

# Anti-Aging-Medizin

## Einführung

Der Traum der Menschheit, ohne zu altern alt zu werden, ist ein wenig näher gerückt. Die Schlagworte dafür sind: orthomolekulare Medizin und Anti-Aging-Medizin. Darunter versteht man die hochdosierte und breitgefächerte Ergänzung unserer Nahrung mit Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen, Aminosäuren sowie Hormonvorstufen. Basis dafür sollte immer sein: gesunde Lebensführung mit entsprechend guter Ernährung.

Der Nobelpreisträger Linus Pauling hat folgende Definition der Orthomolekularen Medizin gegeben:

**Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind.**

Ein wesentliches Kriterium, das die orthomolekularen Medikamente von sonstigen Mineralstoff- und Vitaminpräparaten unterscheidet, ist die Vermeidung allergisierender Stoffe und Zusätze, soweit sie nicht für die Produktion der Kapseln oder Tabletten völlig unverzichtbar sind.

Wichtig ist die ausreichend hohe Dosierung. Bei den Vitaminen ist mit Ausnahme von Vitamin A und D nicht mit schädlichen Folgen einer Überdosierung zu rechnen. Man weiß seit vielen Jahren, dass einige dieser Vitalstoffe in hoher Dosierung langfristig in der Lage sind, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebsleiden vorzubeugen. Seriöse Untersuchungen haben dies gezeigt.

Die orthomolekularen Medikamente entsprechen nicht den Vitamin- und Mineralstoffpräparaten, die Sie in den Apotheken oder neuerdings auch in Supermärkten angeboten bekommen. In aller Regel handelt es sich um gezielt zusammengestellte Serien, die in Österreich, Skandinavien, England oder Amerika hergestellt und von dort importiert werden. Unterlagen einer seriösen Firma, über die Sie entsprechende Präparate bestellen können, schicken wir Ihnen gerne kostenlos zu. Senden Sie uns einfach ein e-mail: [info@smondo.de](mailto:info@smondo.de)

## Ernährung

Selbst die konsequente Einnahme von hochdosierten orthomolekularen Nahrungsergänzungen ersetzt nicht eine gesunde Ernährung. Warum das so ist, und was Sie dagegen tun sollten, erfahren Sie hier. Der Text ist zitiert nach dem Buch "Ratgeber der gesunden Ernährung, Theorie und Rezepte nicht nur für Hefepilzpatienten" von Dr. Dörfner.

Es lohnt, die wesentlichen Fehler in unserer "modernen" Ernährung in einem Überblick darzustellen. Denn: ein Wiedereinführen der ursprünglichen, naturbelassenen und frischen Lebensmittel in unseren Speiseplan und die Vermeidung eines Zuviel an Zucker, an tierischem Eiweiß und Genussgiften wäre allein schon in der Lage, nicht nur viele der Zivilisationskrankheiten zu vermeiden, sondern auch das allgegenwärtig lauernde Problem der Hefepilzkrankheiten einzudämmen.

Die folgende Darstellung der wesentlichen Grundprobleme unserer Ernährung soll Sie zum Nachdenken und Mitmachen anregen. Diese Erkenntnisse beruhen auf jahrzehntelangen Forschungen und klinischen Erfahrungen namhafter Ernährungsspezialisten wie Bircher-Benner, Brauchle, Bruker, Burkitt, Euler, Kofranyi, Kollath, um nur einige zu nennen. Der Text ist dem Buch „Ratgeber der gesunden Ernährung“ von Monica und Dr. med. Siegfried Dörfner entnommen.

## **Die größten Fehler bzw. Fehlentwicklungen sind:**

### **Verdrängung der Roh- und Frischkost durch gekochte und zerkochte Nahrungsmittel**

Fütterungsversuche an Affen und Meerschweinchen zeigten eindeutig die krankmachende Wirkung der Kochkost auf die Tiere. Dem Kochen fallen nicht nur die hitzeempfindlichen Vitamine sondern auch die Aromastoffe und insbesondere die nahrungseigenen Enzyme oder Fermente zum Opfer. Eine Gruppe dieser Enzyme sind die Oxydasen, die im Darm den mitverschluckten Sauerstoff abbinden und verbrauchen. Dies ist wichtig für die Darmbakterien, von denen ein großer Teil unter Ausschluss von Sauerstoff am besten gedeiht. Werden zu wenig von diesen Enzymen zugeführt, dann droht eine Verschiebung des Darmbakteriengleichgewichts.

