

# Aber ich ernähre mich doch so gesund!

Sie leben gesundheitsbewusst, fühlen sich aber schon länger nicht richtig wohl? Das fehlende Puzzlestück könnte in Ihrem **STOFFWECHSEL** liegen. Eine ganzheitliche Ärztin für Innere Medizin und Nephrologie erklärt, warum es sich lohnt, ihn genauer unter die Lupe zu nehmen.

von KRISTIN PELZL-SCHERUGA

**D**IE BERLINER INTERNISTIN und Ganzheitsmedizinerin Helena Orfanos-Boeckel machte vor etwa 15 Jahren in ihrer Praxis eine interessante Entdeckung: „Mir fiel auf, dass sich zunehmend relativ gesunde Frauen zwischen 40 und 50 an mich wandten, die sich trotz eines bewussten Lebensstils seit längerem nicht wohlfühlten“, erzählt sie im Gespräch mit LUST AUFS LEBEN, das Sie in voller Länge auch in unserem Podcast nachhören können (siehe dazu Infos auf Seite 20).

Es waren Frauen, die auf ihre Ernährung achteten, Sport trieben, Detox-Kuren machten, Therapien und Coachings – und von ihren Aufgaben im Leben meist begeistert waren. Dennoch litten sie unter Energiemangel, Müdigkeit, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen. Woran konnte das liegen? Die Ärztin fand schließlich ein wichtiges Puzzle-

stück, das bisher in der Medizin als „Quelle“ für Gesundheit kaum beachtet wird: die sogenannte „Individuelle Biochemische Stoffwechsel-Empfindlichkeit“ (kurz IBSE).

## Krank oder gesund? Das ist die Schaltstelle

Diese IBSE, so die Expertin, sei sogar *die* Schaltstelle für unsere Stoffwechselfunktion. Ist unsere IBSE robust, können wir besser mit Stress, Infekten oder Alterungsprozessen umgehen. Ist sie empfindlich, geht es uns nicht gut – selbst wenn sich das auf Organebene noch lange nicht zeigt. Die Robustheit dieser biochemischen Schaltstelle wiederum ist abhängig von einem richtig balancierten Hormonstatus und von einer guten Versorgung mit Nährstoffen. Selbstverständlich seien die „Big Five“ (gesund essen, nicht rauchen, Bewegung, wenig Alkohol, kein Übergewicht) entscheidend, um das Risiko →

## Wer profitiert von einer Nährstoff-Therapie?

---

Gesunde, um gesund zu bleiben.

---

Veganer\*innen, um Defizite auszugleichen.

---

Sportler\*innen, um ohne Verletzungen bessere Leistungen zu erbringen.

---

Erschöpfte, um nach einem Infekt schneller wieder auf die Beine zu kommen.

---

Kranke, um den Verlauf der Erkrankung abzumildern.

---

Halb Gesunde, Müde und chronisch Kranke, um sich besser zu fühlen.

### 3 Denkfehler in Bezug auf die Nährstoff-Therapie

#### 1

**Falsch:** Der Glaube, dass Nährstoffe gefährlich sind, wenn man mehr als den absoluten Mindestbedarf (um nicht zu sterben) zu sich nimmt.

**Richtig:** Die Nährstoff-Therapiedosis muss, um Wirkung zu haben, bei einem Mangel um ein Vielfaches höher sein als der Mindestbedarf.

#### 2

**Falsch:** Die Annahme, dass die Nährstoffversorgung okay ist, wenn die Laborwerte für die Nährstoffe im Blut im „normalen“ Referenzbereich liegen.

**Richtig:** Der Referenzbereich spiegelt den – meist schlechten – Versorgungsstatus der Bevölkerung wider.

#### 3

**Falsch:** Der Glaube, dass alle die gleiche Dosis an Nährstoffen brauchen.

**Richtig:** Jede\*r hat einen individuellen Bedarf (genetisch und epigenetisch bedingt).



## Gesundheit und Prävention: Eine gezielte Behandlung mit Nährstoffen bringt nachweisbare Erfolge.

für altersbedingte Krankheiten zu minimieren. Auch die „Little Three“ (Entspannung, Begeisterung, nicht einsam sein) helfen, gesund zu bleiben. Für Orfanos-Boeckel ist aber auch klar: Viele Menschen leiden unter einem Mangel an Vitalstoffen – obwohl sie sich gesund ernähren. Sie ist daher überzeugt: Eine gesunde Ernährung reicht heutzutage in vielen Fällen nicht aus, um eine gestörte Stoffwechselfunktion medizinisch zu behandeln.

