

ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 3. Juli 2025

Die sieben Säulen der Heilung Eine ursächliche Strategie für Gesundheit und Genesung

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

Chefredakteur, Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst

Ein neues Gesundheitsparadigma

Ein älterer Patient von mir, der selbst Arzt ist, stellte mich vor eine sehr ungewöhnliche Herausforderung: Er vertrug fast keine Nahrungsergänzungsmittel. Selbst kleine Dosen hielten ihn nachts wach, störten seinen Schlaf und verschlimmerten seine Müdigkeit. Im Laufe der Jahre hat er viele verschiedene Nahrungsergänzungsmittel und Therapien ausprobiert, ohne Erfolg.

Außerdem leidet er an Long Covid mit deutlichen Anzeichen von erhöhtem oxidativem Stress - ein Zustand, der in der Regel eine hochdosierte antioxidative Unterstützung erfordert. Er ist mit seinem Latein am Ende - er kann die Nährstoffe, die sein Körper so dringend braucht, nicht mehr vertragen. Sein Fall bleibt ungelöst. Aber wenn sowohl konventionelle als auch orthomolekulare Mittel unerreichbar scheinen, besinne ich mich auf die Grundlagen. Ich empfahl ihm, die **sieben Säulen der Integrativen Orthomolekularen Medizin (IOM)** von Grund auf zu erneuern. Dieser umfassende Rahmen befasst sich mit den Wurzeln der Gesundheit: Ernährung, Entgiftung, Hormone, Darmgesundheit und vieles mehr.

Fälle wie dieser erinnern uns daran: Wenn alles andere versagt, ist die Wiederherstellung der körpereigenen Grundlagen nicht nur hilfreich, sondern unerlässlich.

Sind die grundlegenden Systeme der Gesundheit intakt? Werden die sieben Säulen beachtet?

Nach meiner klinischen Erfahrung führt die Behebung von Mängeln - beginnend mit diesen sieben Säulen - oft zu einer wesentlichen Verbesserung oder sogar zu einer vollständigen Genesung.

Obwohl diese Grundsätze universell gelten, ist die IOM doch sehr individuell. Der klinische Erfolg liegt nicht nur in den Grundsätzen selbst, sondern auch in deren *anpassungsfähiger Anwendung auf den Kontext jedes Einzelnen*.

Diese Sieben Säulen sind nicht optional - sie bilden das neue Fundament für eine dauerhafte Gesundheit und Genesung.

Die Sieben Säulen der IOM: Überblick

1. **Lebensstil & Selbstbestimmung**
2. **Neustart beim Stoffwechsel: Ketogene Diät & Fasten**
3. **Orthomolekulare Ernährung**

4. **Entgiftung & Ausscheidung**
5. **Hormon & Rhythmus Balance**
6. **Darm & Mikrobiom-Gesundheit**
7. **Denkweise, Sinn & Verbindung**

1. Lebensstil & Selbstbestimmung

Grundlegende Gewohnheiten - wie regelmäßiger Schlaf, körperliche Aktivität, Sonneneinstrahlung, Zahnhygiene und Abbau von emotionalem Stress - sind für die Gesundheit unerlässlich. Über die Mechanismen des Lebensstils hinaus umfasst diese Säule aber auch die Aufklärung: Patienten sollen mit Wissen und Hilfsmitteln ausgestattet werden, damit sie ihre Heilung selbst in die Hand nehmen können.

Wichtige Werkzeuge: Schlafhygiene, Bewegung an der frischen Luft, Atemarbeit, sauberes Wasser, Mundhygiene, Mentaltraining.

2. Neustart beim Stoffwechsel: Ketogene Diät und Fasten

Moderne chronische Krankheiten werden häufig durch Insulinresistenz, mitochondriale Dysfunktion und chronische Entzündungen verursacht. Eine gut formulierte **kohlenhydratarme oder ketogene Diät**, gepaart mit **intermittierendem oder längerem Fasten**, kann dabei helfen, die metabolische Flexibilität wiederherzustellen, Entzündungen zu reduzieren sowie die Autophagie und die Reparatur der Mitochondrien zu verbessern.