Daraus aber entsteht dann die Anfälligkeit des Organismus gegenüber den Hefepilzen, die bei den meisten Menschen als - zunächst harmlose - Mitbewohner im Darm vorhanden sind. Darüber hinaus wird das Immun- oder Abwehrsystem fehlgesteuert, was sich unter anderem in einer erhöhten Allergieneigung ausdrücken kann. Ein weiteres Problem bei einer gestörten Darmflora kann die verminderte Bildung von Vitamin K (für die Blutgerinnung wichtig) und Vitamin B12 (Blutbildung) sein.

Wichtig scheint im Zusammenhang mit der Frischkostzufuhr nicht nur die Menge zu sein, sondern auch, wann wir sie zu uns nehmen. Mindestens 10 % der Nahrung sollten Sie als Frisch- bzw. Rohkost zu sich nehmen. Am günstigsten wirkt sie am Beginn der Mahlzeit.

Die zunehmende Verdrängung harter Kost durch weiche Nahrungsmittel führt außerdem zur Vernachlässigung des Kauens mit seinen vielfältigen Funktionen: Massage des Zahnfleisches, Druck auf die Zahnwurzeln (beim heranwachsenden Gebiss ein entscheidender Entwicklungsreiz), ausreichendes Einspeicheln (Beginn der Stärkeverdauung durch die Amylase der Speicheldrüsen) und Zerkleinern der Nahrung. Außerdem ist das Kauverhalten maßgeblicher Reiz für die Ausschüttung weiterer Verdauungssäfte (Magen, Galle, Bauchspeicheldrüse).

### **Ersatz der "Lebens"-Mittel durch vielfach bearbeitete und veränderte "Nahrungs"-Mittel.**

Die durch "Veredelung" und "Reinigung", also Denaturierung entstandenen Produkte sind zwar hochkonzentrierte Energielieferanten, aber sie sind tote Nahrungsmittel. Ihnen fehlen wichtige biologische Bausteine, die für eine gesunderhaltende Ernährung dringend benötigt werden: z.B. die Vitamine, die durch den Herstellungsprozess oft weitgehend verloren gehen. Vielfach werden diesen Produkten dann künstlich die verlorengegangenen und darüber hinaus noch andere Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt. Dies ist zwar nicht ungesund, aber es entsteht dadurch eben nicht wieder ein Naturprodukt. Die Wirksamkeit des ursprünglichen Gesamtkomplexes "Lebensmittel" auf den Gesundheitszustand des Konsumenten lässt sich dadurch nicht wieder herstellen.

### **Unsere übliche Nahrung enthält erheblich zu viel tierisches Fett.**

Der Fettbedarf wird mit 50 bis 80 g Fett pro Tag für gesunde Erwachsene angegeben. Neben dem allseits bekannten Cholesterin sind die gesättigten und die ungesättigten Fettsäuren zu beachten: Für eine ausgewogene und gesunde Ernährung lautet die wesentliche Empfehlung bezüglich der Fettaufnahme: Bei möglichst geringer Gesamtfettzufuhr sollten Pflanzenfette mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren bevorzugt werden: Distelöl, Leinöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl (alle enthalten mehr als 50 % ungesättigte Fettsäuren)

Der Grund für die Bevorzugung mehrfach ungesättigter Fettsäuren liegt einerseits in ihrer großen Bedeutung für den Zell- und Leberstoffwechsel, andererseits darin, dass durch den Verzehr der mehrfach ungesättigten Fettsäuren der Cholesterinerhöhung vorgebeugt wird.

Da letztere neben anderen Risikofaktoren wie Zigarettenrauchen, Zuckerkrankheit und Hypertonie (Bluthochdruck) zu den Verursachern der großen Zahl von Herz-Kreislauf-Krankheiten zählt, kommt diesem Punkt im Rahmen einer gesunden Ernährung besondere Bedeutung zu. Obwohl Olivenöl nicht besonders viel mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthält (aber immerhin 73 % einfach ungesättigte) ist nach heutigen Erkenntnissen dieses Öl eines der am besten verträglichen und für Leber, Galle und Verdauung sehr hilfreich. Neben seinem hohen Gehalt an Vitamin A und E scheint es auch Wirksubstanzen zu enthalten, welche die Aufnahme des Cholesterins aus der Nahrung bremsen.

### **Wir verzehren zuviel Salz**

Der überhöhte Salzkonsum steht in eindeutigem Zusammenhang mit dem Auftreten eines Bluthochdrucks. Allerdings gibt es auch eine Reihe von Hochdruckkranken, die nicht mit einer Blutdrucksenkung auf eine Verminderung der Kochsalz-Zufuhr reagieren.

