

*Stoffe
speziell für
Frauen*



Die Berliner Ärztin und Nierenspezialistin Dr. Helena Orfanos-Boeckel behandelt Frauen individuell mit Nährstoffen und Hormonen. Sie lernte mit den Jahren aus zig Beschwerdebildern und Laborbefunden: Gerade der weibliche Stoffwechsel lässt sich allein über eine gesunde Lebensweise oft nicht optimieren. Frauen können trotz bestmöglicher Ernährung mit den Jahren ein Stoffwechselchaos entwickeln, das ihr Wohlbefinden massiv stört und sie auf Dauer krank macht. Lasst uns deshalb gezielt mit Nährstofftherapie unterstützen, empfiehlt die Medizinerin – und rüttelt an Grundfesten der Ernährungsberatung

Warum therapieren Sie so viele Frauen mit Nährstoffen und Hormonen?

Frauen reagieren empfindlicher, sie merken intuitiv schneller, dass etwas nicht stimmt, und sie haben früher als Männer mit hormonellen altersbedingten Veränderungen zu tun, die sie dann natürlich auch spüren. Als Ärztin und später Nephrologin beobachte ich seit 30 Jahren über viele Laborwerte unser Stoffwechselsystem. In der Klinik ging es meist darum, über das Labor die akute Gefahr und lebensbedrohliche Stoffwechsellentgleisungen zu erkennen und, falls nötig, schnell mit schwerem Geschütz zu behandeln. In der Praxis kamen dann vor allem in den vergangenen zehn Jahren immer mehr organisch gesunde Frauen zu mir in die Praxis, die in ihrem Leben und in ihrer Ernährung bereits alles optimiert hatten und sich trotzdem nicht wohlfühlten. Sie ernährten sich gesund, bewegten sich, tranken keinen Alkohol, rauchten nicht, machten Yoga, und trotzdem stimmte etwas nicht im Körper. Aber keiner glaubte ihnen, immer wurde gesagt, das sei psychisch oder sie bildeten sich das ein.

Aber das stimmte nicht. Diese Frauen beklagten zu Recht eine zu hohe Empfindlichkeit ihrer Stoffwechselfunktion, weil innen drin im Stoffwechselsystem vieles nicht passte. Bei mir in der Labordiagnostik zeigte sich dann ein Chaos von Nährstoffmangel, hormoneller Dysbalance und Entzündungsneigung. Da hatte bisher nur noch

nie jemand hingeschaut. In meinem Buch habe ich für den Ort, an dem Nährstoffe und Hormone ansetzen, den Begriff „Individuelle Biochemische Stoffwechsel-Empfindlichkeit“ geprägt, kurz IBSE. Bei einer niedrigen oder robusten IBSE durch Nährstoff- und Hormontherapie gelingt es dem zellulären Stoffwechsel der Frauen besser, mit Alterung, Stress und Genetik umzugehen.



Die gesündeste Ernährung genügt nicht, um uns ausreichend mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen, schreiben Sie in Ihrem Buch „Nährstoff-Therapie“. Frustrierend für alle, die sich täglich bemühen ... Natürlich reicht eine gesunde Ernährung, um uns ausreichend – und das ist Schulnote 4! – mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen; vor allem, wenn es darum geht, nicht an einer Vitaminmangelkrankheit zu versterben. Mir geht es aber um etwas anderes. Mir geht es bei der Nährstofftherapie darum,



