

ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 24. Januar 2022

Angst und die medizinische Untersuchung des Piloten

Kommentar von Tom Taylor

OMNS (24. Januar 2022) In den USA muss sich ein Pilot regelmäßig einer ärztlichen Untersuchung unterziehen, die von der FAA (Federal Aviation Administration, *Föderale Luftfahrt Verwaltung*) vorgeschrieben ist, um überhaupt fliegen zu dürfen, mit Ausnahme von sehr leichten zweisitzigen Flugzeugen. Ohne ärztliche Untersuchung darf man nicht fliegen. Bei der Untersuchung handelt es sich um eine klassische ärztliche Untersuchung, bei der jedoch der Schwerpunkt auf dem Sehvermögen und - bei Linienspiloten - auf einem EKG liegt. Außerdem werden die Herzfunktion, der Blutdruck, Diabetes, die Sehkraft und die Nerven untersucht.

Die ärztliche Untersuchung ist bei älteren Piloten mit Blutdruck- und Diabetesproblemen zu einem Problem geworden. In einigen Fällen werden bei Diabetes eingeschränkte medizinische Untersuchungen durchgeführt, und es gibt eine gewisse Flexibilität. So können z. B. Lizenzen für gehörlose Piloten erteilt werden, um in verkehrsarmen Gebieten zu fliegen, in denen kein Funkgerät erforderlich ist. Für weitere Informationen finden Sie hier einen Link, der einige der üblichen medizinischen Probleme aufzeigt.

https://www.faa.gov/licenses_certificates/medical_certification/faq/response6/

In meinen jüngeren Jahren hörte ich oft, wie sich ältere Piloten über ihren Blutdruck aufregten, aber im letzten Jahrzehnt ist Diabetes zu einem größeren Problem geworden. Ein paar Jahre lang hatte ich Angst vor der medizinischen Prüfung der FAA, aber jetzt, nach 40 Jahren bestandener medizinischer Prüfungen, habe ich keine Angst mehr. Dass ich das sagen kann, verdanke ich der Kunst der Einnahme von Vitamin C und einer hervorragenden Ernährung.

Die Kunst der Einnahme von Vitamin C

Meiner Erfahrung nach ist die Einnahme von Vitamin C eine Fähigkeit, die an eine Kunst grenzt. Der Vitamin-C-Bedarf des Körpers schwankt von morgens bis abends, und zu lernen, wie man diese Schwankungen ausgleicht, erfordert ein hohes Maß an persönlichem Bewusstsein. Aber das Lernen lohnt sich. In einem Fall, in dem zwei Personen (ich und ein Bekannter) zur gleichen Zeit an einer ähnlichen viralen Erkältung erkrankten, konnte ich durch die massive Einnahme von Vitamin C die Krankheit im Wesentlichen auf einen Abend begrenzen, während sich die Erkältung bei der anderen Person, die diese Kunstform nicht gelernt hatte, über eine Woche hinzog.

Speziell bei Piloten kann die Einnahme von Vitamin C dafür sorgen, dass man gesund bleibt und weiterfliegen kann, ganz gleich, welches Virus die Passagiere ins Flugzeug schleppen, und es hilft ungemein, die Arterien flexibler zu halten und somit den Blutdruck während der langen Flugkarriere zu kontrollieren. Dies ist auf die Rolle zurückzuführen, die angemessene Dosen von

Vitamin C bei der Aufrechterhaltung der Kollagenmatrix spielen. [1]

Über Vitamin C wurde in OMNS bereits ausführlich geschrieben. In diesen Referenzen finden Sie wichtige Informationen darüber, wie und wann man Vitamin C einnehmen sollte. [2-9] Die typische Dosis für Erwachsene beträgt 3000-6000 mg/Tag. In Kapsel- oder Pulverform (in einem Glas Wasser oder Saft) eingenommen, wird es in kleinen Dosen (500-1000 mg) in mehrstündigen Abständen über den Tag verteilt gut aufgenommen, zum Beispiel vor jeder Mahlzeit. Wenn Sie eine abführende Wirkung verspüren, nehmen Sie weniger.

