

## ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 31. Januar 2025

# Es geht nicht um Politik, es geht darum, mit gesundem Menschenverstand die Gesundheit zurückzugewinnen – Wie die drei Kernansichten zur Medizin unseren Ansatz für die Gesundheit verändern können

Von Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.

Ich habe sowohl meinen chinesischen als auch meinen englischen Lesern leidenschaftlich über die MAHA-Bewegung (Make America Healthy Again) geschrieben und gesprochen. Ich verberge meine Begeisterung nicht, aber ich erhalte oft gut gemeinte Bedenken und Vorschläge, die darauf abzielen, Gesundheitsfürsorge nicht mit Politik zu vermischen. Aber geht es hier wirklich um Politik?

Nein, darum geht es nicht.

Was ich befürworte, ist gesunder Menschenverstand. Es geht um Logik. Es geht um Tradition. Und es geht um die Geschichte der Menschheit. Im Kern ist dies ein Aufruf, unseren Ansatz in Bezug auf Gesundheit und Medizin an grundlegenden Prinzipien auszurichten, die sich im Laufe der Zeit bewährt haben.

## Eine persönliche Reise

Wenn ich auf meine fast 50-jährige Karriere in der Medizin zurückblicke, kann ich sehen, wie die ersten drei Jahrzehnte von der westlichen Schulmedizin dominiert wurden. Der Schwerpunkt lag immer auf der Entdeckung neuer Medikamente und fortschrittlicher Technologien als ultimative Lösungen für Gesundheitsprobleme. In dieser Zeit wurde meine Sichtweise von einem System geprägt, das, wie ich jetzt weiß, die grundlegenden Prinzipien von Gesundheit und Wohlbefinden oft ignorierte.

Unser Körper hat eine immense Fähigkeit zur Selbstheilung, eine Lektion, die ich durch meine erste persönliche Gesundheitskrise am 1. Januar 1980 gelernt habe. Zu dieser Zeit war ich im zweiten Studienjahr am Shanghai First Medical College. An diesem Morgen wachte ich mit starken Halsschmerzen, Fieber und dunklem, sojasaucenfarbenem Urin auf. Aufgrund meines kürzlich abgeschlossenen Studiums der Pathophysiologie erkannte ich sofort die Diagnose: akute Post-Streptokokken-Glomerulonephritis (*Entzündung der Nierenkörperchen nach Bakterien*). Die akuten Symptome ließen nach, aber die Proteinurie (*vermehrt Eiweiß im Urin*) hielt über Monate und dann Jahre an. Laut *Cecils Lehrbuch der Inneren Medizin* deutet eine über ein Jahr anhaltende Proteinurie auf eine chronische Glomerulonephritis hin, eine Erkrankung, die innerhalb eines Jahrzehnts zur Dialyse führen kann. Von dieser düsteren Prognose überwältigt, verfiel ich in tiefe Verzweiflung.

Ich verbrachte meine Zeit damit, mehrmals täglich nach dem Sport, den Mahlzeiten oder jeder anderen Anstrengung meinen Urin zu testen. Je mehr Tests ich machte, desto ängstlicher wurde ich, da sich die Proteinurie bei jeder noch so geringen Aktivität verschlimmerte. Verzweiflung machte sich breit, als ich mich fragte, wie eine solche Prognose einen jungen, ehrgeizigen Medizinstudenten mit einer vielversprechenden Zukunft treffen konnte.

Nach diesen mentalen und körperlichen Anstrengungen beschloss ich, keine weiteren Tests mehr durchzuführen und mich stattdessen auf die Verbesserung meines Lebensstils und meiner Einstellung zu konzentrieren. Ich brachte mein Leben ins Gleichgewicht, vermied nächtliche Lernsitzungen und nahm gesündere Gewohnheiten an, darunter eine vitalstoffreiche Ernährung, ausreichende Ruhezeiten und moderate Bewegung. Viele Jahre lang vermied ich Urintests ganz, auch aus Angst, die Proteinurie zu bestätigen.

Bemerkenswerterweise stellte ich etwa 12 bis 13 Jahre später während meiner medizinischen Facharztausbildung in den USA fest, dass ich keine Proteinurie mehr hatte. Nachfolgende körperliche Untersuchungen und Urintests bestätigten eine perfekte Nierengesundheit. Jahrzehnte später hatte ich nie Probleme mit meiner Nierenfunktion und nie wieder eine positive Proteinurie.

