



## Orthomolekulare Medizin (orthos [griech.] = richtig) Nicht nur das optimale Training zählt

*Golf stärkt die Konzentration, die Psyche und die Koordination. Schliesslich ist es die Sportart, bei der die meisten Muskeln eingesetzt werden. Beim Schwung sind 124 der insgesamt 434 Muskeln in Aktion. Herz und Kreislauf werden dabei auf schonende Art in Schwung gebracht. Golfspieler kennen und schätzen die Wirkung einer Stress lösenden Golfrunde, bei der man so richtig die Seele baumeln lassen kann. Golf ist gesund.*



**D**amit wir unsere Gesundheit, körperliche und geistige Fitness und nicht zuletzt die Lebensqualität erhalten können, benötigt unser Organismus andererseits eine gesunde Ernährung. Weiss ja jeder!

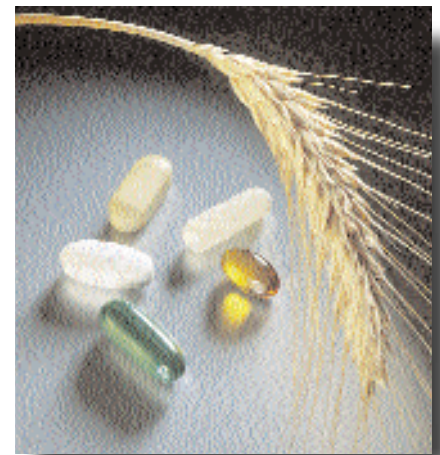
Der neueste schweizerische Ernährungsbericht des Bundesamts für Gesundheit (BAG) verdeutlicht jedoch wiederum einmal, dass wir trotz unserem Leben im Überfluss Defizite haben. Wir essen zu viel Fett, vor allem zu viele gesättigte Fettsäuren, zu viel raffinierten Zucker und Weissmehl, essen zu viel Eiweiss, und zu guter Letzt nehmen wir noch 10 % der zugeführten Kalorien über Alkohol auf.

Obige Faktoren können schliesslich zu chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs führen, die heute überwiegend für die Mehrzahl der Todesfälle im Alter verantwortlich sind.

Aufgrund der wachsenden Erkenntnis über die an dieser Entwicklung beteiligten Faktoren bietet sich die Chance, durch eine gesunde Ernährung und Lebensführung der Entstehung dieser Krankheiten vorzubeugen und bis ins hohe Alter Vitalität und Leistungsfähigkeit zu bewahren. Der gezielte Einsatz von Mikronährstoffen in der Vorbeugung und Therapie ernährungsbedingter Krankheiten hat sich dabei zu einer wertvollen Ergänzung der Schulmedizin entwickelt: die orthomolekulare Medizin. Das Therapieprinzip der orthomolekularen Ernährung beruht darauf, dass der menschliche Körper für ein gesundes, reibungsloses Funktionieren aller Organe über 40 Mikronährstoffe benötigt. Gemeint sind Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, essentielle Amino- und Fettsäuren. Bei der Herstellung und Verabreichung von orthomolekularen Produkten wird darauf geachtet, dass die Darreichungsform des Mikronährstoffs überhaupt vom Körper aufgenommen werden kann und dass die Kombination mit anderen Mikronähr-

stoffen für den Organismus ausgewogen ist. Das riesige biochemische Orchester in unserem Körper soll in voller Harmonie ertönen können. Auch Hersteller in der Schweiz verpflichten sich, dieses Prinzip stets zu beachten.

Der Begründer der orthomolekularen Medizin, der amerikanische Biochemiker und zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling, war im Alter von 92 Jahren noch geistig frisch und körperlich fit. Er gilt als der beste Beweis für den Erfolg der orthomolekularen Medizin und konnte seine Vitalität und Gesundheit bis ins hohe Alter bewahren. Welches Handicap er hatte, weiss man nicht genau...



**AUTOR:**

**Philipp Ritter**  
Mitarbeiter der Firma Antistress AG,  
Hersteller von Burgerstein Nährstoffen