DIE EXPERTIN

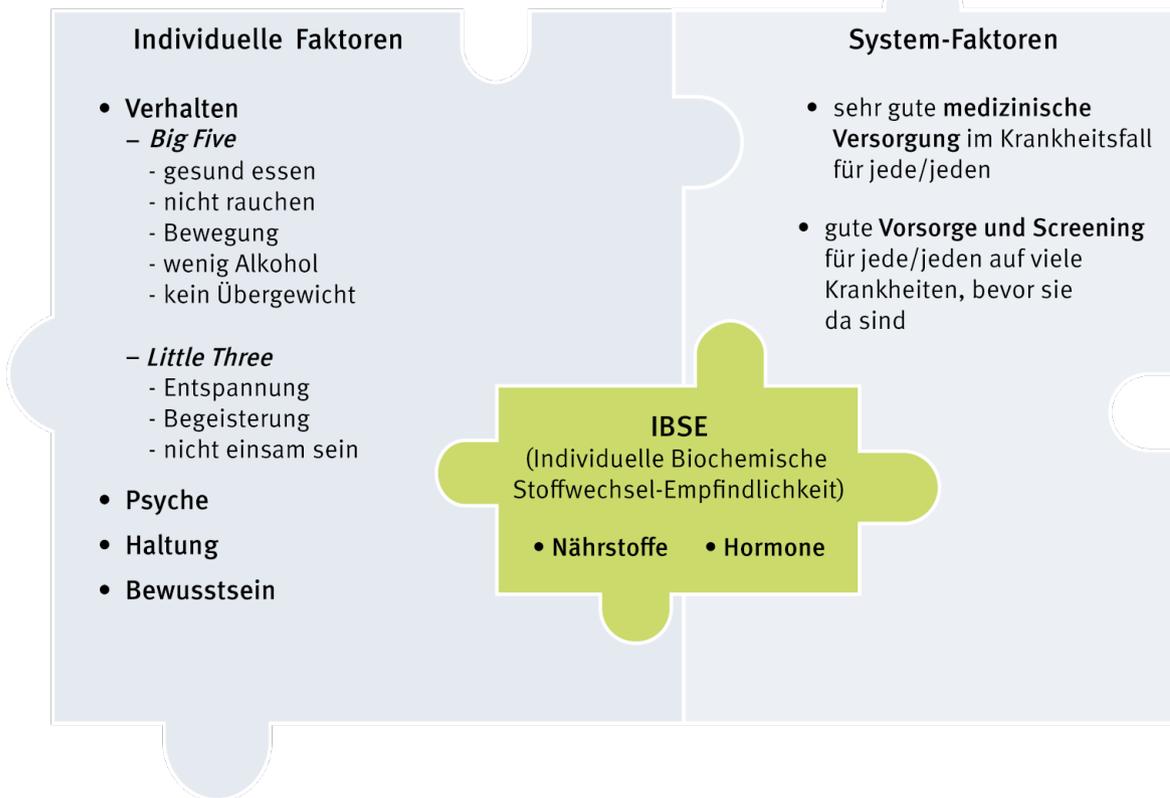
Dr. med. HELENA ORFANOS-BOECKEL ist ganzheitliche Ärztin für Innere Medizin, Nephrologie und Expertin auf dem Gebiet der Nährstoffe und körpereigenen Hormone. Seit 2002 arbeitet sie in ihrer eigenen Praxis für ganzheitliche Innere Medizin, Stoffwechsel- und Präventivmedizin in Berlin-Charlottenburg. www.praxis-dr-orfanos.de

mit einer individuellen Gabe von Nährstoffen in therapeutisch wirksamer Dosis und über eine robuste IBSE Gesundheit aktiv herzustellen. Vor allem, wenn man mit dem Verhalten und der Ernährung nicht weiterkommt. Sind wir realistisch: Es schafft doch nicht jede Frau, neben Arbeit und Familie alles rund um die Ernährung immer perfekt zu gestalten. Und auch diese nicht supergesund essenden Menschen brauchen Hilfe, wenn es ihnen nicht gut geht. Es gibt außerdem viele genetisch bedingte Veranlagungen und epigenetische Zusammenhänge, wo selbst die gesündeste Ernährung nicht ausreichen kann, um jede Zelle im Körper perfekt mit Nährstoff 1, 2 oder 3 zu versorgen.

Was verstehen Sie unter „Nährstoffe“, und wieso benutzen Sie nicht den Begriff Mikronährstoffe, den man sonst landläufig meist verwendet?