Gesunde Lebensmittel

IOM Definition

<p>Low Carb</p> <p>Unterstützen der Stoffwechself-gesundheit</p>	<p>Low Ultra-Processed</p> <p>Keine Zusatzstoffe oder Samenöle</p>
<p>Low Contamination</p> <p>Frei von Pestiziden, Schwermetallen</p>	<p>Low Natural Toxins</p> <p>Vermeide pflanzliche Nährstoffblocker (Lektine, Oxalat, Gluten)</p>

RICHARD Z. CHENG, M.D., PH.D.

Dr. Chengs Ernährungsempfehlungen

Genießen Sie Kohlenhydrate als gelegentliche Leckerei, nicht als Hauptenergiequelle

- Low-Carb / Zyklische ketogene Diät
- Für gesunde Personen oder Personen mit subklinischen Erkrankungen
- Ketogene Ernährung
- Für Stoffwechselerkrankungen, Krebs und Autoimmunerkrankungen
- Carnivore / Ketogene Ernährung
- Bei Autoimmunerkrankungen und schweren Entzündungszuständen
- Zyklisches Fasten
- Empfohlen für die Allgemeinbevölkerung

Um Entzündungen und Stoffwechselschäden zu verringern, ist es entscheidend, den Konsum extrem verarbeiteter Lebensmittel – einschließlich industrieller Samenöle – einzuschränken.

Wichtige Werkzeuge: Mögliche Ansätze sind eine carnivore (tierproteinreiche) oder ketogene Ernährung, eine zeitlich begrenzte Ernährung, längeres Fasten (zwei bis sieben Tage pro Monat) und die Einschränkung ultraverarbeiteter Lebensmittel (einschließlich Samenöle).

3. Orthomolekulare Ernährung

Die meisten Patienten haben heute einen chronischen Mangel an essenziellen Nährstoffen - selbst diejenigen, die sich „gesund“ ernähren. Die IOM setzt eine hochdosierte, therapeutische Nährstoffzufuhr ein, die auf den einzelnen Patienten zugeschnitten ist. Nährstoffe wie **Vitamin C, D3, K2, Magnesium, Niacin, Omega-3-Fettsäuren** und **Zink** sind von grundlegender Bedeutung für die Gesundheit des Immunsystems, des Nervensystems und des Energiesystems (Mitochondrien).

Wichtige Werkzeuge: Hochdosierte Vitamine/Mineralien, Nährstofftests, personalisierte Protokolle.

4. Entgiftung und Ausscheidung

Umweltgifte wie Pestizide, Kunststoffe, Schwermetalle und hormonell wirksame Substanzen sind stille Verursacher von Krankheiten. Körpereigene Entgiftungswege - insbesondere die Leber und der Darm - müssen unterstützt werden, um die moderne Toxinbelastung zu bewältigen. Patienten geht es oft deutlich besser, wenn versteckte toxische Belastungen erkannt und reduziert werden.

Wichtige Werkzeuge: Bewegung, Schwitzen, Leber-/Darm-Entgiftungsprogramme, Toxintests, Sauna, Bindemittel, saubere Luft/Nahrung/Wasser.

5. Hormon- und Rhythmusgleichgewicht

Das hormonelle Gleichgewicht ist von zentraler Bedeutung für die Energieregulierung, die geistige Gesundheit, die Stabilität des Stoffwechsels und das gesunde Altern. **Die Schilddrüse, die Nebennieren und die Sexualhormone** bilden den zentralen Dreiklang des endokrinen Systems - und Ungleichgewichte bei einem dieser Hormone können das allgemeine Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Das IOM legt großen Wert auf die Erkennung und Korrektur dieser Störungen durch Änderungen des Lebensstils, gezielte Ernährung und gegebenenfalls eine **bioidentische Hormonersatztherapie (BHRT)**. Die Wiederherstellung des zirkadianen Rhythmus ist für die hormonelle Regulierung und die langfristige Vitalität ebenso wichtig.

Wichtige Werkzeuge: Umfassende Schilddrüsen-, Nebennieren- und Sexualhormon-Panels; BHRT; Optimierung des zirkadianen Rhythmus; Ernährungs- und stressmodulierende Interventionen.

