

## Testen Sie Ihre Vitalstoffversorgung!

Ihre Antworten auf folgende 9 Fragen geben Ihnen einen Hinweis darauf, ob Sie ausreichend mit lebenswichtigen Vitalstoffen versorgt sind.

1. *Ernähren Sie sich eher einseitig als abwechslungsreich und ausgewogen?*

ja  nein

2. *Essen Sie weniger als 5 mal täglich Obst und Gemüse?*

ja  nein

3. *Fühlen Sie sich gestresst?*

ja  nein

4. *Fühlen Sie sich tagsüber phasenweise unkonzentriert und abgeschlagen?*

ja  nein

5. *Haben Sie Schlafprobleme?*

ja  nein

6. *Betreiben Sie Sport eher unregelmäßig?*

ja  nein

7. *Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein?*

ja  nein

8. *Rauchen Sie?*

ja  nein

9. *Trinken Sie regelmäßig Alkohol?*

ja  nein

Wenn Sie mehr als 2 Fragen mit ja beantwortet haben, kann dies ein Hinweis auf eine Mangelversorgung sein. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Therapeuten.

Die von der WHO empfohlenen Tagesdosen für Vitamine und Mineralstoffe werden in der orthomolekularen Medizin deutlich höher dosiert.

**Durch gezielten Einsatz von körpereigenen Vitalstoffen kann so Krankheiten vorgebeugt werden und Krankheiten können geheilt werden.**

### Orthomolekulare Produkte

**von MK naturpharma GmbH:** hochwertige Mikronährstoffe speziell auf den jeweiligen Bedarf abgestimmt

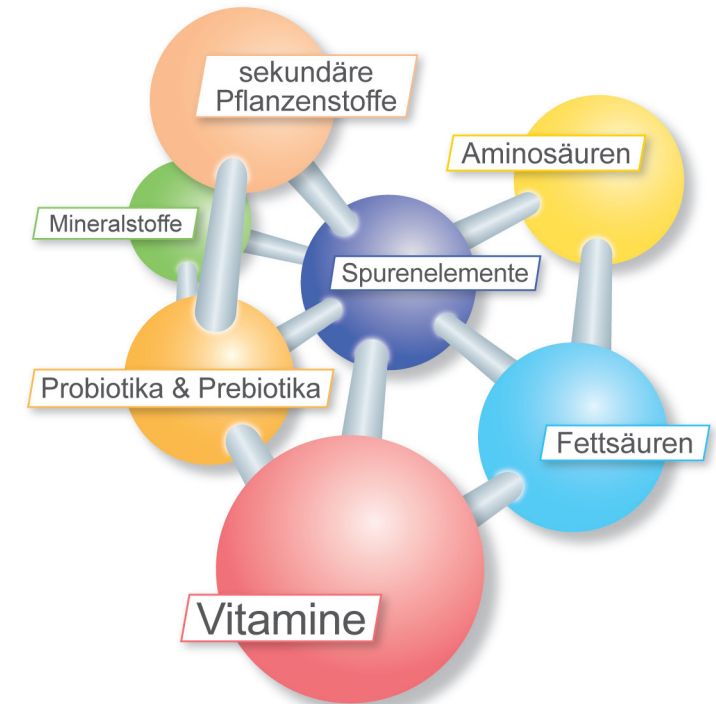
#### ► in patientengerechten Darreichungsformen

- Kapseln aus Cellulose
- fruchtig schmeckende Granulate und
- Brausepulver in praktischen Portionsbeutel
- Fertiglösungen in Trinkfläschchen

weitere Informationen unter: [www.mknaturpharma.de](http://www.mknaturpharma.de)

Mit freundlicher Empfehlung von:

## „richtige Nährstoffe – gesundes Gleichgewicht“



## Orthomolekulare Medizin

### MK naturpharma GmbH

Am Bruch 5 | 42857 Remscheid

Telefon: 02191 - 37460 - 0

Fax: 02191 - 37460 - 99

E-Mail: [info@mknaturpharma.de](mailto:info@mknaturpharma.de)

[www.mknaturpharma.de](http://www.mknaturpharma.de)

Fachinformation

## Orthomolekulare Medizin

Die Orthomolekulare Medizin ist die wissenschaftliche Grundlage für den gezielten Einsatz von Vitaminen und anderen körpereigenen Vitalstoffen

- ▶ zur Beseitigung von Vitalstoff-Mangelzuständen,
- ▶ zur Vorbeugung und
- ▶ zur Behandlung ernährungs- und umweltbedingter Krankheiten.

Diese von dem zweifachen Nobelpreisträger Professor Linus Pauling entwickelte wissenschaftliche Methode versteht sich nicht als alternatives Therapiekonzept sondern als wichtige Ergänzung zur Schulmedizin. Sie basiert wie die Schulmedizin auf nachprüfbar und streng wissenschaftlichen Grundlagen. Als ganzheitlich orientierte Therapieform ist die Orthomolekulare Medizin ebenso Bestandteil der Schulmedizin wie der Naturheilkunde.

