

Buchbesprechungen

Orthomolekulare Medizin

Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte

Autor: Uwe Gröber

Verlag: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 1. Aufl. 2000, 286 S., 11 Abb. und 75 Tab., ISBN: 3-8047-1758-6, DM 79,00

Das Buch gibt eine Einführung in die Orthomolekulare Medizin, die sich mit dem Einsatz von essentiellen Mikronährstoffen, wie Vitaminen, Mineralstoffen, essentiellen Fettsäuren, zur Erhaltung optimaler Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie therapeutischen Ansätzen beschäftigt. Es wendet sich nach eigener Aussage in erster Linie an Apotheker, PTAs, praktizierende Mediziner und Ernährungswissenschaftler.

Das Werk ist in vier Teile gegliedert. Der erste Teil behandelt allgemeine Grundlagen der Orthomolekularen Medizin und gibt begriffliche Definitionen. Weiterhin werden in diesem Teil allgemeine Informationen zur Ernährung gegeben und grundlegende Ernährungsempfehlungen vermittelt.

Der zweite Teil macht den Hauptteil des Buches aus. Darin werden die einzelnen Mikronährstoffe abgehandelt. Die gute Gliederung ermöglicht eine schnelle Erfassung wichtiger Fakten und macht das Buch auch als Werk zum Nachschlagen geeignet. Dabei nimmt die Beschreibung der einzelnen Vitamine, Mineralstoffe/Spurenelemente und Aminosäuren breiten Raum ein. Das Kapitel über essentielle mehrfach ungesättigte Fettsäuren hingegen ist recht kurz geraten.

Der dritte Teil beleuchtet orthomolekulare Therapieansätze bei verschiedenen häufigen Erkrankungen, sowie in zwei Kapiteln Empfehlungen bei Schwangerschaft und Leistungssport. Auf jeweils einigen Seiten werden z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Osteoporose und Katarakt und ihre Behandlung im Sinne der orthomolekularen Medizin abgehandelt.

Der Anhang mit einem Glossar und zwei Tabellen mit Referenzwerten für die tägliche Zufuhr der einzelnen Stoffe bilden den vierten und letzten Teil des Buches.

Positiv fällt die gute Strukturierung des Werkes auf, sowie der meist gut angepasste Umfang der einzelnen Themen. Negativ zu bewerten ist, dass der Autor bei dargestellten Thesen und Empfehlungen häufiger keine Quellenangabe gibt, beziehungsweise keinen Bezug auf bekannte Studien macht. Empfehlungen zur optimalen Aufnahme von Vitamin C ohne weitere Diskussion an der Maximalmenge zu orientieren, die noch nicht zu Diarrhö führt (S. 11), verwundert.

Die gegebenen Therapieempfehlungen stehen zum Teil nur auf der Basis von ein oder zwei Studien.

Im Buch wird nicht hinreichend klargestellt, dass eine Ernährung, die durch eine Super-Supplementation einiger Vitamine, Mineralien und Spurenstoffe in ihrer Artifizialität sicher nicht alle präventivmedizinisch bedeutsamen – das heißt im orthomolekularen Sinne relevanten – Stoffe einbeziehen kann. Dies kann nur eine 'gesunde' oder auch 'vollwertige' Ernährung, die den allgemein akzeptierten Empfehlungen folgt, leisten. Weiter wird nicht genügend darauf hingewiesen, dass für einige Stoffe bei hoher Dosierung gesundheitlich adverse Effekte belegt sind, aber diese für die meisten bisher nicht detailliert untersucht wurden. Fragwürdig ist das Postulat, dass ein Mangel an Mikronährstoffen durch eine Analyse aus Haarproben generell nachzuweisen sei (S. 10-11). Die Validität dieser Analysen wird sehr kritisch angesehen, da sich eine Erfassung von Elementgehalten in Haaren als Indikator auf individueller Ebene als weniger geeignet erwiesen hat.

Wünschenswert wäre es für zukünftige Auflagen, wenn bei der Vorstellung von organischen Substanzen (z.B. bei den Vitaminen) Strukturformeln abgebildet würden und im Literaturverzeichnis auch auf vertiefende Artikel, wie Übersichtsarbeiten, verwiesen würde. Auch das Tabellarium mit den Referenzwerten hätte ausführlicher sein können. Interessant wäre an dieser Stelle eine Gegenüberstellung der etablierten Empfehlungen (z.B. der DGE) mit denen der orthomolekularen Medizin gewesen.

Der Preis ist mit 79 DM für ein gebundenes Fachbuch angemessen.

Als Fazit lässt sich sagen, dass das Buch auf insgesamt guter Basis eine leider teilweise zu wenig kritische und zu wenig ausgewogene Darstellung des Bereiches der Orthomolekularen Medizin bietet.

PD Dr. T. W. Gebel
Dr. B.P. Zietz
Abt. Allg. Hygiene und Umweltmedizin
Windausweg 2, D-37073 Göttingen