Nährstoffe sind Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, essenzielle Fettsäuren und im weitesten Sinne auch Substanzen wie sekundäre Pflanzenstoffe in unserer Nahrung. Kohlenhydrate, Proteine ▶

Das fehlende Puzzlestück: die IBSE



Faktoren, die wir bisher für unsere Gesundheit nutzen, können durch die Herstellung einer robusten IBSE ergänzt werden.

Illustrationen: © Ch. Lackner/Thieme; aus: „Nährstoff-Therapie“

und Fette sind ganz allgemein Nahrungsbestandteile.

Es stimmt, dass Vitamine & Co gerne Mikronährstoffe genannt werden, aber genau davon rate ich ab, da meiner Erfahrung nach die verniedlichende Vorsilbe „Mikro“ dem so wichtigen Nährstoffthema eher geschadet hat. Als sei etwas Kleines nicht wichtig. Zu den Nährstoffen gehört alles,

was in der Nahrung enthalten ist und uns nährt. Davon ist manches gar nicht klein. Die Gramm-Einnahme etwa von Vitamin C, Calcium, Magnesium, essenziellen Fettsäuren und Aminosäuren ist anstrengend, weil voluminös und gar nicht „mikro“. Im Englischen sagt man übrigens auch nicht Mikronährstoffe, sondern spricht generell von „nutrients“.

Und davon bekommen wir allein über das Essen von Äpfeln bis Zucchini nicht genug, um bis ins Alter fit zu bleiben mit allen Störfaktoren rundum, so Ihre These.

Richtig. Wer weiß denn schon genau, was und wie viel an gesunden und mittlerweile auch an ungesunden Stoffen in einem bestimmten Lebensmittel enthalten sind? Das hängt von vielen Faktoren ab: Züchtung, Klima, Boden, Lagerung, Zubereitung und Umweltbelastung, alles spielt eine Rolle. Außerdem verträgt auch nicht jede Frau immer alles, was gesund ist. Es gibt mittlerweile so viele Intoleranzen und Allergien, auch gesunde Lebensmittel betreffend. Und auch wenn ein Apfel als gesund gilt, kann ich damit nicht gezielt bestimmte Nährstoffe auffüllen, um ein nervendes Symptom oder eine Erkrankung zu behandeln. Das ist zu unspezifisch. Nährstoffe und körpereigene Hormone, beides dem Körper bekannte biochemische Substanzen, haben den unangefochtenen Vorteil, dass ich bei ihnen genau wissen und bestimmen kann, wie viel und in welcher Kombination ich bei der einzelnen Person davon nehmen muss, um Wirkung zu erzeugen: also Verbesserung des Befindens und Vorbeugung von chro-



shutterstock: KWANG, Notion Pic

nischen altersbedingten Erkrankungen. Das geht nicht mit Obst und Gemüse. Wir können nicht alles, was der Körper im Laufe seines Lebens bewältigen muss, mit der Genetik, die er eben hat, ein Leben lang perfekt im Stoffwechsel ausgleichen – allein mit gesunder Ernährung in Verbindung mit einem gesunden Lebensstil voller Bewegung und genügend Entspannungsphasen. Es gibt Unfälle, Infektionen, Pech. Und es gibt Alterung. Die ist auch mit Ernährung und Verhalten nicht zu vermeiden. Nur modulieren können wir. Wir sind ein endliches System, wir sind sterblich, und auf dem Weg zum Tod verändert sich auch der oder die, die es bis zum 50. Geburtstag geschafft hat, gesund zu bleiben.

Viele Experten konstatieren pauschal, dass moderne Menschen sich ungesund ernähren und das Falsche essen.

Das kann ich nicht bestätigen. Die Patientinnen und Patienten, die in meine Praxis kommen, machen da schon sehr viel gut. Gesund essen ist eine Frage von Wissen

und Geld. Wenn jemand eine gewisse Bildung hat und ein bestimmtes Einkommen, dann isst er auch automatisch eher gesund, halt mit graduellen Unterschieden. Menschen essen, was ihnen schmeckt, was regional wächst, was Spaß macht. So ist es



gut. Essen soll auch Freude machen und nicht nur gesund für den Stoffwechsel sein.