### Orthomolekulare Medizin: Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten mit Vitalstoffen.

Der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling entwickelte zusammen mit anderen Wissenschaftlern Mitte der sechziger Jahre dieses auf optimaler Ernährung aufbauende Verfahren zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten. Er erkannte, dass viele chronische Krankheiten dann auftreten, wenn die Biochemie des Körpers durch Mängel oder Ungleichgewichte im Nährstoffhaushalt behindert wird, und dass die Zufuhr dieser Vitalstoffe eine wirksame Behandlung darstellt.

Seine Definition: „*Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung der Gesundheit und die Behandlung von Krankheit durch Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise dort vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind.*“ Einfacher gesagt: „Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten mit körpereigenen Substanzen.“

Multivitamin-Mineral-Produkte können bestenfalls Mangelerscheinungen an Vitalstoffen ausgleichen. Orthomolekulare Medizin dagegen ist die wissenschaftliche Grundlage für den gezielten Einsatz bestimmter Vitamine und anderer Vitalstoffe zur Vorbeugung und Behandlung spezieller

ernährungs- und umweltbedingter Krankheiten. Deshalb werden, im Gegensatz zu den von der WHO empfohlenen Tagesdosen für Vitamine und Mineralstoffe (z.B. in Multivitamin-Mineralprodukten), die meisten Vitalstoffe in der orthomolekularen Medizin beträchtlich höher dosiert, z.B. in „Diätetischen Lebensmitteln“.

	Orthomolekulare Medizin / Produkte	Multivitamin- bzw. Multimineral-Produkte
Mangelsituationen beheben	+	?
bestimmten Krankheiten <b>vorbeugen</b>	+	-
bestimmte Krankheiten <b>heilen</b>	+	-

### Vitalstoffe - für einen gesunden Stoffwechsel

Unser Körper braucht täglich Vitalstoffe in ausreichender Dosierung, um gesund zu bleiben. Vitalstoffe sind Substanzen, die unser Körper dringend benötigt. Er kann sie aber nicht oder nur in sehr geringen Mengen selbst herstellen. Dazu gehören:

#### Vitamine

wasserlösliche (alle B-Vitamine und Vitamin C) und fettlösliche (Vitamine A, D, E, K) zur Steuerung und Beschleunigung unseres Stoffwechsels;

**Vitamine** (vitaminähnliche Substanzen) wie L-Carnitin, Coenzym Q10 und alpha-Liponsäure;

#### Mineralstoffe

Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium und Phosphor;

#### Spurenelemente

wie Eisen, Zink, Selen, Kupfer, Molybdän;

#### „sekundäre“ Pflanzenstoffe

(bis zu 10.000 verschiedene Schutzstoffe), von denen viele als Antioxidantien äußerst wirksam vor den zellschädigenden Effekten der freien Radikale schützen;

#### 20 Aminosäuren

davon sind 7 essentiell, nicht vom Körper herstellbar (u.a. als Bausteine für Hormone und Botenstoffe);

#### unterschiedliche Fettsäuren

darunter die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren.

## Probleme moderner Ernährung

„Deine Nahrung soll Deine Medizin sein.“  
(Hippokrates)

Heute geht man davon aus, dass 80 % der Krankheiten infolge der modernen Ernährungsgewohnheiten entstehen. Von der deutschen Gesellschaft für Ernährung wird empfohlen, jeden Tag 5 Portionen Obst und Gemüse zu verzehren. Wer diese Empfehlung nicht befolgt, hat ein erhöhtes Risiko für einen Vitaminmangel und damit für Erkrankungen.

Auch bei gesunder Lebensweise besteht häufig ein Unterschied zwischen der empfohlenen und der zugeführten Vitalstoffmenge, insbesondere

- in Stresssituationen
- im Alter
- bei Erkrankungen / längerfristiger Medikamenteneinnahme
- in Schwangerschaft und Stillzeit
- in den Wechseljahren.

**Selbst bei ausgewogener Ernährung besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass der tägliche Bedarf an Vitaminen nicht ausreichend gedeckt wird**, da der Vitalstoffgehalt der heutigen Lebensmittel durch verschiedene Faktoren vermindert wird, z.B. durch

- ausgelaugte, nährstoffarme Böden (insbes. Monokulturen)
- hohe Schadstoffbelastung (z.B. Pestizide)
- industrielle Weiterverarbeitung
- lange Lagerzeiten und Transportwege.

Trotz gesunder Lebensweise kann es aufgrund von Stresssituationen, Lebensgewohnheiten und veränderter Lebensmittel zu einer Vitaminunterversorgung kommen. Fehlt es nur an einem einzelnen Vitalstoff, so kann unsere Leistungsfähigkeit absinken, und es entwickeln sich chronische Krankheiten. Ein Vitalstoffmangel beeinträchtigt auf Dauer die Gesundheit, und langfristig können Krankheiten wie Herzinfarkt oder Schlaganfall auftreten.

**Die Orthomolekulare Medizin hat erkannt, dass ein Mangel an lebenswichtigen Vitalstoffen entscheidend an der Entwicklung moderner Zivilisationskrankheiten beteiligt ist.** Ihr Ziel ist es daher, ernährungs- und umweltbedingten Erkrankungen durch den gezielten Einsatz von Vitaminen und anderen Vitalstoffen vorzubeugen und sie nebenwirkungsfrei zu behandeln.