
Norbert Fuchs
Dietmar Rösler

Nährstoffdefizite erkennen und behandeln

Ein Leitfaden zur Anamnese und Therapie
ernährungsbedingter Beschwerden

204 Seiten



Ralf Reglin Verlag Köln

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Anschrift der Autoren:

**Apotheker Norbert Fuchs
DDr. med. Dietmar Rösler
Institut für Nährstoff-Therapie Lungau
Moosham 29
A-5585 Unternberg**

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Alle Rechte, insbesondere das der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form - durch Fotokopie, Mikrofilm oder irgendein anderes Verfahren - reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsmaschinen, verwendbare Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Wichtiger Hinweis: Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Daten, Ergebnisse usw. wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und von ihnen und dem Verlag mit größter Sorgfalt überprüft. Gleichwohl sind Fehler nicht vollständig auszuschließen. Daher erfolgen die Angaben usw. ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages oder der Autoren. Beide üben deshalb keinerlei Verantwortung oder Haftung für etwaige inhaltliche Unrichtigkeiten aus. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

© 2009 Ralf Reglin Verlag Köln

Druck: Druckerei Krieser & Reglin, Köln
Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	9
Erkrankungsbezogene Anamnese und Therapie von Nährstoffdefiziten	11
ACNE VULGARIS	12
ADHS	15
ADIPOSITAS	18
ALKOHOLISMUS	21
ALLERGIEN	25
CHRONISCHES MÜDIGKEITSSYNDROM (CFS).....	28
COLITIS ULCEROSA / MORBUS CROHN.....	30
DEPRESSIONEN	33
DIABETES MELLITUS	36
DYSMENORRHÖE	40
EPILEPSIE	42
GEDÄCHTNIS- UND KONZENTRATIONSTÖRUNGEN	45
GICHT	47
HAARAUSFALL	50
HERPES SIMPLEX	52
HYPERLIPIDÄMIE	54
HYPERTONIE	57
IDIOPATHISCHE INFERTILITÄT	60
IMMUNSCHWÄCHE.....	63
KARPALTUNNELSYNDROM	66
KORONARE HERZKRANKHEIT (KHK).....	68
LEBERFUNKTIONSTÖRUNGEN.....	71
MIGRÄNE	74
MULTIPLE CHEMIKALIENSENSIBILITÄT (MCS).....	77
MULTIPLE SKLEROSE	80
NEURALGIE	83
NEURODERMITIS	85
OBSTIPATION / STUHLTRÄGHEIT	88
OSTEOPOROSE.....	90
PANIKATTACKEN	93
PRÄMENSTRUELLES SYNDROM (PMS).....	95
RHEUMATISCHER FORMENKREIS.....	98
VEGETATIVE DYSTONIE / PSYCHOVEGETATIVES SYNDROM /STRESS	102
Organbezogene Anamnese und Therapie von Nährstoffdefiziten	105
ABWEHRSYSTEM.....	106
ALLGEMEINBEFINDEN.....	109
ATMUNGSORGANE	111
AUGEN	112
BINDEGEWEBE.....	113
BLUTWERTE	114

Inhaltsverzeichnis

Organbezogene Anamnese und Therapie von Nährstoffdefiziten

GELENKE/KNORPEL/SEHNEN.....	118
HAARE.....	120
HAUT.....	121
HERZ UND KREISLAUF.....	123
HORMONSYSTEM.....	125
KNOCHENSTOFFWECHSEL.....	126
LEBER.....	127
MAGEN/VERDAUUNG.....	129
MENTALE FUNKTIONEN.....	130
MUND/LIPPEN/MUNDSCHLEIMHAUT/ZUNGE.....	131
MUSKULATUR.....	132
NÄGEL.....	135
NERVENSYSTEM.....	136
PSYCHE.....	138
ZÄHNE/ZAHNFLEISCH.....	140

Nährstoffprofile

(physiologisches Kurzprofil, mangelassoziierte Pathophysiologie, klinische Mangelsymptome, klinischer Einsatzbereich	141
---	-----

Mikronährstoffgehalte in Lebensmitteln	193
---	------------

Vorwort

Wenn wir davon ausgehen, dass heute in den Industrieländern jede zweite Erkrankung als ernährungsbedingt oder zumindest ernährungsabhängig eingestuft wird, so lässt sich nur erahnen, wie viele Menschen mit Nährstoff-Defiziten herumlaufen, ohne es zu wissen. Wer immer mit der gezielten Anwendung von Nährstoffen Erfahrungen gemacht hat, ob als Arzt, Apotheker, Therapeut oder als Patient, bekommt zumindest eine Ahnung davon, wie effektiv (und vor allem wie nachhaltig) der therapeutische Einsatz von Nährstoffen sein kann.