Nährstoffe und Hormone prophylaktisch zur Gesunderhaltung einsetzen oder als Therapie bei bestimmten Indikationen: Welcher Ansatz ist richtig?

Beide Ansätze sind möglich. Wir können mit Nährstoffen und körpereigenen

Hormonen vorbeugen, und wir können mit Nährstoffen und Hormonen ergänzend der klassischen Medizin zuarbeiten, indem wir eine zu hohe Individuelle Stoffwechselempfindlichkeit behandeln. Vor allem bessert sich unter Nährstoff- und Hormontherapie das Befinden und damit die Lebensqualität. Wir schlafen einfach besser und fühlen uns auch besser. Nur wird diese Herangehensweise, mit Nährstoffen und Hormonen gezielt und individuell unser biochemisches Stoffwechselsystem zu behandeln, in der Medizin noch gar nicht als Strategie und Therapieinstrument gesehen und eingesetzt, was sehr bedauerlich ist.

So wie es ergänzend zur Medizin die Ernährungs- und Sportmedizin gibt, so möchte ich, dass eine Nährstoff- und Hormonmedizin etabliert wird und dass im Rahmen von Nährstoff- und Hormonwissenschaften an diesen Themen geforscht wird. So wie das auch in den Ernährungs- und Sportwissenschaften geschieht. Im Sport ist es beispielsweise anerkannt, dass man durch bestimmte, auch zunächst ►



„Wer weiß denn schon genau, was und wie viel an gesunden und auch ungesunden Stoffen in einem bestimmten Lebensmittel enthalten sind?“

DR. HELENA ORFANOS-BOECKEL

durchaus unphysiologische Reize im Training den Status stetig verbessern kann, wenn man es systematisch macht und regelmäßig kontrolliert, was sich positiv oder vielleicht auch mal negativ entwickelt. Fakt ist für mich: Es ist möglich, auf biochemischem Weg vielen vor allem chronischen altersbedingten Krankheiten entgegenzuwirken und dem Stoffwechsel individuell so zuzuarbeiten, dass er mit höherer Wahrscheinlichkeit länger gesund funktioniert. Mit einem funktionierenden Stoffwechsel mit niedriger IBSE fühlen wir uns besser, wir sind robuster Stress und Alterung gegenüber, und zwar trotz oder egal mit welcher Genetik und Epigenetik. Das heißt: Nährstoffe und auch Hormone sind Vorbeugung und Therapie zugleich.

Warum tun sich so viele Mediziner und Ernährungsberater schwer damit, ihre Patientinnen gezielt mit Nährstoffen zu versorgen? Oder auch zu beraten, ab wann eine Hormoneinnahme sinnvoll ist?

Zum einen, weil wir in der Universität und der Facharztausbildung nichts über den positiven Nutzen einer gezielten Nährstoff- und Hormontherapie für ein gesund funktionierendes Stoffwechselsystem lernen. Zum anderen, weil in unserem Krankensystem – ich sag' extra nicht Gesundheits-

system –, so wie es eben ist, dieser Ansatz von den Krankenkassen nicht bezahlt wird. Das bedeutet: Selbst wenn der eine oder andere Kollege eine lebensbegleitende Vitamin-D-Therapie für sinnvoll hält, muss er das in seiner Praxis bei den eher Gesunden als Privatleistung anbieten. Was oft zu unangenehmen Diskussionen führt, und dafür hat der Arzt oder die Ärztin im Praxisalltag keine Zeit. Mit der Folge, dass die Schulmedizin zunehmend schlechter wegkommt im Ansehen der Menschen. Dabei ist Medizin, auch die Schulmedizin und die Labordiagnostik, so cool und so faszinierend und könnte noch viel mehr leisten, was der Patientin hilft und ihren Stoffwechsel gesund hält. Ja, in den Praxen müsste sich die Kollegenschaft mehr Zeit nehmen, um mit den Patienten zu sprechen, aber dazu muss das System sich ändern. Zuhören, nachdenken und überlegen müssten bezahlt werden. Und es müsste mehr an den Unis und in den Kliniken gelehrt werden, wie man Laborwerte richtig für die Menschen ausliest und nutzt. Normal ist bisher, dass in der Hausarztpraxis ein paar Werte untersucht werden, um ernste Krankheiten auszuschließen, aber es wird nicht geschaut, was bei den Menschen, die sich nicht wohl fühlen, im Stoffwechselsystem genau los ist. Das wird

nicht gewusst und wirtschaftlich nicht unterstützt.

