

ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 27. Dezember 2024

Die wunderbaren Wirkungen der hochdosierten orthomolekularen Ernährung: Eine Hommage an Dr. Bruce Ames

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

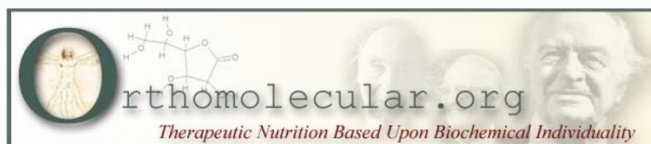
Dr. Bruce Ames, ein Pionier der Biochemie und leidenschaftlicher Verfechter von Ernährung und Gesundheit, verstarb kürzlich im Alter von 95 Jahren. Als angesehenes Mitglied der National Academy of Sciences und Empfänger zahlreicher Auszeichnungen, darunter die „National Medal of Science“ (*Nationale Medaille für Wissenschaft*), wurde er in die Ruhmeshalle der Orthomolekularen Medizin (OM Hall of Fame) aufgenommen. Bekannt für seine bahnbrechende wissenschaftliche Arbeit und sein Engagement für die Verbesserung der öffentlichen Gesundheit, hinterlässt Dr. Ames ein bemerkenswertes Vermächtnis, das unsere Einstellung zu Ernährung und Wohlbefinden tiefgreifend beeinflusst hat.

Im Laufe seiner langen und produktiven Karriere revolutionierte Dr. Ames unser Verständnis der Beziehung zwischen Ernährung, Krankheit und Langlebigkeit. Seine Beiträge auf dem Gebiet der orthomolekularen Ernährung – der Wissenschaft der Optimierung der Gesundheit durch hohe Dosen an Vitaminen und Mineralstoffen – haben unzählige Forscher, Ärzte und Gesundheitsaktivisten auf der ganzen Welt inspiriert. Sein 95-jähriges, pulsierendes Leben ist ein Zeugnis für die Prinzipien, für die er sich einsetzte, ähnlich wie seine Kollegen Linus Pauling, Abram Hoffer und Roger Williams, die alle über 90 Jahre alt wurden und Pioniere dieses transformativen Ansatzes für die Gesundheit waren.



Bruce Ames, Ph.D. (1928-2024)

A Trailblazer in Biochemistry and a Passionate Advocate for the Power of Nutrition and Health.



Ein Pionier der Biochemie und leidenschaftlicher Verfechter der Macht von Ernährung und Gesundheit.

Dr. Bruce Ames: Ein Leben im Zeichen von Gesundheit und Ernährung

Dr. Ames ist vielleicht am besten für den **Ames-Test** bekannt, ein einfaches, aber revolutionäres Instrument zur Erkennung schädlicher, DNA-schädigender Chemikalien. Aber es war seine spätere Arbeit im Bereich der Ernährung, die seinen Ruf als Visionär festigte. Er führte die **Triage-Theorie** ein, die besagt, dass der Körper bei einem Mangel an essenziellen Nährstoffen das unmittelbare Überleben gegenüber der langfristigen Gesundheit priorisiert. Diese Theorie hat tiefgreifende Auswirkungen auf das Verständnis chronischer Krankheiten, des Alterns und darauf, wie selbst

kleine Mängel an Vitaminen oder Mineralstoffen dauerhafte Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben können.

Dr. Ames war der Ansicht, dass es bei der Optimierung der Ernährung nicht nur um die Vermeidung von Mangelerscheinungen geht, sondern auch um das körperliche Wohlbefinden. Er plädierte für die Einnahme hoher Dosen wichtiger Nährstoffe, um Zellen zu reparieren, die Energieproduktion zu unterstützen, das Immunsystem zu stärken und sogar das Risiko von Krankheiten wie Herzerkrankungen, Diabetes und Krebs zu senken. Seine Botschaft war einfach, aber wirkungsvoll: **Ernährung ist die Grundlage für Gesundheit und Langlebigkeit.**

Die synergistische Rolle von über 40 Vitaminen und Mikronährstoffen

Dr. Ames betonte oft das komplexe Zusammenspiel von über 40 essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen und hob ihre **synergistische Rolle** bei der Aufrechterhaltung einer optimalen Gesundheit hervor. Er zeigte, wie diese Nährstoffe zusammenwirken, um unzählige biochemische Prozesse zu unterstützen, die für die Vitalität und die Vorbeugung von Krankheiten unerlässlich sind.