Die 2 bis 3 g Kochsalz, die der Körper täglich unbedingt für seinen Haushalt benötigt, sind in den üblichen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Daher bedeutet jede zusätzliche Verwendung von Salz beim Kochen, Konservieren oder am Tisch beim Essen eine Überhöhung der Salzzufuhr. Die mittlere tägliche Kochsalzaufnahme liegt bei uns in Deutschland bei ca. 15 g bei einer Häufigkeit von Hochdruckerkrankungen von 20 % in der Bevölkerung. Im Norden Japans werden täglich etwa 27 g Kochsalz verzehrt, was die dortige Hochdruckhäufigkeit auf stattliche 40 % der Bevölkerung anhebt. Meiden Sie übermäßige Salzzufuhr. Würzen Sie vielmehr mit Küchenkräutern, die oft auch verdauungsfördernd wirken.

Aber: auch ein Zuviel an scharfen, insbesondere exotischen Gewürzen kann zu Störungen im Organismus, insbesondere im Bereich der Verdauung führen. Daher sollten Sie auch hier einen goldenen Mittelweg wählen.

### **Nahrungszusatzstoffe**

Ein erhebliches Problem unserer industrialisierten Ernährung sind die überall anzutreffenden Chemikalien in der Nahrung. Sie werden zur Schönung, Konservierung und Aromatisierung eingesetzt. Darüber hinaus kommen in den letzten Jahren auch zunehmend andere Verfahren zum Einsatz wie die Bestrahlung der Lebensmittel, die leider in Deutschland nicht deklarationspflichtig ist. Die Gentechnik hat im Bereich der Nahrungsmittelerzeugung bereits begonnen und wird weiter an Bedeutung gewinnen.

### **Mangel an Vitalstoffen in der Durchschnittsnahrung**

Durch die Intensivbewirtschaftung in unserer Landwirtschaft sind die Anbauflächen bzw. die Böden derart ausgelaugt, dass in den darauf wachsenden Lebensmitteln der Gehalt an Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen erheblich abgenommen hat. Man kann nur spekulieren darüber, wie viele Jahre es dauert, bis der Biobauer auf den zunächst ausgezehrten Böden wirklich vollwertige Pflanzen kultivieren kann.

### **Mangel an Ballast- und Faserstoffen**

Dieser ist verantwortlich für eine Reihe von Beschwerden und Krankheitsbildern wie Verstopfung, Reizdarm, Divertikulose (Ausbuchtungen der Dickdarmwand) bis hin zu den häufigen Hämorrhoiden. Indirekt kann sich die träge Verdauungstätigkeit durch den erhöhten Pressdruck bei der Stuhlentleerung auch auf vorhandene Krampfadern negativ auswirken.

Im übrigen sind die Faserstoffe auch beim Diabetes mellitus wichtig: hoher Ballaststoffanteil in der Nahrung verzögert die Aufnahme des Nahrungszuckers und glättet so das Blutzuckerprofil im Tagesverlauf. Dies macht man sich auch therapeutisch zunutze. Aber anstatt die Ernährung umstellen zu lassen, werden vielfach nur die entsprechenden (teuren) Medikamente verordnet.

## **Freie Radikale und Antioxidanzien**

In den Zellen unseres Körpers tobt ein ständiger Krieg. Freie Radikale versuchen die schützenden Antioxidanzien zu vernichten. Wenn die freien Radikale überhand nehmen, sind die Körperzellen Krankheiten und vorzeitigem Altern ausgeliefert.

Je mehr die Forschung über die faszinierende Welt der Zellen entdeckt, um so tiefer wird das Wissen um die Bedeutung der Antioxidanzien für die Gesundheit unseres Körpers. Antioxidanzien sind sozusagen der "Rostschutz" unseres Körpers, gleich einer Panzerung. Sie schützen die Zellmembran (Zellhülle) und das empfindliche Zellinnere gegen die Angriffe der freien Radikale. Diese freien Radikale greifen alles in ihrer Reichweite an und zerstören zelleigene Moleküle. Ähnlich wie ein Auto durch den Angriff von Sauerstoff rostet, kann auch unser Körper durch Sauerstoff zerstört werden. Sauerstoff ist ein zweischneidiges Schwert: Einerseits können wir nur wenige Minuten ohne ihn überleben, andererseits kann Sauerstoff unsere Zellen zerstören, sobald er in freie Radikale umgewandelt wird. Antioxidanzien sind ein entscheidender Schutzfaktor gegen seine negativen Wirkungen.

