

Kalte Tage, heiße Zitronen



Ein Klassiker, auf den in der Erkältungszeit viele schwören, ist die „heiße Zitrone“. Das Vitamin C der Zitrusfrucht soll Viren und Bakterien den Garaus machen und das Immunsystem stärken. Dabei ist in dem beliebten Heißgetränk nur wenig Vitamin C enthalten. Zum einen enthält der Saft einer ganzen Frucht nur ca. 25 Milligramm Vitamin C, und es wird meist nicht einmal die komplette Zitrone verwendet. Zum anderen ist das Vitamin sehr hitzeempfindlich. Aber auch wenn die heiße Zitrone nicht ganz hält, was sie verspricht, ist der Grundgedanke gut: Mir geht es nicht gut, also fehlt meinem Körper ein Vitalstoff. Das ist sehr vereinfacht auch die Idee hinter der orthomolekularen Medizin, deren Grundstein 1968 der Biochemiker und zweifache Nobelpreisträger Prof. Dr. Linus Pauling gelegt hat. Und auch bei ihm begann alles mit Vitamin C: Er war davon überzeugt, dass man mit hohen Dosen von Vitamin C nicht nur Erkältungen vorbeugen könne, sondern auch Krebs. Er prägte den Begriff der orthomolekularen Medizin und verstand darunter „die Erhaltung guter Gesundheit und Behandlung von Krankheiten durch die Veränderung der Konzentrationen von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind.“ Schon Pauling sah es als nötig an, die Nährstoffzufuhr für Prophylaxe und Therapie individuell und bedarfsorientiert anzupassen; das heißt, sie kann sich nur bedingt nach den Referenzwerten der Fachgesellschaften richten. Faktoren wie psychische und physische Belastungen, Schwangerschaft und Wachstumsphasen erhöhen den Bedarf, sodass die Verzehrempfehlungen nicht mehr stimmen. Auch Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, Alter, Umwelteinflüsse und Gesundheitszustand spielen eine Rolle. Zumal nur die wenigsten Menschen Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe oder Aminosäuren tatsächlich jeden Tag ausreichend aufnehmen. Da diese Substanzen für den Stoffwechsel, das Wachstum der Zellen und die Abwehrkräfte essenziell sind, kann schon das Fehlen eines Nährstoffs zu Symptomen führen. Oft sind diese eher unspezifisch, weswegen es dauern kann, bis ein Nährstoffmangel diagnostiziert wird. Wie Diagnose und Therapie aussehen können, erfahren Sie in unserem Schwerpunkt „orthomolekulare Medizin“. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihre Jenny Gisy

REIZDARM
DARMENTZÜNDUNG
LEAKY GUT?

COLIBIOGEN®

für Schleimhäute und Immunsystem

- ▶ Regeneriert Schleimhäute und wirkt Entzündungen entgegen
- ▶ Verbessert Verdauungsbeschwerden und verringert allergische Reaktionen
- ▶ Mikrobiologisches Präparat ohne Bakterienzellen mit besonders guter Verträglichkeit



ColibioGEN® | Wirkstoff: Zellfreie Lösung aus lysierten *Escherichia coli*, Stamm Laves. **Zusammensetzung:** 1 ml enthält: Zellfreie Lösung aus $2,3 \times 10^{10}$ lysierten *Escherichia coli*, Stamm Laves. **Anderer Bestandteile:** Sucrose (Zucker), Glucose, Natriumchlorid, Natriumbenzoat (E211), Zitronensäure, Aminosäuren, Orangenaroma, 4,8 Vol.-% Ethanol sowie gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Enteritis; Colitis, u.a. Morbus Crohn und Radiogene Colitis; Dyspepsie; Reizdarmsyndrom; schmerzhaftes Divertikelkrankheit; zur Rehabilitation nach Antibiotika-, Chemo- und Strahlentherapie; zur unterstützenden Behandlung bei endogener Belastung der Darmwand; Hautallergien und intestinal bedingte Hautaffektionen; Polymorphe Lichtdermatose; Neurodermitis; Heuschnupfen; rheumatische Erkrankungen; arthritische Erkrankungen. **Gegenanzeigen:** keine bekannt. Zur Anwendung von ColibioGEN® oral während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen keine Untersuchungen vor. **Nebenwirkungen:** keine bekannt. **Warnhinweis:** ColibioGEN® oral enthält 4,8 Vol.-% Alkohol. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel sollten ColibioGEN® oral nicht einnehmen. Bei Dauergebrauch kann ColibioGEN® oral schädlich für die Zähne sein (Karies).