Was ist mit der ominösen Prognose der Dialyse passiert, die in der Bibel der inneren Medizin beschrieben wird? Diese Erfahrung bestärkte mich in meinem Glauben an die bemerkenswerte Fähigkeit des Körpers zur Selbstheilung, wenn er durch einen ausgewogenen Lebensstil unterstützt wird. Sie weckte auch meine Neugier auf alternative Ansätze für Gesundheit und Heilung.

Dann, 1992, während meiner medizinischen Facharztausbildung in den Vereinigten Staaten, stieß ich auf ein kleines Buch, das mein Denken grundlegend veränderte. Seine Kernbotschaft war einfach, aber revolutionär: Es gibt verborgene Wahrheiten über Gesundheit, die von etablierten Institutionen wie der FDA nur ungern verbreitet werden.

Durch dieses Buch entdeckte ich die bahnbrechende Arbeit von Dr. Linus Pauling und das bemerkenswerte Potenzial von Vitamin C im Gesundheitsmanagement. Diese Offenbarung weckte meine Neugier und veranlasste mich, selbst mit der Einnahme von Vitamin C zu experimentieren. Was als persönlicher Versuch begann, entwickelte sich bald zu einer tieferen Reise, bei der ich traditionelles Wissen, orthomolekulare Prinzipien und ein umfassenderes Verständnis der Medizin in meine Praxis integrierte.

## Horizonte erweitern

Vor fast 30 Jahren begann ich, die Auswirkungen der Ernährung auf die Gesundheit zu erforschen. Während meiner Tätigkeit als Stipendiat des medizinischen Personals am National Cancer Institute (*Nationales Krebsinstitut*), NIH (*National Institutes of Health, Nationale Gesundheitsinstitute*), teilte ich meine Zeit zwischen der molekularbiologischen Spitzenforschung zu Lymphomen (*Tumore des Lymphgewebes*) und der klinischen Patientenversorgung auf. Gleichzeitig arbeitete ich in Teilzeit in Kliniken für Gewichtsmanagement. Mein Schwerpunkt verlagerte sich allmählich von medikamentösen Behandlungen zu diätetischen Interventionen und ganzheitlichen Ansätzen, die Ernährung, Lebensstil und Vorsorge miteinander verbanden.

Diese Reise war ein Wendepunkt, da ich mich von der Amerikanischen Standardernährung (*Standard American Diet, SAD*) wegbewegte und einen Ernährungsansatz annahm, der durch hochdosierte orthomolekulare Nahrungsergänzungsmittel ergänzt wurde. Ich habe auch regelmäßige körperliche Aktivität in meinen Lebensstil integriert und eine tiefe Leidenschaft für Badminton entwickelt. Heute spiele ich 3-5 Mal pro Woche zwei Stunden lang Badminton und trete dabei oft gegen Spieler an, die 20-30 Jahre jünger sind als ich. Obwohl ich fast immer der älteste Mensch auf dem Platz bin, sind meine Ausdauer und meine Reflexe auf dem Niveau jüngerer Spieler.

Dieses Engagement für die Gesundheit hat auch meine Lebensweise außerhalb des Sports geprägt. Vor Jahren, als ich mit meiner Tochter und einer Gruppe junger amerikanischer Touristen die Chinesische Mauer besichtigte, gehörte ich zu den wenigen, die mühelos bis zum Gipfel klettern konnten. Diese Vitalität ist kein Zufall – sie ist das Ergebnis eines lebenslangen Engagements für ein gesünderes, glücklicheres und längeres Leben.

## Ein gesünderes, glücklicheres und längeres Leben

Meine Leidenschaft für medizinische Forschung und Praxis konzentriert sich darauf, herauszufinden, wie man ein gesünderes, glücklicheres und hoffentlich längeres Leben erreichen kann – nicht nur für mich selbst, sondern auch für meine Lieben und die Menschen in meiner Umgebung. Diese

Philosophie treibt mich an, innovative Ansätze für die Gesundheit zu erforschen, die über konventionelle Methoden hinausgehen, und dabei den Schwerpunkt auf Prävention (*Vorbeugung*), ganzheitliche Betreuung und die transformative (*verändernde*) Kraft von Lebensstilentscheidungen zu legen.