Heute, mehr als 4 Jahrzehnte nach Einführung der „Orthomolekularen Medizin“ durch Prof. Dr. Linus Pauling, gibt es wohl hunderte Bücher, die sich mit der Heilwirkung von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen auseinandersetzen. Vergleichsweise spärlich dagegen ist die Anzahl jener Bücher, die Wege aufzeigen, wie man Nährstoff-Defizite erkennen kann. Daher wurde dieses Buch geschrieben. Es ist der Versuch, Ernährungsmedizinischen TherapeutInnen einen Weg zur Anamnese und zum Ausgleich von Nährstoff-Defiziten zu zeigen. Im Schwerpunkt befasst sich dieses Buch mit den häufigsten ernährungsbedingten Erkrankungen und mit der Organbezogenen Symptomatik von Nährstoffmängeln. Der dritte Teil des Buches gibt einen tabellarischen Überblick über ernährungsmedizinische Charakteristika der wichtigsten bekannten Nährstoffe. Das letzte Kapitel zeigt uns, in welchen Lebensmitteln wir die essentiellen Mikronährstoffe finden, so dass wir Defizite teilweise auch über eine gezielte und bewusste Ernährung decken können. Dieses Buch ist das Ergebnis einer mittlerweile mehr als 20jährigen intensiven Auseinandersetzung mit ernährungsmedizinischen Grundlagenforschungen und zahlreichen praktischen Erfahrungen durch die Therapie mit Nährstoffen. Wesentlich beigetragen zu unserem heutigen Wissensstand haben unzählige Gespräche mit ernährungsmedizinisch erfahrenen ÄrztInnen, ApothekerInnen und TherapeutInnen, denen wir allen danken wollen, ohne sie namentlich zu erwähnen. Dass dieses Buch niedergeschrieben werden konnte, ist dem Fleiß und der Sorgfalt von Viktoria Aigner, Bernie Doppler und Michael Kocher zu verdanken. Tanja Studer, danke für Deine grafische Unterstützung, die wesentlich zum Verständnis des Buches beitragen soll. Nicht zuletzt danken wir dem Ralf Reglin Verlag, dass dieses Buch gedruckt werden konnte.

Moosham, im Februar 2009

Norbert Fuchs

Dietmar Rösler

ALLERGIEN

Krankheitsbild:

Unter Allergien versteht man eine spezifische Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Antigenen, die normalerweise nicht schädlich sind. Ausgelöst durch eine Antigen-Antikörper-Reaktion kommt es zu einer überschießenden Immunantwort bis hin zum lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock. Ebenso wie die Immunität wird auch die Allergie durch einen ersten Antigenkontakt erworben. Nach einer Phase der sogenannten Sensibilisierung kommt es bei einem erneuten Kontakt mit dem Antigen zur überschießenden allergischen Reaktion.

Von Pseudoallergie spricht man bei Reaktionen auf bestimmte Antigene, mit denen der Organismus keinen vorherigen Kontakt hatte. Klinisch unterscheiden sich Pseudoallergien nicht von der klassischen Allergie.

Eine Kreuzallergie ist eine Überempfindlichkeit gegenüber Antigenen, die bestimmte Übereinstimmungen in ihrer molekularen Proteinstruktur mit den eigentlichen Antigenen aufweisen. Die angewandte Ernährungsmedizin ist vor allem erfolgreich bei Inhalations-Allergien. Die Häufigkeit der Inhalationsallergene verteilt sich in etwa wie folgt: 50 % Pollen, 25 % Milben, 18 % Tierhaare, 8 – 9 % Schimmelpilze.

Konventionelle Therapie:

Neben der Desensibilisierungstherapie kommen als antiallergische Pharmaka vor allem Antihistamine und Corticoide zur Anwendung. Häufig wird begleitend auch Calcium in einer Dosierung von 500 – 1000 mg adjuvant (i.v. oder oral) verordnet, weil erniedrigtes Calcium die Kapillarpermeabilität erhöht und somit exsudative, entzündliche und allergische Prozesse fördert.