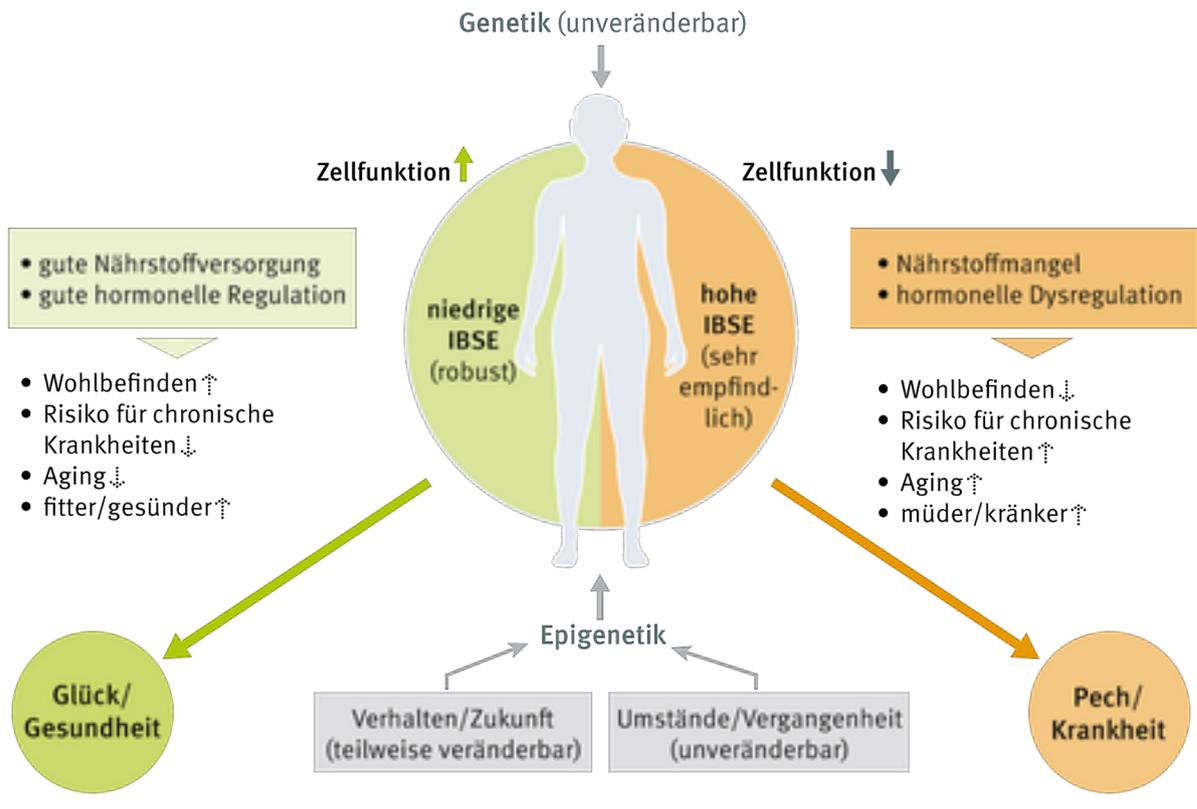
Wenn man aber nur drei Werte analysiert, sieht man nicht die individuellen gestörten Zusammenhänge, und der Blick für das große Ganze fehlt. Es braucht viel mehr Werte als die üblichen Standards, um sich ein Gesamtbild über das Stoffwechselsystem und seine IBSE machen zu können und dann gezielt mit Nährstoffen und Hormonen zu arbeiten.

Es gibt noch weitere Gründe, auf die gehe ich in meinem Buch ein.