6. Gesundheit von Darm und Mikrobiom

Der Darm spielt eine zentrale Rolle bei der Nährstoffaufnahme, der Immunregulation, der Stimmungsregulation und der Entgiftung. Eine Dysbiose ist in der modernen Bevölkerung weit verbreitet und wird häufig durch Antibiotika, ultraverarbeitete Lebensmittel (UPF, *ultra-processed food*), natürliche Toxine in pflanzlichen Lebensmitteln (wie Gluten, Lektine, Oxalate und Phytoöstrogene), Umweltgifte sowie chronischen Stress verschlimmert. Eine gesunde, kohlenhydratarme

Ernährung, die frei von raffiniertem Zucker, industriellen Samenölen und chemischen Zusatzstoffen ist, ist oft der erste und wichtigste Schritt, um die Darmgesundheit wiederherzustellen.

Diese Ernährungsumstellung reduziert Entzündungen, hungert schädliche Mikroben aus und unterstützt die mikrobielle Vielfalt und die Integrität der Darmbarriere.

Wichtige Werkzeuge: Unterstützung der Verdauung, fermentierte Lebensmittel, Probiotika, Entgiftungsdiäten, toxinarme, kohlenhydratarme Ernährung, Stuhltests.

7. Denkweise, Sinn und Verbindung

Chronische Krankheiten sind nicht nur körperlich, sondern betreffen auch die Psyche. Hoffnung, Sinn und emotionale Belastbarkeit zu kultivieren, ist für die Heilung entscheidend. Dazu gehört es, Traumata loszulassen, Ängste abzubauen und sich wieder mit der Gemeinschaft, der Natur und inneren Werten zu verbinden.

Wichtige Werkzeuge: Dankbarkeit, Beratung, spirituelle Praxis, Gruppenunterstützung, Naturverbundenheit.

Schlussfolgerung: Ein Aufruf zur Neuausrichtung der Gesundheit

Der Körper will nicht krank sein - er will sich heilen. Aber Heilung erfordert die richtigen Bedingungen. Wenn sich ein Patient trotz normaler Laborwerte nicht wohlfühlt, liegt das oft daran, dass ein oder mehrere grundlegende Systeme aus dem Gleichgewicht geraten sind.

Diese **sieben Säulen der Integrativen Orthomolekularen Medizin** sind keine Alternativmedizin. Sie sind grundlegende Medizin.

Letzten Endes findet man Gesundheit nicht in einer Medikamentenpackung - sie entsteht Tag für Tag durch unsere Lebensweise, unsere Ernährung, unsere Denkweise und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen.

Hinweis: *Dieser Artikel gibt die Meinung des Autors wieder und spiegelt nicht unbedingt die Meinung aller Redaktionsmitglieder des Orthomolekularen Medizinischen Informationsdienstes wider. Er dient zu Bildungszwecken und ist kein medizinischer Ratschlag. Einzelpersonen werden ermutigt, integrative medizinische Hilfe von ihren Ärzten in Anspruch zu nehmen, einschließlich derer, die mit OMNS verbunden sind. Der hier beschriebene Sieben-Säulen-Ansatz wird von vielen führenden integrativ arbeitenden Ärzten befürwortet, darunter Dr. Ilyes Baghli, Präsident der Internationalen Gesellschaft für Orthomolekulare Medizin. Orthomolekulare Mediziner betonen die hochdosierte, individuelle und optimale Ernährungstherapie als Eckpfeiler der Wiederherstellung der Gesundheit und der Vorbeugung von Krankheiten.*

Über den Autor

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

Chefredakteur, Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst

Dr. Cheng ist ein in den USA ausgebildeter und zertifizierter Arzt, der in den USA und China praktiziert. Er ist auf integrative und orthomolekulare Medizin spezialisiert und verfügt über

klinische Erfahrung in den Bereichen kohlenhydratarme Ernährung, hochdosierte Vitamintherapie, Anti-Aging und funktionelle Medizin. Dr. Cheng ist auch international als medizinischer Ausbilder, Gesundheitsberater und Verfechter einer ursachenorientierten, ernährungsbasierten Gesundheitsreform tätig.

Orthomolekulare Medizin

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, v21n37, GD)