

Dieser Artikel darf kostenlos nachgedruckt werden, vorausgesetzt 1) dass der Orthomolecular Medicine News Service deutlich als Quelle genannt wird und 2) dass sowohl der kostenlose OMNS-Abonnement-Link <http://orthomolecular.org/subscribe.html> als auch der OMNS-Archiv-Link <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml> enthalten sind.

ZUR SOFORTIGEN VERÖFFENTLICHUNG

Orthomolecular Medicine News Service, 1. Juli 2026

In Erinnerung an Dr. Ulrich Strunz (1943–2026): Ein visionärer Arzt und Pionier der Orthomolekularmedizin

Von Hans W. Diel



Die Gemeinschaft der Orthomolekularmedizin hat einen ihrer einflussreichsten Pioniere verloren.

Der deutsche Arzt Dr. Ulrich Strunz ist am 7. Juni 2026 im Alter von 82 Jahren verstorben. Über

Jahrzehnte hinweg inspirierte er Millionen von Lesern und Patienten mit seinem unerschütterlichen Glauben daran, dass optimale Ernährung, Bewegung und Lebensstil chronische Krankheiten verhindern – und in vielen Fällen umkehren – können.

Sein Sohn, Dr. Ulrich G. Strunz, schrieb in seinem Nachruf:

„Es gibt Nachrichten, auf die sich niemand wirklich vorbereiten kann. Am vergangenen Sonntag, dem 7. Juni, ist mein Vater, Dr. med. Ulrich Strunz, im Alter von 82 Jahren verstorben.

Für unzählige Menschen war er ein Wegweiser und Pionier der Orthomolekularmedizin – für mich war er in erster Linie mein Vater.

Die vielen Beileids- und Mitgefühlsebekundungen, die uns bereits erreicht haben, bedeuten meiner Familie und mir sehr viel. Sie spiegeln den tiefen Einfluss wider, den er auf so viele Leben durch seinen leidenschaftlichen Einsatz für optimale Ernährung, hochdosierte Vitamine und einen echten ursachenorientierten Ansatz zur Gesundheit hatte.

Was bleibt, sind seine Worte. Viele Jahre lang schrieb er täglich – direkt, ehrlich, manchmal provokant, aber immer den Menschen und die Kraft der richtigen Ernährung in den Mittelpunkt stellend.

In liebevollem Gedenken und tiefster Dankbarkeit gegenüber meinem Vater.“

Eine persönliche Betrachtung

Ich hatte das Privileg, Dr. Ulrich Strunz persönlich zu kennen – nicht nur als international angesehenen Arzt, sondern auch als meinen eigenen Arzt.

Nach meinem ersten Herzinfarkt suchte ich seine Betreuung gesucht. Rückblickend war das eine der besten Entscheidungen meines Lebens. Dr. Strunz führte mich in die Orthomolekularmedizin ein und veränderte mein Verständnis von Gesundheit und Krankheit grundlegend. Seine Führung war entscheidend für meine Genesung und hat, davon bin ich fest überzeugt, dazu beigetragen, dass ich heute lebe, um diese Worte zu schreiben.

Dr. Strunz war der erste Arzt, der gründlich untersuchte, ob mein Körper ausreichend mit essenziellen Nährstoffen – einschließlich Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Vitalstoffen – versorgt war. Er war auch der Erste, der mein Lipoprotein(a) gemessen hat und dessen Bedeutung erkannte, lange bevor dies in der Kardiologie weitgehend gewürdigt wurde. Noch wichtiger ist, dass er mir praktische, evidenzbasierte Ernährungsstrategien zeigte, um das kardiovaskuläre Risiko mit natürlichen Mitteln zu senken.

Aus meinen Erfahrungen als sein Patient sowie durch seine Bücher und unzähligen Artikel

lernte ich nicht nur etwas über Krankheiten, sondern über die bemerkenswerte Fähigkeit des menschlichen Körpers zur Heilung, wenn ihm das richtige biologische Umfeld geboten wird.

Getreu seiner Philosophie „Messen – Optimieren – Kontrollieren“ habe ich meinem Körper konsequent die Nährstoffe zugeführt, die er in angemessenen Mengen benötigte. Ich bin weiterhin davon überzeugt, dass dieser Ansatz eine entscheidende Rolle bei der Rettung meines Lebens gespielt hat.