Unsere Nahrung enthält keineswegs genügend Antioxidanzien, um einen bestmöglichen Schutz zu gewährleisten. Eine der wichtigsten Erkenntnisse der letzten Jahre ist die Bedeutung der Antioxidanzien - Vitamine wie A (Retinol und vor allem beta-Karotin), B6, C und E, Spurenelemente wie Selen und Zink, und andere vitaminähnliche Substanzen wie z. B. Coenzym Q.

In der Regel besteht ein deutlicher Unterschied zwischen der Menge an antioxidativen Vitaminen, Vitaminoiden und Mineralstoffen, die erforderlich ist, um mangelbedingte Symptome zu verhindern, und den wesentlich höheren Dosen, die für einen optimalen Schutz gebraucht werden. Das ist der Grund, warum die üblichen Multivitamin-tabletten den Anforderungen an einen optimalen antioxidativen Schutz nicht genügen. Antioxidanzien könnten die medizinische "Revolution" der 90er Jahre werden.

Freie Radikale entstehen durch natürliche Stoffwechselforgänge und darüber hinaus, weil wir ständig Tausenden von Substanzen und Strahlen ausgesetzt sind, die für uns Schadstoffe darstellen. Beispiele hierfür sind Sonnenlicht, Luftverschmutzungen, Strahlungen, Pestizide, Nahrungsmittelzusätze, Tabak und Alkohol, sowie viele Medikamente. Auch extreme körperliche Belastung und Allergene gehören dazu.

Freie Radikale werden mit mehr als 200 Erkrankungen in Verbindung gebracht, u. a. mit Adernverkalkung: Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, vorzeitiges Altern, grauem Star. Die Liste wächst ständig. Freie Radikale können einen entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung vieler Krankheiten nehmen und schon bestehende Erkrankungen wesentlich verschlimmern. In einigen Fällen sind freie Radikale sogar der unmittelbare Auslöser für die Erkrankung.

## **Antioxidanzien - jung im Alter**

Der biologische Alterungsprozess wird - nicht nur aber auch - durch Angriffe freier Radikale auf unsere Körperzellen und auf unsere Erbsubstanz beeinflusst.

In dänischen Pflegeheimen wurde eine Gruppe von älteren Menschen über zwölf Monate mit Antioxidanzien versorgt, eine andere Gruppe erhielt Placebos (Tabletten mit gleichem Aussehen, doch ohne Wirkstoffe). Die beiden Gruppen wurden miteinander verglichen und die dokumentierten Daten wissenschaftlich ausgewertet. Die Ergebnisse waren beeindruckend:

Diejenigen Senioren, denen Antioxidanzien verabreicht wurden, zeigten im Vergleich zu der Placebogruppe eine verbesserte Durchblutung des Gehirns, d. h. die Gehirnzellen wurden besser mit Sauerstoff versorgt und konnten daher auch besser "funktionieren". Psychologische Tests ergaben:

das Gedächtnis wurde besser, außerdem verbesserten sich die intellektuellen, emotionalen und motorischen Fertigkeiten. Man konnte feststellen, dass die mit Antioxidanzien versorgten älteren Menschen während dieser 12 Monate subjektiv nicht weiter alterten. Es scheint, dass starke antioxidative Abwehrkräfte eine gute Ausgangsbasis im Kampf gegen das biologische Altern sind.

### **Neutralisation des tödlichen Giftes**

Freie Radikale stellen ein tödliches Gift dar, ähnlich einer "inneren Strahlenbelastung", was schnell zu dramatischen Folgen führen würde, wäre unser Körper nicht mit entsprechenden Abwehrmechanismen ausgestattet. Unser Körper produziert eine Reihe von Enzymen, um sich vor diesen freien Radikalen zu schützen. Diese Enzyme benötigen "antioxidative" Spurenelemente wie Selen, Zink, Mangan und Kupfer. Darüber hinaus sind natürlich verschiedene vitale Substanzen, wie die Vitamine A, C und E, beta-Karotin und bestimmte B-Vitamine wichtig.

### **Ständiger Angriff auf unsere Zellen**

Ein kurzer Ausflug in die Chemie: Ein Atom besteht aus einem Atomkern, der von Elektronen umgeben ist. Man kann sich vorstellen, dass diese Elektronen im "Normalfall" (günstigster Energiezustand) paarweise auftreten.