1. Vernetzte biochemische Signalwege

Dr. Ames erklärte, dass Mikronährstoffe nicht isoliert wirken. Zum Beispiel:

- **Magnesium** aktiviert Enzyme, die für die DNA-Reparatur und den Energiestoffwechsel notwendig sind.
- **B Vitamine** (z. B. B6, B12 und Folsäure) sind für Methylierungsprozesse unerlässlich, die die Genexpression regulieren und DNA-Schäden verhindern.
- **Vitamin C und Vitamin E** neutralisieren gemeinsam freie Radikale und schützen so die Zellen vor oxidativem Stress.

2. Subklinische Mängel beheben

Er betonte, dass selbst leichte Mängel bei einem einzelnen Nährstoff diese Stoffwechselwege stören und mit der Zeit zu gesundheitlichen Problemen führen können. Zum Beispiel:

- Ein Mangel an **Selen** oder **Zink** kann das antioxidative Netzwerk schwächen, sodass die Zellen trotz ausreichender Mengen anderer Nährstoffe anfällig für Schäden sind.

3. Umfassende Nahrungsergänzung

Dr. Ames setzte sich für eine **umfassende Nahrungsergänzung** ein, um sicherzustellen, dass alle Mikronährstoffe in ausreichender Menge vorhanden sind. Dieser Ansatz steht im Einklang mit seiner Triage-Theorie, die vor den langfristigen Folgen von Nährstoffmangel warnt:

- Chronische Mängel führen zu DNA-Schäden, mitochondrialer Dysfunktion und beschleunigter Alterung.
- Eine umfassende Nahrungsergänzung hilft, diese Mängel auszugleichen, und fördert sowohl die kurzfristige Gesundheit als auch die langfristige Vitalität.

„Die Triage-Theorie liefert eine mechanistische Begründung für solche Schäden: Ein Nährstoffmangel löst einen eingebauten Rationierungsmechanismus aus, der den knappen Nährstoff den Proteinen zuweist, die für das unmittelbare Überleben benötigt werden (Überlebensproteine), und zwar auf Kosten der Proteine, die für das langfristige Überleben benötigt werden (Langlebigkeitsproteine).“ – Bruce Ames

4. Mikronährstoff-Synergie und gesunde Lebenserwartung

Durch die Sicherstellung eines optimalen Gleichgewichts aller über 40 essenziellen Vitamine und Mineralstoffe konnte Dr. Ames zeigen, dass wir die Energieproduktion steigern, Entzündungen reduzieren und die Widerstandsfähigkeit gegen chronische Krankheiten verbessern können.

Was ist orthomolekulare Ernährung?

Orthomolekulare Ernährung konzentriert sich darauf, den Körper mit optimalen Mengen an essenziellen Nährstoffen zu versorgen, um die bestmögliche Gesundheit zu erreichen. Während traditionelle Ernährungsempfehlungen darauf abzielen, akute Mangelkrankheiten wie Skorbut oder Rachitis zu verhindern, geht die orthomolekulare Ernährung einen Schritt weiter, indem sie sich mit den Nährstoffmengen befasst, die für die langfristige Gesundheit und Vitalität benötigt werden.

Hier sind einige der Möglichkeiten, wie hochdosierte Nährstoffe die Gesundheit verändern können:

1. Unterstützung der Zellgesundheit

Nährstoffe wie Vitamin C und Vitamin E wirken als Antioxidantien und schützen die Zellen vor Schäden durch Stress und Alterung. Zum Beispiel:

- **Vitamin C** stärkt das Immunsystem, bekämpft Infektionen und unterstützt die Gesundheit der Haut.
- **Vitamin E** schützt vor Herzerkrankungen, indem es Schäden an den Blutgefäßen verhindert.

„Folsäuremangel hat die gleiche Wirkung wie Strahlung.“ – Bruce Ames

2. Steigerung der Energieproduktion

Wichtige Nährstoffe wie **B-Vitamine, Magnesium und Coenzym Q10** unterstützen die Mitochondrien, die Kraftwerke unserer Zellen. Durch die Verbesserung der Mitochondrienfunktion steigern diese Nährstoffe das Energieniveau und reduzieren Müdigkeit.

3. Stärkung des Immunsystems

Hochdosiertes **Vitamin D** hilft, das Immunsystem zu regulieren, während **Zink** die Produktion von Zellen unterstützt, die Infektionen bekämpfen. Zusammen stärken sie die Abwehrkräfte des Körpers gegen Krankheiten.

