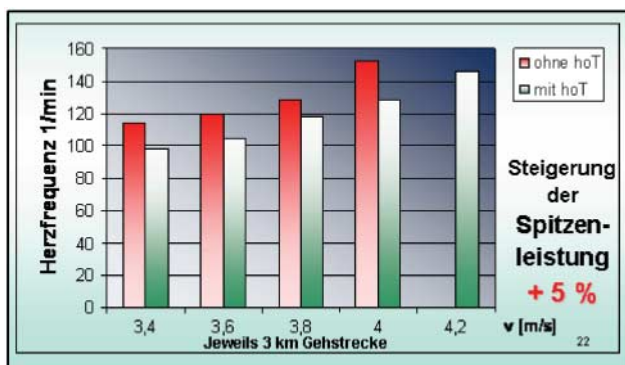


Abb. 6: 50 km-Geher unter hoT: Herz-Kreislauf-Verhalten.

Zusammenfassung

Eine breit angelegte hoT in Verbindung mit einer konsequenten Darmsanierung auf Basis einer gesunden Frischkosternährung löst Blockaden und führt zu deutlich erhöhten muskulären und mentalen Leistungen im Spitzensport.

Verbesserung der Ausdauer und Geschicklichkeit

Neben der besseren Ausdauer und der hier nicht angesprochenen verbesserten Geschicklichkeit, die sich z.B. kurz nach ihrem Unfall 2000 bei Martina Ertl 2001 mit der Goldmedaille in St. Anton oder bei der Fußballmannschaft von Schalke 04 durch geringere Verletzungshäufigkeit und -schwere bei besserem Torergebnis zeigt, sinkt die maximale Herzfrequenz bei fast allen hoT-betreuten Sportlern um ca. 8–12 Schläge pro Minute. Das Laktat sinkt unter Maximalbelastung um 25–35%.

Vermeidung muskulärer Verspannungen und Krämpfe

Muskuläre Verspannungen und Krämpfe haben oft den Abbruch eines Wettkampfes gerade beim Ausdauersportler zur Folge. Sie können durch eine an den Sportler angepasste Substitution von Mi-

neralstoffen und Spurenelementen in Verbindung mit reinen Vitaminen meistens vermieden bzw. schnell beseitigt werden. Dazu testen wir geeignete Mineralstoffmischungen in ökologischem Apfelsaft und Wasser als wettkampfbegleitendes Fitnessgetränk, angepasst an die persönlichen Bedürfnisse des Sportlers.

Verhinderung von Erbrechen im Wettkampf

Das oft zu beobachtende Erbrechen im Wettkampf ist meist mit der schlechten Qualität der Wettkampfsubstitution durch Fitnessgetränke zu erklären. Die Getränke sind reich an E-Stoffen und andere Lebensmittelchemikalien. Leider hält das Erbrechen den Ausdauersportler im Wettkampf nicht nur auf, sondern es kostet auch Energie, die am Ende des Wettkampfes zur Erreichung von Bestzeiten fehlt.

Fazit

Ist die hoT bei diesen guten Ergebnissen nun eine besondere Form des Dopings? Nein, ganz sicher nicht. Denn wir alle haben gelernt, dass hohe Zellmembranpotenziale zwischen 80 und 90 mV die Basis einer gesunden Zellfunktion sind. Diese Spannung kann jedoch nur dann effektiv aufgebaut

werden, wenn ausreichend Kalium, Magnesium, Natrium und Kalzium sowie Wasser in der die Zellen umgebenden Matrix vorliegen.

Bei der heutigen Minderversorgung mit fehlenden Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen leiden wir Mangel an vollen Töpfen. Laut einer Untersuchung sind z. B. in holländischem Obst und Gemüse kaum noch Vitamine, Spurenelemente und Mineralien nachweisbar. Dann kann man sich natürlich vor einem Leistungseinbruch oder Chronic Fatigue auch nicht durch die DACH-Empfehlung schützen, mindestens 5-mal am Tag Frischkost zu essen – solange das Obst und Gemüse aus Holland kommt.

Weiterführende Literatur beim Verfasser.