Keto-Paleo-Diät

Die Krankenschwester eines Untersuchungsarztes sagte einmal zu mir, der Beruf des Fluglinien-Piloten sei ein schrecklicher Job für den Körper. Die ungewöhnlichen Arbeitszeiten, das Essen am Flughafen und der Stress enger Zeitpläne machen es schwer, gesund zu sein und das Gewicht unten zu halten.

Ich habe festgestellt, dass es mit einer ausgezeichneten Ernährung, wie sie von den Experten der ketogenen oder Paleo-Diät empfohlen wird, ziemlich einfach ist, das Gewicht zu halten und generell gesund zu sein.

Die Diät von Dr. Sarah Myhill, einer Ärztin aus dem Vereinigten Königreich, finde ich am flexibelsten und am besten erprobt. Sarah vertritt vehement die Ansicht: "Du bist, was du isst". Wenn man ihr Prinzip des Marmosets zur Gewichtskontrolle und zur Verbesserung der Gesundheit versteht, werden die Komplexität und die meisten Kosten der Gesundheitsversorgung vermieden. Ihr neuestes Buch "**Ecological Medicine, The Antidote to Big Pharma and Fast Foods**" (*Ökologische Medizin, das Gegenmittel zu Big Pharma und Fast Foods*) [10] legt ihre Erkenntnisse aus ihrer lebenslangen Tätigkeit als Ärztin an vorderster Front dar. Sie hält einen sehr unterhaltsamen Vortrag am Silicon Valley Health Institute.

<https://youtu.be/qF3WQVltbL8>

Heutzutage gibt es umfangreiches Material über die ketogene Diät. Sie ist sehr populär. Man braucht nur die Schlagzeilen der Zeitschriften an der Supermarktkasse zu lesen, um das zu erkennen. Diese OMNS-Artikel bieten Hintergrundinformationen zu dieser Diät.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v14n06.shtml>

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v15n14.shtml>

Andere Ergänzungen

Jetzt nehme ich noch ein paar andere Ergänzungsmittel als Vitamin C ein, zum Beispiel Magnesium [11-12], Vitamin D [13-14] und Zink. Ich habe jedoch festgestellt, dass das Erlernen der Einnahme von Vitamin C der größte Schritt ist, der für die Pilotenlizenz erforderlich ist (z. B. für die Herzgesundheit und den Blutdruck). Die Dosierung der anderen essenziellen Nährstoffe kann je nach individuellem Nutzen festgelegt werden.

Zahnfleischerkrankung

Ein subtiles, aber wichtiges Thema, das erwähnt werden sollte, ist die Mundgesundheit. Im Grunde genommen kann jede orale Infektion andere Krankheitsprozesse im Körper dominieren oder verursachen. Es ist schwer, gesund zu sein, wenn sich Infektionen im Mund ausbreiten. Es lohnt

sich, das Buch "The Toxic Tooth" (*Der toxische/giftige Zahn*) [15] zu diesem Thema zu lesen. In diesem Buch wird der Zusammenhang zwischen Herzkrankheiten und oralen Infektionen erörtert. Kurz gesagt: Wenn sich irgendetwas in Ihrem Mund nicht richtig anfühlt, sollten Sie sich um eine Lösung bemühen, bevor es zu langsam fortschreitenden, aber ernsteren Problemen für Ihre Gesundheit kommt.

Angstzustände

Angst vor dem Fliegen kann sehr belastend sein. Für Privatpiloten kann sie dazu führen, dass sie nur noch bei perfektem Wetter fliegen. Für Berufspiloten kann es schwierig sein, bei unsicherem Wetter und unsicheren Flugplänen zur Ruhe zu kommen. Eine der einfachsten Lösungen für dieses Problem findet sich in Abram Hoffers Buch "Niacin, The Real Story" (*Niacin, die wahre Geschichte*) [16]. Hoffer erklärt, wie die tägliche Einnahme des Vitamins Niacin den Unterschied zwischen Ängstlichkeit und Wohlbefinden im Alltag ausmachen kann.

