



»Keine Prävention ohne Orthomolekulare Medizin«

Der Unterwössener Allgemeinmediziner Dr. med. Udo Böhm hat sich von jeher für Prävention interessiert. Er hat selbst Schulungsprogramme für Raucher, Übergewichtige und Stressgeplagte entwickelt und in seiner Praxis erfolgreich angewandt. Heute ist er Präsident des renommierten „Forum Orthomolekulare Medizin“ und engagierter Befürworter des Einsatzes von Mikronährstoffen in der ärztlichen Praxis.



Aus welchem Grund haben Sie damit begonnen, die Orthomolekulare Medizin in Ihrer Praxis anzuwenden?

Dr. Böhm: Ich betreibe seit Jahren eine allgemeinmedizinische Praxis mit dem Schwerpunkt Präventivmedizin. Heute kann ich mir meine Arbeit ohne die Möglichkeiten der Orthomolekularen Medizin gar nicht mehr vorstellen. Eine erfolgreiche Prävention ohne Optimierung des Mikronährstoffhaushalts ist für mich einfach nicht mehr denkbar.

„PRÄVENTION OHNE OPTIMIERUNG DES MIKRONÄHRSTOFFHAUSHALTS – UNDENKBAR“

Es ist aus Ihrer Sicht nicht ausreichend, sich einigermaßen abwechslungsreich zu ernähren?

Dr. Böhm: Im Prinzip liefert die Natur alles, was wir brauchen. Wenn wir also naturgemäß leben und uns natürlich ernähren würden... Unser heutiger Lebensstil führt allerdings zwangsläufig zu Dysbalancen, auch wenn man sich um eine gesunde Ernährung und Lebensweise bemüht. Einerseits enthält die heutige Nahrung nicht mehr alle essenziellen Nährstoffe, weil die Lebensmittelproduktion stark verändert wurde. Andererseits leben wir unter Bedingungen, die unseren Nährstoffbedarf enorm steigern.

Was meinen Sie damit konkret?

Dr. Böhm: Die Stichworte sind bekannt: Wasser- und Luftverschmutzung, hinzu kommen Risiken wie Bewegungsmangel, zu süße und zu fette Nahrung, Rau-

chen, Alkohol und zu wenig Ballaststoffe. Wer so lebt, ist in seiner Balance und in seiner Gesundheit gefährdet.

Raten Sie also jedem Patienten zur Einnahme von Mikronährstoffen?

Dr. Böhm (lacht): Nein, nicht jeder Mensch ist daran interessiert, seinen Mikronährstoffhaushalt zu optimieren. Aber ich berate meine Patienten gerne darüber, was sie vorbeugend für ihre Gesundheit tun können. Die Angebote, die letztlich angenommen werden, sind individuell unterschiedlich. Viele meiner Patienten sind zum Beispiel an einer ärztlichen Schulung interessiert, um wieder zu lernen, wie man ohne Zigaretten und mit mehr Bewegung genussvoller leben kann. Oder an einem Gruppentraining, um sich wieder gesünder zu ernähren. Da habe ich Programme entwickelt und jahrelang erprobt, die demnächst auch über IGeLdoc angeboten werden. Es gibt allerdings auch Menschen, die bei der Prävention zu viel des Guten tun.

„AUF DEM MARKT DER MIKRONÄHRSTOFFE HAT SICH EIN WILDWUCHS ENTWICKELT“

Sie spielen auf die Großeinkäufe von Vitaminpillen im Supermarkt an?

Dr. Böhm: Ja, insgesamt hat sich auf diesem Markt ein Wildwuchs entwickelt. Ob man sich die Pillen nun aus dem Supermarkt bestellt oder über das Internet – aus meiner Sicht ist es ein Unding, dass hier so unkontrolliert empfohlen und geschluckt wird. Die ärztliche Bera-

tung sollte im Vordergrund stehen, wenn es um Prävention geht. Deshalb begrüße ich es übrigens auch, dass es z. B. die Produkte von oxidoc oder BioMada nur über die ärztliche Empfehlung gibt.

„WICHTIG FÜR DEN THERAPIEERFOLG IST EINE SORGFÄLTIGE DIAGNOSTIK“

Und was meinen Sie mit Wildwuchs?

Dr. Böhm: Wer sich im Supermarkt ohne fachlich kompetente Beratung seine Vitamine besorgt, dosiert sie auch nach seinen eigenen Vorstellungen. Aber wenn langfristig zu viel eingenommen wird, besteht die Gefahr von Überdosierungen, das gilt auch für viele Mikronährstoffe. Wichtig ist die sorgfältige ärztliche Diagnostik, damit wirklich an der Stelle substituiert wird, wo etwas fehlt. Nicht jedem ist mit einem Multivitaminpräparat geholfen. Der Sportler, der alte Mensch oder die gestresste Managerin brauchen sehr individuelle Konzepte, um die Leistungsfähigkeit im Privat- oder Berufsleben und die Lebensqualität zu optimieren.

Was heißt das für den Arzt?

Dr. Böhm: Er muss sich den Menschen in seiner Gesamtheit ansehen. Nur wenn die gesamte Kette der Mikronährstoffe stark ist und hält, ist die Gesundheit gewährleistet. Und nur wenn ich das als Arzt vermitteln kann, sind die Menschen auch bereit, in meiner Praxis in Beratung und Prävention zu investieren.

(rau)