Wie unzählige andere, deren Leben er berührt hat, bin ich Dr. Strunz zu unermesslichem Dank verpflichtet. Seine Weisheit, sein Mitgefühl und sein unermüdlicher Einsatz für das Empowerment von Patienten werden auch zukünftige Generationen weiterhin inspirieren.

Sein Vermächtnis

Dr. Ulrich Strunz war Internist, Ausdauersportler, Bestsellerautor und einer der bekanntesten Verfechter der Orthomolekularmedizin in Europa.

Sein international anerkanntes „Forever Young“-Programm betonte drei einfache, aber wirkungsvolle Säulen:

- Ernährung
- Bewegung
- Positives Denken

Lange bevor die Lebensstilmedizin zum Mainstream wurde, förderte Dr. Strunz einen systemorientierten Ansatz, der Ernährung, körperliche Fitness, Labordiagnostik und Eigenverantwortung für die Gesundheit integrierte. Er ermutigte Ärzte und Patienten gleichermaßen konsequent dazu, nach den zugrundeliegenden Ursachen von Krankheiten zu suchen, anstatt nur Symptome zu behandeln.

Als erfolgreicher Ultra-Triathlet lebte er die Prinzipien, die er lehrte, sein ganzes Leben lang vor.

Dr. Strunz verfasste mehr als 70 Bücher, von denen viele zu Bestsellern wurden und in 17 Sprachen übersetzt wurden. Seine täglichen Online-Artikel erreichten Hunderte von Tausenden von Lesern, forderten konventionelles Denken heraus und ermutigten den Einzelnen, die eigene Gesundheit durch wissenschaftlich fundierte Lebensstilmedizin selbst in die Hand zu nehmen.

Sein Einfluss reicht weit über Deutschland hinaus. Er half dabei, Generationen von Ärzten und Patienten mit den Prinzipien der Orthomolekularmedizin vertraut zu machen, und inspirierte viele dazu, Prävention, Nährstoffoptimierung und Ursachenmedizin aufzugreifen.

Eine dauerhafte Inspiration

Der Heimgang von Dr. Ulrich Strunz markiert das Ende einer außergewöhnlichen Karriere, aber nicht das Ende seines Einflusses. Seine Schriften, seine Patienten und die vielen medizinischen Fachkräfte, die von seiner Arbeit inspiriert wurden, stellen sicher, dass sein Vermächtnis die Orthomolekularmedizin noch auf Jahre hinaus prägen wird.

Der Orthomolecular Medicine News Service spricht der Familie, den Freunden, Kollegen und den unzähligen Menschen, deren Leben er durch sein Engagement für Gesundheit, Wissenschaft und menschliches Potenzial verändert hat, sein tiefstes Mitgefühl aus.

Ruhe in Frieden, Dr. Ulrich Strunz. Ihr Lebenswerk wird weiterhin Ärzte und Patienten auf der ganzen Welt inspirieren.

Anmerkung der Redaktion: Diese Erinnerung basiert auf den persönlichen Reflexionen von Hans W. Diel, einem Mitglied des deutschen OMNS-Teams, der der Betreuung und den Lehren von Dr. Strunz zuschreibt, sowohl seine Gesundheit als auch sein Verständnis der Orthomolekularmedizin zutiefst beeinflusst zu haben.

Leserdiskussion und Fragen

OMNS begrüßt Kommentare, Fragen, Ideen, Erfahrungen und einen respektvollen Dialog von Lesern, Patienten, Fachpersonal aus dem Gesundheitswesen, Forschern und Studierenden weltweit.

Wir ermutigen zur Teilnahme auf OMNS Interactive, wo der Austausch von Wissen und Perspektiven dazu beiträgt, das Verständnis zu vertiefen und bedeutungsvolle Diskussionen zu fördern.

Beteiligen Sie sich an der Diskussion:

<https://omns.substack.com>

Über OMNS Interactive

OMNS Interactive ist die Diskussions- und Kommentarplattform des Orthomolecular Medicine News Service (OMNS).

Die ursprüngliche OMNS-Website bleibt das offizielle Archiv aller OMNS-Publikationen.

Abonnieren Sie OMNS Interactive für zukünftige Artikel, Kommentare und Diskussionen:

<https://omns.substack.com>

Die Inhalte dienen ausschließlich Bildungszwecken und stellen keine medizinische Beratung dar.

Folgen Sie OMNS Interactive



Mit Hilfe von KI erstellt