Durch die Kombination von Fortschritten in der medizinischen Wissenschaft mit praktischen, alltäglichen Strategien möchte ich Menschen dazu befähigen, die Kontrolle über ihre Gesundheit zu übernehmen, ihre Lebensqualität zu verbessern und ihr volles Potenzial für ein langes Leben auszuschöpfen. Diese Vision unterstreicht den immensen Wert eines patientenzentrierten, integrativen Ansatzes in der Medizin.

***Hier geht es nicht um Politik – es geht darum, unsere Gesundheit durch gesunden Menschenverstand, Logik und die Weisheit der Menschheitsgeschichte zurückzugewinnen.***

## Moderne Medizin: Fortschritte und blinde Flecken

Die moderne Medizin hat zweifellos bemerkenswerte Fortschritte in den Bereichen Technologie, Pharmazie und Akutversorgung erzielt und unzählige Leben gerettet. Dennoch leidet sie oft unter einem engen Fokus, indem sie Symptome und isolierte Krankheiten behandelt, ohne die umfassendere, vernetzte Natur der menschlichen Gesundheit zu berücksichtigen. Dieser reduktionistische Ansatz ist zwar in bestimmten Szenarien nützlich, vernachlässigt jedoch die systemischen Faktoren, die das Wohlbefinden beeinflussen.

***Im Kern ist dieses Problem nicht nur wissenschaftlicher, sondern auch philosophischer Natur – ein Versäumnis, sich an den Prinzipien einer natürlichen, ganzheitlichen und ausgewogenen Gesundheit auszurichten.***



*Mikroskopische vs. ganzheitliche Sichtweise*

## Die mikroskopische gegen die ganzheitliche Sichtweise

Die Medizin steht heute vor einer grundlegenden Herausforderung: dem Spannungsfeld zwischen **der mikroskopischen Sichtweise** und der **ganzheitlichen Sichtweise**. Diese Perspektiven dienen unterschiedlichen Zwecken und sind für unterschiedliche Aufgaben von wesentlicher Bedeutung:

### 1. **Die mikroskopische Sichtweise**

Ein Grundlagenforscher verwendet die mikroskopische Sichtweise, um komplexe Systeme

für detaillierte Studien in kleinere Teile zu zerlegen. Dieser Ansatz ist für das Verständnis von Mechanismen, wie z. B. zelluläre Signalwege oder molekulare Wechselwirkungen, auf einer granularen Ebene von unschätzbarem Wert.

## 2. **Die ganzheitliche Sichtweise**

Ein Kliniker muss jedoch eine umfassendere Sichtweise einnehmen und diese Details in ein einheitliches Verständnis integrieren, um einen umfassenden Behandlungsplan zu erstellen. Die ganzheitliche Perspektive anerkennt die vernetzte Natur der menschlichen Gesundheit, einschließlich physischer, psychischer und umweltbedingter Faktoren.

## Die Gefahr der Fehlanwendung

Wenn die mikroskopische Sichtweise auf komplexe klinische Erkrankungen falsch angewendet wird, kann dies verheerende Folgen haben. Chronische Erkrankungen wie Diabetes oder Herz-erkrankungen werden oft mit einem engen Fokus behandelt – mit dem Ziel, den Blutzucker- oder Cholesterinspiegel zu senken –, während die Ursachen wie schlechte Ernährung, Stress und Umweltgifte ignoriert werden. Ein ganzheitlicher Ansatz ist unerlässlich, um das gesamte Spektrum der Faktoren zu berücksichtigen, die zu Gesundheit und Krankheit beitragen.

## Die 3 Kernansichten zu Gesundheit/Medizin

### 1. **Natürliche Sichtweise: Ausrichtung an den Prinzipien der Natur**

Die natürliche Sichtweise erkennt an, dass die menschliche Gesundheit eng mit den Rhythmen der Natur verbunden ist. Unsere Körper wurden geschaffen und haben sich so entwickelt, dass sie von nährstoffreichen, tierischen Lebensmitteln leben, ergänzt durch körperliche Bewegung und den Aufenthalt in der Natur. Während des größten Teils der Menschheitsgeschichte ernährten sich unsere Vorfahren überwiegend von tierischen Lebensmitteln, wodurch diese Ernährung von Natur aus für die menschliche Physiologie geeignet ist.