Servicekasten

Bezugsadresse und weitere Informationen

hypo-A GmbH
Kücknitzer Hauptstraße 53
23569 Lübeck
www.hypo-A.de

Korrespondenzadresse

Peter-Hansen Volkmann
Facharzt für Allgemeinmedizin
Naturheilverfahren, Sportmedizin
Kücknitzer Hauptstraße 56
23569 Lübeck
Tel. 0451/302310
Fax 0451/304179
E-Mail: info@naturheilkunde-
volkmann.de
www.naturheilkunde-
volkmann.de



www. **hypo** - **A** .de
Die gesunden Nahrungsergänzungen



Effektive Orthomolekular-Regime für Leistungssport und ganzheitliche Medizin

– Therapeuten-Direktbezug oder aus jeder guten Apotheke –

Patientenprobleme:

- Magen-Darmstörung, Leistungsknick, Erschöpfung etc.
- Allergien, Intoleranz gegenüber Nahrungsmitteln etc.
- Müdigkeit, akuter und chronischer Schmerz, MCS etc.

Medizinische Probleme:

- Wiederholt Stressinfekte, Candidosen, Dysbiosen etc.
- Gelenkblockaden, Bänder-Muskel-Risse, CMD etc.
- Asthma, zu hohes Laktat unter Maximalbelastung etc.

Ursachen-Trias chronischer Krankheiten:

- Fehlernährung – Fast Food mit E-Stoff-Chemikalien
- Fehlbesiedelung – intestinale Candida-Dysbiosen
- Fehlversorgung – orthomolekularer Mangel

Ganzheitliche Therapie-Trias:

- Substitution mit Reinsubstanzen ohne Chemie
- Orthomolekulare Darmsanierung, Symbioselenkung
- Ernährungsumstellung möglichst auf Bio-Frischkost

hypo - A Reha 1-Paket

Präparat	1./2. Wo.	3./4. Wo.
Lachsöl	3x2 Kps. v.d.E.	3x2 Kps. v.d.E.
Vit. B-Kompl. + Spurenelemente	3x1 Kps. z.E.	3x1 Kps. z.E.
Magnes.-Calc.	3x1 Kps. n.d.E.	3x1 Kps. n.d.E.

hypo - A Orthomolekulare Darm-Sanierung – ODS 1KA

Präparat	5./6. Wo.	7./8. Wo.
Schwarzkümmel	3x2 Kps. v.d.E.	3x2 Kps. v.d.E.
Vit. AE+Lycopin	2 Kps. mittags	2 Kaps. mittags
3-SymBiose	3x1 Kps. z.E.	3x1 Kps. z.E.
Kalium spe	3x1 Kps. n.d.E.	3x1 Kps. n.d.E.

hypo - A Orthomolekulare Darm-Sanierung – ODS 2

Präparat	9./10. Wo.	11./12. Wo.
Lachsöl*	3x2 Kps. v.d.E.	3x2 Kps. v.d.E.
Schwarzkümmel*	3x2 Kps. v.d.E.	3x2 Kps. v.d.E.
3-SymBiose plus	3x1 Kps. z.E.	3x1 Kps. z.E.
Magnes.-Calc.	3x1 Kps. n.d.E.	3x1 Kps. n.d.E.

* Im täglichen Wechsel, ODS 2 auch für Anti-Aging optimal

hypo - A Parodontose- und Infarktschutz*

Präparat	1.-4. Wo.	weiter
Vitamin ADEK	3x1 Kps. z.E.	1-2x1 Kps. z.E.
Acerola Zink	3x1 Kps. z.E.	1-2x1 Kps. z.E.
Mineral plus	3x1 Kps. n.d.E.	1-2x1 Kps. n.d.E.
Kalium spe	3x1 Kps. z.E.	3x1 Kps. z.E.

* Im monatlichen Wechsel mit ODS 2, modifiziert n. Ohlenschläger

Basistherapie – in drei Monaten 80 % mehr Gesundheit

Das **Reha 1-Paket** verbessert die Entgiftung, Ausleitung und Grundregulation. Die anschließende **ODS 1KA** verbessert die Dünndarmfunktion durch Sanierung des Leaky Gut – des undichten Darmes. Die **ODS 2** saniert den gesamten Gastrointestinaltrakt: Heilung für Haut und Schleimhäute! Eine weitere Störfeldsanierung z.B. im KFO-Bereich erfolgt im Wechsel von **ODS 2** und **Parodontose-Schutz**, der gleichzeitig nach **Ohlenschläger** eine gute **Infarktprophylaxe** ist.

Gesundheit ist mehr als fehlender Schmerz – Gesundheit ist Lebensfreude!



Fach-Informationen erbeten

Literatur für Fachkreise

VBN-Verlag Lübeck
 www.vbn-verlag.de
 www.orthomolekularia.info

Name	Vorname	Arzt / ZA / HP / PT	Tel./Fax
PLZ/Ort	Straße	Unterschrift	