Nährstoffe sind das eine. Sie fordern auch eine gezielte Hormontherapie.

Ja, denn diese beiden Stoffgruppen arbeiten im Stoffwechsel eng zusammen. Ein gutes Beispiel ist das T4 der Schilddrüse: Es braucht Selen, um in aktives Schilddrüsenhormon T3 umgewandelt zu werden. Das allerbeste Beispiel ist der Vitamin-D-Haushalt, der den Calciumstoffwechsel mithilfe von Vitamin K2 und Bor reguliert. 25-OH-Vitamin D und 1,25 sind Steroidhormone, also Bruder und Schwester von Testosteron, Östrogen & Co. Nährstoffe füttern Zellen, Hormone regulieren Zellen. Die arbeiten zusammen an der Gesundheit. Deshalb ist es wichtig, diese beiden Stoffgruppen zusammen in ihrer Wirkung zu betrachten.

Die Lücke »x« im Stoffwechsel – unsere IBSE



Durch eine gezielte Nährstoff- und Hormontherapie können wir aktiv unsere IBSE stärken. So geht unser Körper, vor allem wenn wir älter werden, robuster mit negativen und nicht veränderbaren Einflüssen aus Genetik und Epigenetik um.

Für Hormone brauche ich den Arzt. Nährstoffe kann ich ohne Arzt im Drogeriemarkt kaufen. Als Einzelpräparate, Kombi- oder Multipräparate. Kann ich mich damit also selbst behandeln?

Da ist eine einfache Antwort schwierig, weil die Antwort individuell sein muss. Ich mag lieber einzeln nachschauen, was los ist und das dann individuell dosiert behandeln – je nachdem, was die Frau will und hat. Ziel muss sein, bei den Nährstoffen therapeutische Zielspiegel im Blut zu erreichen. Deswegen heißt es: nehmen, messen, nehmen, messen.

Das Stoffwechselsystem kann man gut vergleichen mit unserem Herz-Kreislauf-System. Da werden auch die Patientinnen und Patienten je nach ihren individuellen kardiovaskulären Risikofaktoren wie Blutdruck und LDL-Cholesterin untersucht und gemessen. Danach wird ergänzend zur gesunden Ernährung und zum Sport, wenn das nicht reicht, nach Leitlinien der Fachgesellschaften, mit meist körperfremden Medikamenten pharmakologisch auf