Die moderne Medizin und Ernährung arbeiten jedoch oft gegen diese natürlichen Prinzipien und geben synthetischen Lösungen und schnellen Abhilfen den Vorzug vor der Weisheit der Natur. Zum Beispiel:

- Ernährungsempfehlungen konzentrieren sich auf Kalorienzählen, pflanzliche Ernährung und synthetische Alternativen und vernachlässigen dabei vollwertige, nährstoffreiche tierische Lebensmittel, die unseren evolutionären Bedürfnissen entsprechen.
- Essentielle Nährstoffe wie mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren (PUFAs, *poly-unsaturated fatty acids*) werden nicht ausreichend betont, während öffentliche Ernährungsstandards wie die empfohlenen Tagesdosen (RDA, *recommended daily allowance*) die für die Gesundheit erforderlichen optimalen Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen oft unterschätzen.
- Umweltgifte, sowohl natürliche (z. B. Toxine in pflanzlichen Lebensmitteln) als auch synthetische (aus industriellen Prozessen), werden trotz ihrer kumulativen und störenden Auswirkungen auf biologische Systeme unterschätzt.

Um die Gesundheit wiederherzustellen, müssen wir zu den Grundlagen zurückkehren: saubere, tierische Ernährung, frische Luft, natürliche Bewegung und Minimierung der Belastung durch Giftstoffe. Dieser Ansatz respektiert die angeborene Fähigkeit des Körpers, zu heilen und zu gedeihen. Auch wenn es wie gesunder Menschenverstand erscheinen mag, wird die natürliche Sichtweise oft als „unwissenschaftlich“ abgetan, zugunsten künstlicher Lösungen und gewinnorientierter Eingriffe.

### 2. **Ganzheitliche Sichtweise: Das große Ganze sehen**

Die ganzheitliche Sichtweise betont, dass Körper, Geist, Umwelt und alle Körperteile keine getrennten Einheiten sind, sondern miteinander verbundene Dimensionen der Gesundheit. Diese

Perspektive anerkennt, dass:

- **Körperliche Symptome oft auf emotionale oder umweltbedingte Faktoren zurückzuführen sind.** Stress, Traumata oder die Exposition gegenüber Giftstoffen können erheblich zu chronischen Gesundheitsproblemen beitragen.
- **Chronische Erkrankungen können nicht wirksam behandelt werden, indem man sich auf isolierte Marker konzentriert.** Wenn man sich beispielsweise bei Diabetes ausschließlich auf den Blutzucker oder bei Herzerkrankungen auf den Cholesterinspiegel konzentriert, werden die eigentlichen Ursachen wie Lebensstil, Ernährung, Nährstoffmangel, systemische Entzündungen und Stress übersehen.
- **Der Nährstoffbedarf des Körpers steigt bei Stress oder Krankheit.** Systemische Entzündungen, Infektionen oder psychische Probleme erhöhen den Bedarf an essenziellen Nährstoffen. Werden diese Bedürfnisse ignoriert, kann dies zu einer weiteren Verschlechterung des Gesundheitszustands führen.

Die moderne Medizin übersieht diese Zusammenhänge häufig und unterteilt die Versorgung in isolierte Fachgebiete. Ein Patient kann einen Kardiologen wegen einer Herzerkrankung, einen Endokrinologen wegen Diabetes und einen Neurologen wegen damit zusammenhängender Symptome aufsuchen, doch keiner dieser Spezialisten befasst sich mit den gemeinsamen Ursachen oder dem breiteren Kontext der Gesundheit des Patienten.

Die ganzheitliche Medizin stellt diesen isolierten Ansatz in Frage, indem sie sich für eine integrative Versorgung einsetzt, die den ganzen Menschen betrachtet. Sie fördert ein umfassendes Verständnis dafür, wie körperliche, geistige und umweltbedingte Faktoren zusammenwirken, und ermöglicht so effektivere und individuellere Behandlungspläne. Indem sie das Gesamtbild betrachtet, fördert die ganzheitliche Medizin ein tieferes Verständnis von Gesundheit und befähigt die Patienten, die Kontrolle über ihr Wohlbefinden zu übernehmen.