Wenn nun ein Elektron entfernt oder auch hinzugefügt wird, entsteht ein Atom mit einem ungepaarten, einzelnen Elektron auf einer der äusseren Elektronenbahnen. Dies bezeichnet man als freies Radikal. Das freie, ungepaarte Elektron macht das Atom oder Molekül (ein Molekül ist ein "Zusammenschluss" von Atomen) extrem "hungrig", sich das "fehlende" Elektron von einem anderen Atom oder Molekül zu rauben. Aus diesem Grund sind freie Radikale sehr aggressive chemische Substanzen.

Eine der schwerwiegendsten Schädigungen durch freie Radikale geschieht durch den Angriff auf ungesättigte Fettsäuren in den Zellmembranen. Dieser Prozess wird in der Biochemie als Lipidperoxidation, oder auch als "Ranzifizierung" bezeichnet. Dieses Phänomen ist mit der oxidativen Veränderung eines alltäglichen Produktes vergleichbar wie dem "ranzig werden" von Butter.

Freie Radikale greifen darüber hinaus auch verschiedene Eiweißstoffe, wie z. B. Enzyme an. Die Schädigungen können sich aber auch bis auf den Zellkern ausdehnen, wo die großen DNS-Moleküle mit ihrem genetischen Code beheimatet sind. Dies kann dann zur Krebsentstehung führen bzw. eine bestehende Krebserkrankung verschlimmern.

Auch karzinogene (krebserregende) Substanzen, z. B. im Zigarettenrauch, bilden freie Radikale. Das Blut von Rauchern enthält signifikant weniger Vitamin C und E, Selen und Beta-Karotin als das von Nichtrauchern. Der Grund dafür ist ein höherer Verbrauch von Antioxidanzien im Kampf gegen die erhebliche Extramenge an freien Radikalen, die der Raucher täglich aufnimmt.

### **Antioxidanzien: Übersicht**

- "Primäre Antioxidanzien":  
Vitamin A und Beta-Karotin, Vitamin B6, Vitamin C, Vitamin E, Selen
- "Sekundäre Antioxidanzien":  
Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B5, Kupfer, Mangan, Zink

Studienergebnisse aus verschiedenen Ländern bestätigen, dass eine niedrige Aufnahme von Antioxidanzien mit der täglichen Nahrung mit einem erhöhten Risiko für Krebserkrankungen verbunden ist.

## **Adäquate Antioxidanzien**

Eine antioxidative Nahrungsergänzung wirkt den Schädigungen entgegen, die freie Radikale andernfalls den Körperzellen zufügen könnten. Sie kann uns über einen längeren Lebenszeitraum vitaler und gesünder erhalten. Die moderne Zivilisation konfrontiert uns mit Umweltverschmutzung, aufbereiteten Nahrungsmitteln, teilweise ungesunden Ernährungsgewohnheiten, ausgelaugten Anbauflächen, Rauchen und Alkohol etc.

All diese Faktoren erhöhen den Bedarf an Antioxidanzien. Eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung kann viel bewirken, oft aber ist sie nicht ausreichend. Einige Antioxidanzien sind nicht mehr ausreichend verfügbar. Immer weniger Vitamine und Mineralstoffe sind in unserer normalen Nahrung enthalten. Eine Ergänzung unserer Nahrung scheint nötiger denn je, wenn wir einen ausreichenden Schutz gegen freie Radikale und damit gegen schwerwiegende Erkrankungen sicherstellen wollen.

Es gibt eine Reihe von Personen, die bevorzugt unter einem **Antioxidanzienmangel** leiden:

- ältere Menschen,
- Personen mit hoher Stressbelastung
- Menschen mit chronischen Erkrankungen,
- Sportler,
- schwangere Frauen.
- Darüber hinaus erhöhen folgende Umstände den Antioxidanzienbedarf:
- einseitige Kost,
- fettreiche Ernährung,
- Rauchen und/oder Alkohol,
- Umweltverschmutzung,
- körperliche Anstrengung und Stress,
- exzessives Sonnenbaden,
- bestimmte Arzneimittel.

Die orthomolekularen Medikamente, dazu zählen auch die Antioxidanzien - entsprechen nicht den Vitamin- und Mineralstoffpräparaten, die Sie in den Apotheken oder neuerdings auch in Supermärkten angeboten bekommen. In aller Regel handelt es sich um gezielt zusammengestellte Serien, die in Skandinavien, England oder Amerika hergestellt und von dort importiert werden. Unterlagen einer seriösen Firma, über die Sie entsprechende Präparate bestellen können, schicken wir Ihnen gerne kostenlos zu. Senden Sie uns ein [e-mail](#).

