

Orthomolekulare Medizin

Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung der Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind. Die Bausteine der orthomolekularen Prävention und Therapie mit körpereigenen Substanzen sind

- Mineralstoffe
- Spurenelemente
- Vitamine
- Fettsäuren
- Aminosäuren

Viele dieser Substanzen sind essenziell, d.h. sie müssen dem Körper über Nahrung oder Supplemente zugeführt werden, weil er sie nicht selbst herstellen kann. Einige dieser Nährstoffe, darunter die Vitamine und Mineralstoffe, insbesondere die Spurenelemente, werden nur in kleinen Mengen benötigt und daher als Mikronährstoffe bezeichnet.