Zum Schluss

Genießen Sie das Fliegen und Ihren Führerschein ohne Angstzustände. Arbeiten Sie mit den hier kurz vorgestellten einfachen und kostengünstigen Mitteln an Ihrer Gesundheit, und die Angst vor dem FAA-Medical wird in den Hintergrund treten.

Als Pilot müssen Sie vielleicht Fragen des Flugpersonals ertragen, warum Sie so viele Pillen (eigentlich Vitamin-C-Kapseln) mit sich herumtragen. Wenn Sie die Gelegenheit haben, zwischen den Beschwerden über Verstopfung und Kopfschmerzen dieser Person einen Blick auf diesen Artikel zu werfen, sollten Sie ihn vielleicht weitergeben. Viel Spaß damit!

(Tom Taylor aus Gainesville, GA tom@makinell.com hat mehrere Artikel für den Orthomolecular Medicine News Service geschrieben und fliegt eine 'Beechcraft Bonanza V-Tail' mit einer medizinischen Zulassung dritter Klasse. Dreiundvierzig Jahre langes Bestehen des FAA Medicals inspirierte ihn zu diesem Artikel).

Referenzen:

1. Shargorodsky M, Debby O, Matas Z, Zimlichman R (2010) Effect of long-term treatment with antioxidants (vitamin C, vitamin E, coenzyme Q10 and selenium) on arterial compliance, humoral factors and inflammatory markers in patients with multiple cardiovascular risk factors *Nutr Metab (Lond)* 7:55. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20604917>
2. Cohen A (2020) My Personal Story of Mega-dosing Vitamin C. *Orthomolecular Medicine News Service*. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n41.shtml>
3. DesBois M (2021) The Treatment of Infectious Disease Using Vitamin C and other Nutrients. *Orthomolecular Medicine News Service*. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v17n04.shtml>
4. Zuker M (2020) Vitamin C Pioneer Frederick R. Klenner, MD: An Historic Interview. *Orthomolecular Medicine News Service*. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n35.shtml>
5. Taylor T (2017) Vitamin C Material: Where to Start, What to Watch, <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>

6. Du L, Mei D, Li D, et al (2020) The Application of High-dose Intravenous Vitamin C in Severe Respiratory Virus Infections. Orthomolecular Medicine News Service.
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n40.shtml>
7. Rasmussen MPF (2020) Vitamin C Evidence for Treating Complications of COVID-19 and other Viral Infections. Orthomolecular Medicine News Service.
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n25.shtml>
8. Farmer T (2020) COVID-19 vs Homo Sapiens Ascorbicus. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n53.shtml>
9. Levy T (2014) The Clinical Impact of Vitamin C. Orthomolecular Medicine News Service.
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v10n14.shtml>
10. Myhill S, Robinson C (2020) Ecological Medicine, The Antidote to Big Pharma and Fast Foods. Hammersmith Books. ISBN-13: 978-1781611708
11. Dean C (2017) Magnesium. Orthomolecular Medicine News Service.
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n22.shtml>
12. Levy T (2019) Curing Polio with Magnesium. Orthomolecular Medicine News Service.
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v15n09.shtml>
13. Grant W (2021) Top 25 Vitamin D Publications in 2020 . Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v17n01.shtml>
14. Grant W (2022) Top Vitamin D Publications in 2021. Orthomolecular Medicine News Service.
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v18n02.shtml>
15. Kulacz R, Levy T (2014) The Toxic Tooth: How a root canal could be making you sick. Medfox Pub. ISBN-13: 978-0983772828
16. Hoffer A, Saul A, Foster HD (2015) Niacin: The Real Story: Learn about the Wonderful Healing Properties of Niacin. Basic Health Pubs. ISBN-13: 978-1591202752

Ernährungsmedizin ist orthomolekulare Medizin

Die orthomolekulare Medizin setzt eine sichere und wirksame Ernährungstherapie zur Bekämpfung von Krankheiten ein. Für weitere Informationen: <http://www.orthomolecular.org>

Der von Experten begutachtete Orthomolecular Medicine News Service ist eine gemeinnützige und nicht-kommerzielle Informationsquelle.

Redaktioneller Prüfungsausschuss:

(please see at end of the original english version)
(bitte sehen Sie am Ende der engl. Originalversion nach).