



# »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)



# News und Tipps

## DIÄT SENKT CHOLESTERIN

Effektive natürliche Cholesterinspiegel-senkung durch Plantago ovata-Samenschalen, Guar, Phytosterine und Sojaprotein ist wissenschaftlich belegt und kann Lipidsenker ersetzen – das ist das Ergebnis einer jetzt im renommierten Journal of the American Medical Association publizierten Studie. Eine Ernährung mit diesen Naturstoffen bewirkte eine ähnlich hohe Senkung des LDL-Cholesterins wie Lovastatin (*JAMA 2003, 290, 502-510*). Die 46 Probanden der randomisierten und kontrollierten Studie wurden in drei Gruppen eingeteilt. Während die erste Gruppe eine Diät mit wenig gesättigten Fettsäuren erhielt, bekam die zweite Gruppe zur gleichen Diät noch den Lipidsenker Lovastatin. Die Diät der dritten Gruppe war reich an Phytosterinen, Sojaprotein und wasserlöslichen Ballaststoffen. Mit einer Senkung des LDL um 28,6% war die Kombination der Naturstoffe dem Einsatz des Medikamentes (Senkung um 30,9%) praktisch ebenbürtig. Das IGeLdoc-Fazit: Ernährungsberatung lohnt sich für Arzt und Patient!

(diata)

## ...UND IHR PRAXISSCHILD?

Das gute alte Praxisschild ist immer noch nicht ausgestorben: weiß, 50 mal 35cm, unauffällig und nichts sagend. Nicht wenigen dieser Schilder sieht man an, dass sie schon gut 30 Jahre auf dem Buckel haben.

Die IGeLdoc-Hitliste der Grausamkeiten auf Praxisschildern:

- Schild hinter Büschen (noch grausamer: hinter Mülltonnen!) versteckt
- Schild enthält handschriftliche Ergänzungen (z.B. Telefonnummer) auf Tapeband
- der Vorname des Arztes (oder ist es vielleicht doch eine Frauenärztin?) ist leider abgekürzt

Das Praxisschild entscheidet mit darüber, ob aus dem ersten Blickkontakt zur Praxis ein neuer Arztkontakt wird. Entsprechend aufmerksam sollte man es behandeln.

## SPORT BEI FIBROMYALGIE

Die „Aktuelle Rheumatologie“ widmet sich der Frage, ob und welcher Sport bei Fibromyalgie-Patienten sinnvoll ist (*Akt Rheumatol 2003; 199-202*).

Das Fazit aus der Klinik für Neurologie am Sächsischen Krankenhaus Arnsdorf: Geeignet sind wenig anstrengende, dynamische Sportarten wie Walking, Joggen oder Radfahren. Empfohlen wird eine sehr behutsame Steigerung der Trainingsdauer und -intensität mit dem Ziel, täglich eine halbe Stunde Sport zu absolvieren. Fremdmotivation (z.B. Sport in der Gruppe) ist sehr wichtig. Es gibt keine krankheitsspezifischen Anforderungen an sportärztliche Voruntersuchungen.

## TOLLWUT IN MOSKAU

In ganz Russland, besonders aber in Sibirien, ist Tollwut stark verbreitet, teilt das Düsseldorfer Centrum für Reisemedizin (CRM) mit. Neu ist, dass Tollwutfälle auch im Großraum Moskau bis in die Vororte der Stadt hinein registriert werden. Auf Menschen wird das Virus hier meist durch streunende Hunde übertragen.

Das CRM empfiehlt, Reisende nach Russland entsprechend zu informieren: Am besten, man vermeidet jeden Kontakt mit Tieren und sucht im Verdachtsfall sofort einen Arzt auf. Reisende, die in Russland einem besonderen Risiko ausgesetzt sind, sollten geimpft werden.

## LEIHGERÄTE LOHNEN SICH!

Das Hamburger Abendblatt hat vor ein paar Wochen darüber berichtet, dass in der Hansestadt jeder fünfte Arzt pleite ist. Und? Kaum jemanden interessiert es. Klar ist jedenfalls, dass die Zeiten endgültig vorbei sind, in denen niedergelassene Ärzte jeden Kredit bekamen, den sie wollten. Das sieht heute deutlich anders aus. „Ein niedergelassener Arzt muss heutzutage genau kalkulieren“, fasst Marketing-Experte Helmuth C. Roeder zusammen. „Auch und gerade bei



**IGeL-Zitat der Woche**

Kommunikationstrainer Werner Knigge, Penzberg

**„Für mich persönlich und für meinen Beruf ist es von entscheidender Wichtigkeit, dass ich mental und körperlich fit bin. Woher nimmt eigentlich ein Arzt das Recht oder sogar die Arroganz, mir hierfür sinnvolle Angebote vorzuenthalten?“**

Geräten, mit denen er IGeL-Leistungen anbietet. Man kann nicht einfach ein Gerät kaufen und dann hoffen, dass es sich rechnet.“ Deshalb ist er begeistert davon, dass Ärzte über IGeLdoc jetzt Geräte mieten können. „Der Kostendruck ist absolut gering, ein Kredit zur Finanzierung ist nicht nötig,“ so Roeder. Eine lohnende Überlegung auch unter dem Gesichtspunkt, dass Basel II inzwischen beschlossene Sache ist!

### Weitere Infos zum IGeLdoc-Konzept:

M+R Praxismarketing  
Edekastr. 1, 93083 Obertraubling  
Tel.: 0 94 01/60 73 00  
Fax: 0 94 01/60 73 33  
e-Mail: info@igeldoc.de  
www.igeldoc.de

**IGeL<sup>®</sup>doc**