Ernährungsmedizinische Anamnese/Therapie:

Die Überempfindlichkeit auf Milch- und andere Proteine dürfte häufig auch Zeichen einer generellen Protein-Überforderung des Organismus sein. Eine tägliche Zufuhr von 0,5 – 1 g Protein pro kg Körpergewicht (also etwa 40 – 80 g) reicht völlig aus, um einen geregelten Stoffwechselablauf zu unterhalten. Die Allergie stellt sich aus pathophysiologischer Sicht als Überforderung des Immunsystems dar. Wesentliches Merkmal eines gesunden Immunsystems ist die Entgiftung, Neutralisation und nachhaltige Ausleitung verbrauchten Zell- und Stoffwechsel-Materials. Eine obst- und gemüsereiche Ernährung bei gleichzeitiger Proteinkarenz unterstützt den Organismus in seinen Ausscheidungsfunktionen.

Für die Beratungspraxis ergeben sich folgende Fragestellungen:

- Konsumiert der/die PatientIn überproportional viel (Milch-) Proteine?**
- Hinweis auf Mangel an basischen Elektrolyten
- Zeigt der/die PatientIn eine belegte Zunge?**
- Hinweis auf Mangel an basischen Elektrolyten
- Leidet der/die PatientIn unter rascher Ermüdbarkeit?**
- Hinweis auf Mangel an basischen Elektrolyten
- Leidet der/die PatientIn bei Anstrengungen unter Kurzatmigkeit?**
- Hinweis auf Mangel an basischen Elektrolyten
- Weist der/die PatientIn eine erhöhte Mykose-Neigung auf?**
- Hinweis auf Mangel an basischen Elektrolyten

Ernährungsmedizinischer Therapievorschlag (Tagesdosierungen):

Basische Elektrolyte _____ 30 – 60 mmol

Ausleitungs- und Entgiftungsstörungen korrelieren häufig mit spezifischen Nährstoff-Defiziten: Vitamin C, Zink, Alpha-Liponsäure (ALA), Taurin und Flavonoide zählen zu den wichtigsten Entgiftungs-Molekülen unserer Nahrung.

Für die Beratungspraxis ergeben sich folgende Fragestellungen:

- Besteht (bestand) erhöhte Xenobiotika-Exposition durch Beruf und/oder Freizeit (Tapeten- oder Teppichkleber; Lacke; Farben; Holzimprägnierungen ...)?**
- Hinweis auf Vitamin-C-, ALA-, Taurin- und Zink-Defizite
- Besteht Verdacht auf Quecksilberbelastungen (zum Beispiel aus Amalgam-Depots)?**
- Hinweis auf Vit.-C-, Flavonoid-, ALA-, Taurin- oder Zink-Defizite
- Ist der/die PatientIn geruchsempfindlich?**
- Hinweis auf Taurin-Mangel
- Leidet der/die PatientIn an Geschmacksstörungen?**
- Hinweis auf Zink-Mangel
- Ist die Wundheilung verzögert?**
- Hinweis auf Zink-Mangel

- Hat der/die PatientIn Sehstörungen, insbesondere während der Nacht?**
- Hinweis auf Zink- und Carotinoid-Defizite
- Zeigt der/die PatientIn unter UV-Belastung übermäßige Erythem-Bildung?**
- Hinweis auf Carotinoid-Mangel

Ernährungsmedizinischer Therapievorschlag (Tagesdosierungen):

Vitamin C _____	100 – 500 mg
Zink _____	12 – 15 mg
Alpha-Liponsäure _____	4 x 25 – 50 mg
Taurin _____	50 – 200 mg
Flavonoide _____	20 – 100 mg
Carotinoide _____	5 – 10 mg

Allergiker zeigen häufig ein trockenes Hautbild. Alimentäre Ursache dafür kann eine mangelhafte Zufuhr an essentiellen Fettsäuren aus kaltgepressten Pflanzenölen sein.

Für die Beratungspraxis ergeben sich folgende Fragestellungen:

- Zeigt der/die PatientIn ein trockenes Hautbild?**
- Hinweis auf Mangel an essentiellen Fettsäuren
- Hat der/die PatientIn rezidivierende pulmonale Beschwerden?**
- Hinweis auf Mangel an essentiellen Fettsäuren
- Leidet der/die PatientIn unter Hyperlipidämie?**
- Hinweis auf Mangel an essentiellen Fettsäuren
- Ist der/die PatientIn müde, blass, anämisch?**
- Hinweis auf Mangel an essentiellen Fettsäuren und Phospholipiden

Ernährungsmedizinischer Therapievorschlag (Tagesdosierungen):

Omega-3/6-Fettsäuren (im Verhältnis 1:4) _____	4 – 8 g
Phospholipide (hochwertige Lecithine) _____	2 – 5 g
Vitamin E (EFS erhöhen den Vitamin-E-Bedarf) ____	12 – 20 mg