

Orthomolekulare Therapie mit Mineralien

Messmöglichkeiten mit der EAV

Dr. med. dent. Jürgen Pedersen

Dr. rer. nat. Susanne Pedersen

Celler Tagung Februar 2007

Orthomolekulare Medizin =

- Erhaltung guter Gesundheitszustand
- Behandlung von Krankheiten
- mit Substanzen, die im Körper vorkommen
- in variabler Konzentration
- Substanzen, die für Gesundheit notwendig sind

Definition von Linus Pauling = Begründer der Orthomolekularen Medizin

Sechs Mineralien und viele Spurenelemente

- **Kalzium**
- **Magnesium**
- **Kalium**
- **Natrium**
- **Chlorid**
- **Phosphat**
- **Essenzielle Spurenelemente:** Zink, Eisen, Mangan, Molybdän, Chrom, Jod, Selen, Kupfer
- **Potenziell essenzielle Spurenelemente:** Fluor, Bor, Vanadium, Silizium
- **Schädliche Spurenelemente:** Blei, Cadmium, Quecksilber, Arsen

Mineralgehalt im Körper

- **Kalzium: 1000g** (2,5 : 1) extra-/intrazellulär
- **Kalium: 150g** (1 : 40)
- **Natrium: 100g** (14 : 1)
- **Magnesium: 25g** (1 : 13)
- **Eisen: 4-5g**
- **Fluor: 2-3g**
- **Zink: 2-3g**

Mineralmangel?

- Stoffwechsel läuft nicht mit Zucker oder Fett!
 - 20% Kalorien aus Zucker
 - 40% Kalorien aus Fett (Leere Kalorien!!!)
 - 70% der Ernährung ist industriell verarbeitet
- Notwendig sind:
 - 11 Vitamine
 - 6 Mineralien
 - 14 Spurenelemente
 - 8 essenzielle Aminosäuren
 - 2 Fettsäuren
- Zuviel: Natrium, Chlorid und Phosphat
- Zuwenig: Magnesium und Kalzium

- Was essen wir heute täglich?
 - 291g Getreide
 - 250g Obst und Gemüse
 - 152g Milch
 - 116g Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse
 - 101g Fleisch
 - 98g Fleisch- und Wurstwaren
 - 41g Käse
 - 21g Butter
 - 18g Fisch und Fischwaren

Laut nationaler Verzehrstudie (25 bis 50 jährige Männer)

- Was aß der Steinzeitmensch?
 - 37 Prozent Eiweiß
 - 22 Prozent Kohlenhydrate (nur aus Früchten!)
 - 41 Prozent Fett

 - 65 Prozent Samen, Nüsse, Wurzeln und Früchte
 - 35 Prozent Braten

 - 9fache Vitamin C
 - 4fache Zink, 6fache Eisen, 3fache Kalzium, etc.
 - Omega-3 genausoviel wie Omega-6-FS
 - Pflanzliches Fett!

Vergleich Ernährung damals und heute

- Kohlenhydrate: 41% damals, 45% heute
- Ballaststoffe: 104g damals, 10g heute
- Eiweiß: 37% damals, 15% heute
- Fett: 22% damals, 40% heute
- Vitamine: 100% damals, 30% heute
- Kalzium: 2000mg damals, 750mg heute
- Kalium: 10500mg damals, 2500mg heute
- Zink: 43mg damals, 10mg heute
- Natrium (Salz): 800mg damals, 4000mg heute

- Kalzium
 - 95% der Deutschen haben einen Mangel!!!
 - Kinder und ältere Menschen besonders!
 - Problem: Osteoporose, Allergien, Nerven, vermutl. Schutz vor Colon-CA
 - Kakao hemmt die Aufnahme von Kalzium
 - Tierische Proteine, Salz und Zucker führen zu Verlusten
 - Säure von Fruchtsaft erhöht Aufnahme
 - Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Eierschale
 - Kalziumcitrat, am bestens morgens

Magnesium

- Magnesium
 - Guter Schlaf, gegen Kopfschmerzen, ruhiges Herz
 - Kaffee und Alkohol schwemmen Magnesium aus
 - Salz fördert Magnesium-Ausscheidung
 - Fett schäumt Mg im Darm auf und verhindert Aufnahme
 - Phosphathaltige Cola verhindert Aufnahme
 - Stress verbraucht Magnesium
 - Magnesiumcitrat, am besten abends

- Kalium
 - Ausdauer, Übersäuerung, niedriger Blutdruck
 - Vermindert Schlaganfallrisiko
 - Bei Magnesiummangel schlechte Verwertung von Kalium
 - Mangel bei Durchfall, Aspirin, Cortison, Diuretika
 - weiße Bohnen, Petersilie, Erbsen, Linsen, Spinat, Avocado, Brokkoli, Kartoffeln

Phosphor

- Phosphor
 - Muss auch im richtigen Verhältnis zu Calcium und Magnesium vorkommen
 - Bei Mangel: Fleischbrühe!

- Vitamin D und Vitamin K
 - Vitamin D3 fördert Kalziumresorption aus Darm und den Einbau in den Knochen
 - Vitamin K stimuliert Knochenneubildung und vermindert renale Kalziumausscheidung

Basenüberschuss durch Mineralien

- Wichtig für Gesundheit:
 - Protonenbilanz der Nahrungsmittel
 - Mineralienversorgung
- Säuren müssen sonst auf Kosten der Mineralspeicher Skelett/Zähne abgepuffert werden

Mess- und Therapiemöglichkeiten

- **Ernährungsumstellung**
 - viel Gemüse, viel Obst
 - richtige Zubereitung
- **Entgiftung notwendig? Schwermetallbelastungen testen!**
 - nicht rauchen
 - Gemüse und Obst in Bio-Qualität und waschen
 - andere Quellen?
- **Stress abbauen (Cortisol!)**

Mess- und Therapiemöglichkeiten

- **Zusätzliche Einnahme von Mikronährstoffen?**
 - Messung mit EAV und im Blut
 - Darmnosoden/Begleitmittel für optimale Nährstoffaufnahme
 - Nierenosoden/Begleitmittel für optimale Säureausscheidung
 - Homöopathie: Calcium carbonicum Hahnemanni (Austernschalenkalk), Calcium phosphoricum etc.
 - Biochemie: Calcium phosphoricum etc.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!
Noch Fragen ??