### Schwerer Stand in der Medizin

Auch wenn die Studienlage dazu noch eher dünn ist, möchte die Ärztin „mit Nährstoffen über die Ernährung hinaus im Stoffwechsel arbeiten“. Dass Nährstoffe (und Hormone) als therapeutische Maßnahmen sowohl in der Schulmedizin als auch in der Komplementärmedizin immer noch zu wenig genutzt werden,

kann sie nicht nachvollziehen: „Nährstoffmangel werden zwar als Ursachen für Krankheiten akzeptiert und es sind sich auch alle einig, dass Nährstoffe und Hormone lebenswichtig sind. Trotzdem werden sie nicht systematisch genutzt. Das ist eigentlich verrückt.“ In ihrem Sachbuch „Nährstoff-Therapie“ (*Trias*) zeigt Orfanos-Boeckel, wie man körperliche Schwachstellen mittels eingehender Laboruntersuchungen aufdecken und gezielt mit Nährstoffen behandeln kann.

### Fast jeder Mensch braucht mehr B-Vitamine

Um auf die eingangs erwähnten halb gesunden Frauen zurückzukommen: Fast allen – und nicht nur ihnen – fehlen Vitamine aus der B-Gruppe (davon gibt es insgesamt acht). Dass alte und kranke Menschen sehr oft einen

Vitamin-B-Mangel haben, ist in der klassischen Medizin bekannt. Und speziell Vitamin B12, aber auch B1 und B6 bekommen Patient\*innen mit neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen therapeutisch verabreicht. Aber bei den „müden Gesunden“ würde zu selten auf eine ausreichende Versorgung geachtet. Dabei würden nahezu alle ihrer Patient\*innen nach der ersten Labordiagnostik „mindestens zwei B-Vitamine therapeutisch zum Aufbauen in richtig hoher Dosierung“ brauchen, wenn bislang keine Nährstoffe eingenommen wurden. Anscheinend, so mutmaßt die Ärztin, würden B-Vitamine auch bei jüngeren und eher gesunden Menschen in Unmengen ver- und gebraucht. Die Frage sei also nicht länger, ob B-Vitamine verabreicht werden sollen („Sie fehlen immer!“), sondern wie viel von jedem einzelnen B-Vitamin notwendig ist, um eine robuste IBSE über gute Zielwerte im Labor zu erhalten. Das müsse man sich individuell ansehen. Ein B-Komplex über drei Monate hinweg könne aber in jedem Fall eingenommen werden: Angst vor Überdosierung sei unbegründet.

### Auch ein Mangel an Selen und Zink ist häufig

Bei etwa 80 Prozent ihrer Patientinnen und Patienten findet die Berliner Ärztin einen Zinkmangel. Da sich das Spurenelement hauptsächlich in unseren Zellen speichert, ist ein Mangel am Serumspiegel nicht sicher abzulesen. Orfanos-Boeckel empfiehlt daher, zur Abklärung Zink immer im Vollblut bestimmen zu lassen. Zink sollte eher zum Essen (mittags oder abends) eingenommen werden, dann ist es besser verträglich. Ein weiteres Spurenelement, das für viele Stoffwechselprozesse essenziell ist und fast immer fehlt, ist Selen. Dabei wäre es „gerade in Zeiten von Corona für unser Immunsystem so nützlich.“ Doch bei den meisten Menschen sei der Selenspiegel im Vollblut so niedrig, dass der geringste Stress, der kleinste Unfall oder die kleinste Infektion ausreichen, um „alles durcheinanderzubringen“. Gerade bei Selen hätten viele Menschen – unbegründet – Angst vor einer Überdosierung. Meist werde vor einer Therapie mit Selen gewarnt; der Nutzen leider zu selten kommuniziert. Das Problem hier seien – wie bei so vielen Nährstoffen – die viel zu niedrig angesetzten Referenzwerte: „Die Empfehlungen gehen von Dosen aus, die notwendig sind, um nicht zu

sterben. Therapiedosen, die den Blutspiegel anheben sollen, müssen logischerweise weit höher angesetzt werden“, so Orfanos-Boeckel. Das hat zur Folge, dass oft schwerste Selenmängel, die sich im Serum mit Werten von 50 bis 70 Mikrogramm pro Liter zeigen, nicht behandelt werden. Selbst die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt 60 Mikrogramm Selen täglich, um den Mindestbedarf zu decken. Grundsätzlich, so die Ärztin, müsse jede Nährstofftherapie von einer Labordiagnostik begleitet werden: „Selenmangel ist jedoch so verbreitet, dass man meiner Meinung nach mit 100 Mikrogramm Natriumselenit täglich mehr richtig als falsch machen kann.“ Generell jedoch ist bei der Nährstofftherapie eine regelmäßige individuelle Erfolgskontrolle mit erfahrenen Ärzten und Ärztinnen auf dem Gebiet der Orthomolekularen Medizin notwendig. Motto: Messen, machen, messen, machen – so wie man das in der Inneren Medizin immer schon gemacht hat. — LaL



