

Die Königin der Nährstofftherapie

Wie eine Berliner Internistin den Stoffwechsel optimiert und was das für die Gesundheit bedeutet

FOTO Markus C. Hurek TEXT Kerstin Schmied

Um Wechseljahresbeschwerden zu lindern und altersbedingten Krankheiten wie Osteoporose vorzubeugen, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Aber allein reicht sie nicht aus: Fehlen wichtige Nährstoffe und Hormone, macht uns das nicht nur energielos und empfindlich, sondern lässt uns auch kränker alt werden. Dr. Helena Orfanos-Boeckel, Internistin und Nierenfachärztin in Berlin, hat eine neue Methode entwickelt und für ihre Arbeit gerade den Franziska-Tiburtius-Preis als „Pionierin der Präventivmedizin“ bekommen. Der Ausgangspunkt ist eine umfassende Blutuntersuchung, bei

der biochemische Defizite im Stoffwechsel aufgedeckt werden. Danach wird ein Therapieplan mit Nährstoffen und körpereigenen Hormonen gemacht, um den individuellen Gesundheitsbedarf einzustellen. In „Nährstoff-Therapie“ (Trias) erklärt sie die Grundlagen.

Frau Dr. Orfanos-Boeckel, warum reicht gesunde Ernährung nicht mehr aus?

Dank der modernen Medizin werden wir immer älter. Gleichzeitig belasten uns Umweltgifte wie Mikroplastik und Schwermetalle zunehmend, während Nahrungsmittel durch den Einsatz von Pestiziden und industrielle Pro-


duktion immer weniger Nährstoffe enthalten. Damit wir auch mit über 70 noch eine hohe Lebensqualität haben, ist es wichtig, Organe, inklusive Gehirn und Knochen, Gefäße und Immunsystem individuell mit Nährstoffen und Hormonen vor den altersbedingten Abbauprozessen zu schützen. Damit sollte man spätestens in der Lebensmitte beginnen.

Wie entstand Ihre Idee, Nährstoffe und Hormone als Therapie einzusetzen?

In meine Praxis kamen häufig Frauen in den Vierzigern, sie klagten über schlechten Schlaf, Verdauungsprobleme und waren besonders anfällig für Infekte und Stress – obwohl keine organischen Ursachen zu finden war. Als ich bei diesen Frauen trotz gesunder und bewusster Ernährung deutliche Nährstoffmängel feststellte, war ich überrascht. Zusammen mit der hormonellen Umstellung im Rahmen der Wechseljahre war das für den Stoffwechsel zu viel. Unter einer individuell dosierten Nährstoff- und Hormontherapie verbesserte sich das Befinden. Damit hatte ich einen wichtigen Ansatzpunkt entdeckt, um den Patientinnen zu helfen.

Warum sind wir gerade in den Wechseljahren so anfällig?

Bis in die Dreißiger kann der Körper der Frau viel kompensieren – auch einen ungesünderen Lebensstil. Ab 40 sinkt das Progesteron, und später, etwa mit der letzten Blutung, verschwindet dann auch das Estradiol. Ohne diese Hormone fehlen dem Körper wichtige Stoffwechselregulatoren, die immer wieder aufräumen und den Körper jung halten. Progesteron

A close-up portrait of Dr. Helena Orfanos-Boeckel, a woman with dark hair pulled back, wearing a bright red top and a necklace. She is smiling slightly and looking towards the camera. Her hands are clasped in front of her, and she is wearing a ring on her left hand.

„Ich spreche
von Nährstoff-
medizin, nicht
von Nahrungs-
ergänzung“

Dr. Helena Orfanos-
Boeckel: im vergangenen
Jahr als „Pionierin
der Präventivmedizin“
ausgezeichnet

und vor allem Estradiol haben eine Schutzwirkung für Knochen, Blutgefäße, Haut und Schleimhäute. Fehlen sie, steigt die Gefahr für Osteoporose, Arteriosklerose und Schleimhauttrockenheit.

Welche Aufgaben haben Nährstoffe und Hormone?