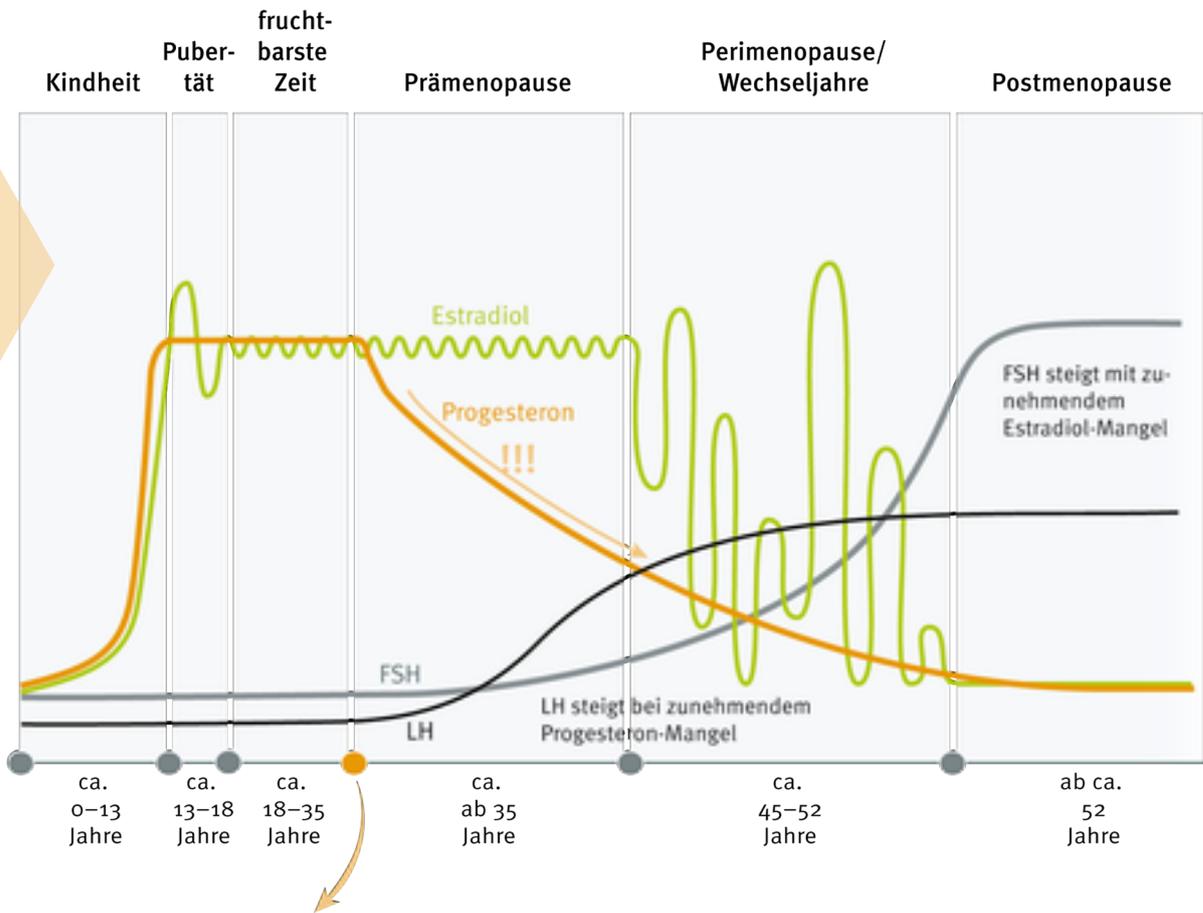
niedrige Zielwerte dieser Risikofaktoren eingestellt. Das Ganze wird regelmäßig überprüft, neu gemessen und immer wieder neu eingestellt. So ein Vorgehen braucht es auch für die Nährstoff- und Hormontherapie, um unser Stoffwechsel-System gut einzustellen. So gelingt es dem Körper zum einen, stabiler gesund zu bleiben. Zum anderen nehmen chronische altersbedingte Stoffwechselerkrankungen nicht so einen schlimmen Verlauf. Nährstoffe werden nach Zielwerten eingestellt. Bei den Hormonen dienen die Werte im Blut eher als eine Orientierung, wo es mit der Therapie für eine gute Stoffwechselregulation hingehen kann, um vor allem auch ein Zuviel zu vermeiden.

Also keine Einnahme von Vitaminen auf eigene Faust?

Es gibt nicht das eine heilbringende Multi für alle, das wäre so, als würden Sie für alle die eine gesunde Sportübung wissen wollen. Pauschal vielleicht Folgendes: Auf jeden Fall auf eigene Faust Schritt für Schritt bezüglich

der Nährstoffe loslegen. Unser Bedarf ist, vor allem wenn wir älter, müde und gestresst sind, so groß, dass es falsch wäre, gar nichts zu machen.

Multis sind besser als nichts, vor allem, wenn sich jemand nicht gesund ernährt oder Stress hat. Alle Frauen im gebärfähigen Alter, die die Pille nehmen, haben einen erhöhten Bedarf an vor allem B-Vitaminen und Zink. Bei Kinderwunsch wäre es wichtig, sich die persönliche Nährstoff- und Hormon-Situation genau anzuschauen. Hier sind eine sehr gute Schilddrüsenfunktion, das Selen und die Omega-3-Fette EPA und DHA wichtig, da sie oft zu schwach im Körper vertreten sind. Ganz wichtig ist außerdem ein guter Vitamin-D- und Calcium-Haushalt. Dafür ist eine Labordiagnostik notwendig, um die persönliche Dosis rauszuarbeiten, denn die kann sehr unterschiedlich sein. Bevor man also gar nichts macht, kann man gerne zumindest ein Multipräparat nehmen. Bei den gängigen erhältlichen Produkten macht man schwerlich etwas falsch. ►



Das Progesteron fällt meist schon ab dem 35. Lebensjahr deutlich ab, weil zunehmend die Zyklen ohne Eisprung ablaufen. Ohne Eisprung unterbleibt die Bildung von Progesteron in der zweiten Zyklushälfte. Dadurch nimmt einerseits die Fruchtbarkeit ab und andererseits nehmen zyklusabhängige Beschwerden zu.