„Vitamin D aktiviert die Serotoninproduktion im Gehirn.“ – Bruce Ames

4. Vorbeugung chronischer Krankheiten

Dr. Ames' Triage-Theorie zeigt, wie selbst geringfügige Nährstoffmängel zu DNA-Schäden, beschleunigter Alterung und chronischen Krankheiten wie Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen können. Eine hochdosierte Nahrungsergänzung hilft, diese Probleme zu verhindern, bevor sie auftreten.

Warum herkömmliche Richtlinien nicht ausreichen

Die Standard-Ernährungsrichtlinien, wie die empfohlene Tagesdosis (RDA, *Recommended Daily Allowance*), konzentrieren sich auf die Vermeidung von unmittelbaren Nährstoffmängeln. Diese Werte reichen jedoch oft nicht aus, um die langfristige Gesundheit zu unterstützen. Dr. Ames argumentierte, dass die meisten Menschen an **subklinischen Mängeln** leiden – Nährstoffwerte, die

zwar keine offensichtlichen Symptome verursachen, aber im Laufe der Zeit dennoch zu chronischen Krankheiten beitragen.

Zum Beispiel:

- Die von der RDA empfohlenen **Vitamin D**-Spiegel reichen aus, um Rachitis zu verhindern, sind aber nicht ausreichend, um Entzündungen zu verringern und die Knochenfestigkeit zu verbessern.
- **Niacin (Vitamin B3)** in hohen Dosen kann den Cholesterinspiegel verbessern und die Herzgesundheit unterstützen, weit über die Mindestanforderungen der RDA hinaus.

Die orthomolekulare Ernährung schließt diese Lücke, indem sie sich auf Nährstoffwerte konzentriert, die eine optimale Gesundheit fördern, anstatt nur Krankheiten vorzubeugen.

Reale Vorteile einer hochdosierten Ernährung

1. Umgang mit chronischen Erkrankungen

Orthomolekulare Ansätze haben sich bei der Behandlung und sogar der Heilung chronischer Krankheiten als erfolgreich erwiesen:

- **Herzkrankheiten:** Hohe Dosen von Niacin verbessern den Cholesterinspiegel und reduzieren die Plaquebildung.
- **Diabetes:** Nährstoffe wie Alpha-Liponsäure und Chrom erhöhen die Insulinempfindlichkeit und regulieren den Blutzuckerspiegel.
- **Kognitiver Verfall:** Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien schützen das Gehirn vor Alterung und neurodegenerativen Erkrankungen.

2. Krebsprävention und -unterstützung

Nährstoffe wie **Selen** und **Vitamin C** senken nachweislich das Krebsrisiko. Insbesondere hochdosiertes Vitamin C hat die einzigartige Fähigkeit, gezielt Krebszellen anzugreifen, während gesunde Zellen verschont bleiben, und bietet so eine ergänzende Alternative zu herkömmlichen Behandlungsmethoden.

3. Längeres Leben

Orthomolekulare Ernährung bekämpft die Ursachen des Alterns, indem sie DNA-Schäden repariert, die Energieproduktion verbessert und Entzündungen reduziert, und hilft so den Menschen, länger und gesünder zu leben.

Ehrung der Vision von Dr. Ames

„Eine optimale Zufuhr von Mikronährstoffen und Metaboliten, die je nach Alter und genetischer Konstitution variiert, würde den Stoffwechsel ankurbeln und die Gesundheit deutlich verbessern, insbesondere für arme und ältere Menschen, und das zu geringen Kosten.“ – Bruce Ames

Dr. Ames widmete sein Leben dem Verständnis dafür, wie sich die Ernährung auf tiefster Ebene auf unsere Gesundheit auswirkt. Seine Arbeit auf dem Gebiet der orthomolekularen Medizin hat eine globale Bewegung inspiriert, die Ernährung als Grundlage für Gesundheit und Langlebigkeit in den Vordergrund zu stellen. Wenn wir über seine Beiträge nachdenken, werden wir an die transformative Kraft einer optimalen Ernährung erinnert. Dr. Ames betonte einmal, dass unsere Ernährung unsere Gesundheit tiefgreifend prägt – eine grundlegende Wahrheit, die sein Lebenswerk untermauert.

Indem wir seine Vision einer hochdosierten orthomolekularen Ernährung annehmen, können wir seine Mission fortsetzen, eine gesündere, lebendigere Welt für kommende Generationen zu bauen. **Mit orthomolekularer Ernährung können wir nicht nur Amerika wieder gesund machen, sondern auch die Welt wieder gesund machen.**

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, v20n25, GD)