Nährstoffe sorgen dafür, dass jede Zelle im Körper Energie zum Arbeiten hat. Die Hormone befehlen den Zellen über die Bindung an deren Rezeptoren, was sie zu tun haben. Stellen wir uns das als Haus vor, geben die Hormone als Architekten den Plan vor, die Nährstoffe sind die Handwerker, inklusive Material und Geld. Dieses Haus kann nur stabil sein und sich gegen Alterung und Umwelteinflüsse behaupten, wenn das Zusammenspiel funktioniert.



Inzwischen ein Bestseller: „Nährstoff-Therapie“ von Dr. Helena Orfanos-Boeckel, Trias, 24,99 Euro

Hilft der Hausarzt weiter?

Es gibt leider noch keinen Facharzt für Nährstoffmedizin, und Hausärzte haben keine Möglichkeit, Labor- und Beratungskosten abzurechnen. Wer zum Check-

dem Drogeriemarkt sind qualitativ okay. Es kommt auf die Dosierung an: Die Nährstofftherapie arbeitet mit großen Mengen, deshalb sollte die Konzentration hoch sein, dann muss man nicht so viele Pillen einnehmen.

Besteht nicht die Gefahr, dass ich überdosiere?

Nein, nicht wenn die Werte bei einer ärztlichen Therapie im Labor gemessen werden, was man macht. Nährstoffe werden in Deutschland – anders als etwa in den USA – oft kritisch gesehen. Das liegt auch daran, dass die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sehr niedrig sind. Man darf diese Mindestdosis nicht gleichsetzen mit einer wirksamen Dosis, die meist um ein Vielfaches höher liegen muss. Deshalb spre-

„Wer kein oder nur wenig Fleisch isst, braucht Eisen, Vitamin B₁₂ und Omega-3-Fettsäuren“

Wie prüft man, welche Nährstoffe und Hormone fehlen?

Über eine ausführliche Labordiagnostik im Blut. Wichtig ist eine ganzheitliche Herangehensweise: In der Schulmedizin geht es darum, mit einzelnen Werten fortgeschrittene Krankheiten auszuschließen. Ich will wissen, wie der Mensch genau funktioniert und wo er steht. Dabei suche ich nach minimalen Verschiebungen und Zusammenhängen, die aktuelle Beschwerden erklären oder verraten, welche Erkrankungen in den nächsten Jahren auftreten könnten. Dann stelle ich den Nährstoffspiegel so ein, dass die Krankheitswerte sinken – so ähnlich, wie man das beim Cholesterin oder Blutzucker durch entsprechende Medikamente macht.

up geht, kann einzelne Laborwerte wie Vitamin D oder B₁₂ als Selbstzahlerleistung bestimmen lassen. Wenn man sich dabei medizinisch begleiten lassen möchte, am besten eine Praxis für Prävention, Anti-Aging, funktionelle oder orthomolekulare Medizin aufsuchen.

Wie finde ich die richtigen Nährstoffe für mich?

Oft ergibt sich das aus der Ernährung: Wer kein oder wenig Fleisch isst, braucht in der Regel Eisen, Vitamin B₁₂ und Omega-3-Fettsäuren. Oder man geht nach den Beschwerden: Kommt in der Familie Osteoporose vor, lässt sich mit Calcium, Vitamin D und B₁₂ vorbeugen. Beim Kauf der Produkte kann man nicht viel falsch machen, auch die Nährstoffe aus

che ich auch von Nährstoffmedizin und nicht von Nahrungsergänzung.

Wie ist das mit Hormonen?

Eine Hormonersatztherapie ist rezeptpflichtig und meist nur über eine gynäkologische Praxis zu bekommen. Je nach Alter, Zyklusverlauf und Beschwerden braucht es dafür keine Blutuntersuchung. Entscheidend sind die Symptome. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse. Viele Frauen haben Bedenken wegen möglicher Nebenwirkungen. Das ist aber längst überholt: Körpereigene Hormone wie Progesteron und Estradiol schützen uns sogar vor altersbedingten Stoffwechselproblemen wie Knochenbrüchen, Schlaganfall, Inkontinenz und Demenz.