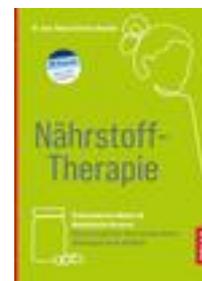
Illustrationen: © Ch. Ladner/Thieme; aus: „NährstoffTherapie“

Mein Ziel ist es, vor allem den Frauen hier eher die Angst vor Fehlern zu nehmen. Gerade in Deutschland haben wir oft zu viel Angst, etwas falsch zu machen, wenn es um Themen wie Ernährung und Gesundheit geht. Viele machen sich Sorgen, dass die Nährstoffkapsel oder Multi-Pille schaden könnte. Allein die Bestandteile der Kapselhülle erwecken schon Misstrauen. Das ist, auch angesichts der ganzen guten Firmen, die es mittlerweile in der Nährstoffherstellung gibt, nicht mehr nötig. Wir müssen uns bewusst machen, dass nicht das Produkt oder die Firma entscheidend ist, sondern die individuelle Nährstoffdosis, die es wirklich im eigenen Stoffwechsel-System braucht, um etwas Krankes im Körper oder unser Befinden so zu verändern, dass wir es positiv merken.

Was muss man beim Abstimmen von Ernährung und Supplementierung beachten hinsichtlich Über- oder Unterdosierung?
Eigentlich nichts. Nährstoffe sind on top zu gesundem Verhalten, also Ernährung,

Bewegung, Sport und Entspannung, zu sehen. Unsere Realität ist eher der Mangel an vielen Nährstoffen, bezogen auf satte Therapiespiegel, die meist außerhalb der normalen Mangel-Referenzwerte liegen. Die Gefahr der Überdosis ist klein, wenn man nicht verrückt hohe Dosierungen ohne Laborkontrolle einnimmt. Klug wäre, sich mit seiner Nährstofftherapie an der eigenen Ernährungsweise zu orientieren. Wenn man nie Fisch isst, ist die Behandlung mit Omega-3-Fettsäuren sinnvoll. Wenn man kein Fleisch isst, ist die höherdosierte Gabe von Vitamin B12 empfehlenswert. Und wer kein Obst verträgt, kann das unter Umständen nicht allein über Gemüse und Salat kompensieren, sondern sollte Vitamin C und Folsäure nehmen. Wenn jemand zu mir kommt, ist mir die Ernährung erst mal nicht so wichtig, denn die meisten meiner Patienten essen schon sehr gesund. Ich höre mir die Symptomatik an, lese die Laborwerte und versuche unabhängig von der Ernährung mit Nährstoff- und Hormontherapie kurativ

oder präventiv zu helfen. Änderungen der Ernährung beziehe ich in meine Beratung mit ein, wenn anhand der Laborwerte klar wird, dass sie diesem Menschen offensichtlich schadet. Allgemein wäre ich schon glücklich, wenn die Leute nichts essen, was für sie ungesund ist. Aber auch hier sollte man keine Ängste schüren, denn speziell Frauen merken schnell, wenn sie etwas nicht vertragen. Deshalb steht für mich das persönliche Befinden an oberster Stelle: Wenn eine Frau etwas macht oder etwas isst und sich gut dabei fühlt, dann ist das auch eher richtig als falsch.



Mehr Wissen
„Nährstoff-Therapie: Orthomolekulare Medizin & Bioidentische Hormone. Mangel ausgleichen, Beschwerden lindern, Alterungsprozesse aufhalten. TRIAS, 2021, 24,99 Euro