### Die Expertin

**Dr.<sup>in</sup> Helena Orfanos-Boeckel** ist Ganzheitsmedizinerin, Internistin, Nephrologin und Stoffwechselexpertin in Berlin-Charlottenburg. [www.praxis-dr-orfanos.de](http://www.praxis-dr-orfanos.de)



## Lactamousse® Fresh

sanfte & natürliche Frische intimer Pflege



Der neue Waschschaum **Lactamousse® Fresh** enthält neben der bewährten Milchsäure feuchtigkeitsspendende Hyaluronsäure und wertvolle Extrakte ausgewählter Heilpflanzen. Damit gibt es schon beim Duschen ein zartes Frischegefühl und einen angenehmen natürlichen Duft, der auch bei Männern beliebt ist. **Lactamousse® Fresh** eignet sich auch hervorragend für die (Intim-)Rasur. Die sanfte, frische Intimpflege aus der Apotheke macht auch vor und nach dem Sex Lust auf mehr!

Jetzt neu in der Apotheke!  
Mehr Infos auf [www.gesundescheide.at](http://www.gesundescheide.at)

PROMOTION



## Welche Nährstoffe oft fehlen



### Vitamin C

Ein Gesundheits-Allrounder, der die Blutgefäße schützt, Cholesterin senkt und die Abwehrkräfte stärkt. Lindert Gicht, Allergien, Osteoporose und hohen Blutdruck. Unterstützt die Entgiftung, die Eisenaufnahme und das Bindegewebe. Ein Mangel äußert sich in Zahnfleischbluten, schlechter Wundheilung, Müdigkeit, Erschöpfungszuständen und wiederholten Infekten. Ärztin Orfanos-Boeckel: „Es ist billig, verfügbar, sicher und fehlt an allen Ecken und Enden.“

### Zink

Wichtig für eine gute Versorgung von Haut, Nägeln, Haaren, Immunsystem, Leber, Zuckerstoffwechsel und Augen. Bei Haarausfall, weißen Flecken auf den Nägeln, Kinderwunsch, Nachtblindheit, Infektanfälligkeit oder Diabetes sollte man an einen Zinkmangel denken (am besten Vollblutmineralanalyse machen lassen!). Zum Essen – eher mittags oder abends – einnehmen, dann ist es verträglicher.

### Selen

Wirkt antioxidativ und ist unverzichtbar für unser Immunsystem, zur Aktivierung der Schilddrüsenhormone, für die Funktion des Herzmuskels und für die Fortpflanzung (unterstützt die Qualität der Spermien). Hilft gegen Entzündungsprozesse im Alter. Bitte

nur das anorganische Natriumselenit einnehmen!

### B-Vitamine

B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 und B12 sind allesamt wichtig für unsere Gesundheit und insbesondere für Menschen mit Stress, für Sportler\*innen, für sehr sensible Menschen oder für Frauen, die die Pille nehmen. B-Vitamine sind essenziell für den Energiestoffwechsel in den Zellen. Tipp für jene, die auf Kaffee und Süßes nicht verzichten können: Probieren Sie über drei Monate die Einnahme eines hochdosierten B-Komplexes. Keine Angst vor Überdosierung – das ist in diesen Dosierungen nicht möglich.

### Vitamin D

In unserem Stoffwechsel gibt es nicht eine, sondern drei Vitamin-D-Formen. Speziell die Versorgung mit Calcidiol (25-OH-Vitamin D) ist essenziell. Es senkt das Risiko für Osteoporose, Krebserkrankungen (vor allem Brust- und Prostatakrebs), Atemwegsinfekte, Herzinfarkt, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Depressionen. Unser Körper kann das Vor-Vitamin-D (Cholecalciferol) selbst bilden, wenn wir in die Sonne gehen. Eine ausreichende Versorgung ist in unseren Breiten jedoch schwierig. Da der Therapiebedarf individuell sehr unterschiedlich ist, muss eine Vitamin-D-Therapie medizinisch begleitet werden (mit regelmäßigen Messungen).



### Buchtip

Dr.<sup>in</sup> Helena Orfanos-Boeckel: **Nährstoff-Therapie**. Orthomolekulare Medizin & Bioidentische Hormone. Trias, um € 25,70.



### Zum Weiterhören

Ein ausführliches Gespräch mit Internistin Dr.<sup>in</sup> Helena Orfanos-Boeckel können Sie in unserer Podcast-Episode **#19 Sind Sie halb gesund?** nachhören. Auf iTunes, Spotify oder [www.lustaufsleben.at](http://www.lustaufsleben.at)