### 3. Ausgewogene Sichtweise: Das richtige Gleichgewicht finden

Die ausgewogene Sichtweise betont die Bedeutung, Extreme zu steuern und bei Gesundheitsentscheidungen Harmonie zu finden. Die moderne Gesundheitsversorgung ist oft polarisiert, mit zwei häufigen Fallstricken:

- **Übermäßiges Vertrauen in Pharmazeutika** vernachlässigt die entscheidende Rolle der Präventiv- und Lebensstilmedizin bei der Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit.
- Die **strikte Einhaltung starrer Richtlinien** übersieht die Individualität der Patienten und ihre einzigartigen Gesundheitsbedürfnisse.

Ein klares Beispiel für dieses Ungleichgewicht ist die historische Debatte über Nahrungsfette. Jahrelang wurden alle Fette zu Unrecht verteufelt, was zu Empfehlungen für eine kohlenhydratreiche, fettarme Ernährung führte, die maßgeblich zur Adipositas-Epidemie beitrug. Eine ausgewogene Sichtweise erkennt jedoch die Nuancen an – sie unterscheidet zwischen gesunden tierischen Fetten, auf die sich die Menschen seit fast der gesamten Menschheitsgeschichte verlassen, und schädlichen Transfetten, die in verarbeiteten Lebensmitteln vorkommen, sowie hochverarbeiteten Samenölen, die weit von unserer natürlichen Ernährungsentwicklung entfernt sind.

Dieses Prinzip des Gleichgewichts geht weit über die Ernährung hinaus. Es gilt gleichermaßen für die Einnahme von Medikamenten, diagnostische Tests und sogar alternative Therapien wie Vitamine und Mikronährstoffe. Um das richtige Gleichgewicht zu erreichen, muss man sich in Zurückhaltung üben, den Kontext jeder Situation berücksichtigen und einen personalisierten Behandlungsansatz wählen, der die individuellen Bedürfnisse und Umstände respektiert.

Im Kern orientiert sich die ausgewogene Sichtweise am zeitlosen medizinischen Prinzip „Primum non nocere“ – „zuerst nicht schaden“. Diese grundlegende Ethik stellt sicher, dass bei Gesundheitsentscheidungen das Wohlergehen der Patienten im Vordergrund steht, unnötige Eingriffe vermieden und potenzielle Risiken minimiert werden, wodurch eine durchdachtere und effektivere

Versorgung gefördert wird.



3 Kernansichten zu Gesundheit

Natürlich Ganzheitlich Ausgewogen  
Ganzheitliche Orthomolekulare Medizin

## Der fehlende gesunde Menschenverstand und die fehlende Logik

Im heutigen medizinischen System werden gesunder Menschenverstand und Logik oft von starren Protokollen und wirtschaftlichen Anreizen überschattet. Beispiele hierfür sind:

- **Chronische Krankheiten wie Typ-2-Diabetes und Herzerkrankungen** werden mit lebenslangen Medikamenten behandelt, anstatt die reversiblen Ursachen wie schlechte Ernährung, Nährstoffmangel und Lebensstil anzugehen.
- **Präventive Maßnahmen wie orthomolekulare Ernährung, Vitamin-C- und Vitamin-D-Ergänzung oder kohlenhydratarmer Ernährungsinterventionen** werden ignoriert, obwohl es solide Belege für ihre Wirksamkeit und Kosteneffizienz gibt.

Diese Diskrepanz entsteht durch eine Überbetonung der Spezialisierung und gewinnorientierter Prioritäten. Die Medizin hat sich von der Heilung weg und hin zur Behandlung von Krankheiten verlagert. Die Wiederherstellung des gesunden Menschenverstandes erfordert eine Rückkehr zu den primären Grundsätzen:

1. **Behandle den Patienten, nicht nur die Krankheit.**
2. **Konzentriere dich auf Vorbeugung und Ursachen.**
3. **Respektiere die natürliche Fähigkeit des Körpers zur Selbstheilung.**

## Ein philosophischer Wandel

Die Bewältigung gesundheitlicher Herausforderungen erfordert mehr als nur Wissen – sie erfordert Weisheit, den Mut, Annahmen in Frage zu stellen, und die Bereitschaft, einen Schritt zurückzutreten. Durch die Integration natürlicher, ganzheitlicher und ausgewogener Perspektiven mit den richtigen Methoden für die richtigen Probleme können wir das reduktionistische (*detailbetonte*) Denken, das die moderne Gesundheitsversorgung dominiert, in Frage stellen.