## **Hormone**

Neueste Forschungen auf dem Hormonsektor rücken einen Menschheitstraum ein wenig näher: "Wir sind so jung wie unser Spiegel an Hormonen".

Diese sind Regulationsstoffe für den Körperstoffwechsel. Sie wirken in kleinen Mengen und werden vom Organismus selbst produziert. Hormone und ihre Vorstufen ermöglichen auch eine Leistungsanpassung des Organismus bei erhöhten Belastungen. Es gibt sehr viele verschiedene Hormone, wie zum Beispiel Gewebshormone, Zellohormone und Wachstumshormone. Die auf den gesamten Organismus besonders stark wirkenden Hormone werden neuerdings als Superhormone bezeichnet.

Mangelzustände verschlechtern das Zellmilieu und somit den Stoffwechsel jeder Körperzelle - und genau das beschleunigt den Alterungsprozess und begünstigt das Entstehen von Krankheiten. Da die Spiegel an diesen Wunderstoffen mit zunehmendem Alter immer rascher sinken, ermöglicht es die Steigerung der Eigenproduktion und/oder die Zufuhr der Stoffe, den Alterungsprozess zu verlangsamen und die Gesundheit zu erhalten.

### **Drei Gruppen von Hormonen:**

**Steroidhormone**, wie die Nebennierenrindenhormone (Corticosteroide), die weiblichen Hormone Progesteron und Oestradiol sowie das männliche Hormon Testosteron. Sie werden im Organismus aus Cholesterin gebildet. Vom Cholesterin leiten sich auch die Superhormone DHEA und Pregnenolon ab.

**Aminosäuren-Hormone:** Sie leiten sich von den Aminosäuren (Eiweißbausteinen) ab, wie z.B. das Thyroxin der Schilddrüse, das Adrenalin des Nebennierenmarks, das Noradrenalin und das Melatonin aus der Zirbeldrüse. Die Hormone des Nebennierenmarks werden aus der besonders wichtigen Aminosäure Tyrosin gebildet. Tyrosin ist auch notwendig zur Bildung der Schilddrüsenhormone sowie der Botenstoffe im Hirnstoffwechsel.

**Peptid- und Proteo-Hormone:** Dazu gehören das Parathormon der Nebenschilddrüse (wichtig für Calcium- und Phosphor-Stoffwechsel), Thyrocalcetonin (ein weiteres Schilddrüsenhormon) sowie das Insulin der Bauchspeicheldrüse für die Regulation des Blutzuckers. In diese Gruppe gehören auch Glukagon sowie zahlreiche Neuro- und Gewebshormone.

Diese Übersicht zeigt schon, dass es nur begrenzt sinnvoll sein kann, ein einzelnes Hormon künstlich zuzuführen, sondern vielmehr, dass jeder Mensch seinen Körperzellen die Bausteine für die Bildung dieser Hormone und Superhormone in harmonischen Mengen zu sich nehmen muss. Genau dies ist der Ansatz der modernen orthomolekularen Nahrungsergänzungen, die es ermöglichen, dass jeder seinem persönlichen Stoffwechsel entsprechend die notwendigen Mengen an Hormonen bilden kann. Dennoch kann die Gabe von Hormonvorstufen wie DHEA oder Pregnenolon oder der Ersatz fehlender Hormone medizinisch durchaus angebracht sein. Die individuellen Spiegel der Hormone und Superhormone können im Labor bestimmt werden.

Interessanterweise enthalten auch Pflanzen Hormone zur Regulierung zahlreicher Funktionen. Eine ganze Reihe von Pflanzenwirkstoffen zur Anregung der Synthese von Hormonen und Superhormonen finden sich in Obst und Gemüse und insbesondere auch in Gewürzen. Die Natur hat uns also eine Vielzahl von Pflanzenwirkstoffen geschenkt, die als "biologische Apotheke" bezeichnet werden können.

**Autor:** Dr. med. Siegfried Dörfler

Kontakt: [info@simondo.de](mailto:info@simondo.de)

- 
- **Haftungsausschluss:**  
Wenn Behandlungsmaßnahmen – insbesondere schulmedizinisch nicht anerkannte Verfahren - erwähnt werden, so stellt dies keine Beratung im Sinne eines Arzt-Patienten-Verhältnisses dar. Die Eignung bestimmter Therapieformen für den Leser und seine Beschwerden muss im Einzelfall immer durch einen Fachmann geprüft werden.