Lassen Sie uns ein Gesundheitssystem anstreben, das die Komplexität der menschlichen Gesundheit berücksichtigt, den gesunden Menschenverstand wiederherstellt und den Einzelnen befähigt, echtes Wohlbefinden zu erreichen.

## Ergebnisorientierter Ansatz für die Gesundheit

Die orthomolekulare Medizin versucht, die Ursachen von Krankheiten zu bekämpfen, indem sie das optimale biochemische Gleichgewicht des Körpers durch gezielte Ernährung und Nahrungsergänzung wiederherstellt. Im Gegensatz zur konventionellen Medizin, die sich oft auf die Symptombekämpfung konzentriert, zielt orthomolekulare Medizin auf die Wiederherstellung der Gesundheit ab.

handlung und lange Behandlungszyklen konzentriert, zielt die orthomolekulare Medizin darauf ab, die zugrunde liegenden Ungleichgewichte zu beheben. Diese ergebnisorientierte Philosophie stellt das Wohlbefinden der Patienten über wirtschaftliche Anreize.

Individuelle Unterschiede in der Genetik und im Lebensstil führen häufig zu Nährstoffmängeln, die eine ganzheitliche Fokussierung auf die Ernährung erfordern, um ernährungsbedingte chronische Erkrankungen zu verhindern. Moderne, hochverarbeitete Lebensmittel verschlimmern diese Mängel und tragen so zu einer schlechten Gesundheit bei. Durch das Testen und Anpassen von Lebensstil- und Ernährungsumstellungen an die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen arbeitet die orthomolekulare Medizin daran, ein optimales Gleichgewicht zu erreichen und aufrechtzuerhalten.

Dieser Ansatz unterstreicht die dringende Notwendigkeit eines Gesundheitsmodells, das den Grundsätzen der Heilung, Vorbeugung und individuellen Versorgung entspricht.

## Motivationen bestimmen die Vorgehensweise: Eine warnende Geschichte für Käufer

In der heutigen Welt der sozialen Medien und des Marketings müssen Verbraucher die Motivation hinter den angebotenen Lösungen kritisch hinterfragen. Von Arzneimitteln über Nahrungsergänzungsmittel bis hin zu Online-Ratschlägen – viele Einzelpersonen und Organisationen sind eher von Profit als von echter Fürsorge getrieben.

- Die **etablierte westliche Medizin und die Pharmaindustrie** bewerben teure Medikamente und Verfahren.
- **Nahrungsergänzungsmittelhersteller** vermarkten schnelle Lösungen.
- **Online-Influencer** generieren Einnahmen aus stark vereinfachten Darstellungen.

Geld zu verdienen ist zwar nicht grundsätzlich falsch, aber es ist wichtig, die Absichten hinter diesen Angeboten zu erkennen. Eine echte, ergebnisorientierte Gesundheitsversorgung zu erreichen, ist weitaus komplexer. Es erfordert einen integrativen Ansatz, der über isolierte Symptome hinausgeht und die Ursachen angeht.

Diese Komplexität ist der Grund dafür, dass integrative und ganzheitliche Ansätze in der öffentlichen Diskussion nach wie vor unterrepräsentiert sind, obwohl sie sinnvolle, langfristige Ergebnisse liefern.

## Der Weg nach vorn

Es ist an der Zeit, den Fokus auf eine umfassende, patientenorientierte Versorgung zu verlagern – eine Gesundheitsversorgung, bei der Ergebnisse Vorrang vor Gewinnen und gesunder Menschenverstand vor starren Protokollen haben. Wenn wir diesen Wandel annehmen, können wir ein System aufbauen, das echte Heilung unterstützt und den Einzelnen befähigt, die Kontrolle über seine Gesundheit zu übernehmen.

---

## 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:**

Bitte sehen Sie am Ende der engl. Originalversion nach !

*(übersetzt mit DeepL.com, v21n06, GD)*