

Unsere ärztlichen Empfehlungen zur Nährstofftherapie 2020

Gesundheitsprophylaxe und Krankheitsbehandlung durch orthomolekulare Medizin

Von Dr. med. Olaf Dathe, Frauenarzt & Gláucia Bastos-Dathe, Ärztin

Seit 2015 wurden über 2000 Patienten in unseren Praxen bereits orthomolekular beraten.

Gemäß schulärztlichen Grundsätzen ist folgender Ablauf sinnvoll:

1. Diagnostik (Krankheitsgeschichte, Familienbelastung, Untersuchung, Gewicht, Laborwerte)
2. Nährstofftherapie auf Basis der Laborwerte
3. Nach ca. 3-4 Monaten Frage nach Verbesserung und Kontrolle der Laborwerte

Beratungsgrundlage: Dr. med. R. von Helden, www.vitaminDservice.de, Dr. med. V. Schmiedel, www.dr-schmiedel.de

Die Top 2 Empfehlungen sind absolute Pflichtempfehlungen (besonders Schwangere)

- 1. Vitamin D3 (Colecalciferol): 2000-8000 IE/Tag**, entspricht mind. 20.000 IE/Woche (1µg=40IE)
Bsp. Colecalciferol Aristo 20.000 IE (PZN 13980402), verschreibungspflichtig (Arztrezept).
50 Stück für 30 €, 1-2 Kapseln pro Woche, reicht ca. 6-12 Monate. Tageskosten ca. 10 ct.
Diagnostikempfehlung: Blutserum Vitamin D3 (25-OH).
Zielspiegel: 50-90 ng/ml (=125-225 nmol/l) Laborkosten ca. 20-50 €
- 2. Omega 3 Fettsäuren (DHA und EPA): ca. 2-3g/Tag** (Fisch- oder veganes Öl, Kapseln)
Bsp. Omega 3 Total (PZN 13476520) von www.norsan.de *Rabattcode: EM608*
1 Flasche mit 200 ml reicht ca. 1 Monat. Tageskosten ca. 1 €
Diagnostikempfehlung: Blut-EDTA Fettsäurebestimmung bei www.omegаметrix.eu
Ziel: HS-Omega-3 Index® 8-11% Laborkosten ca. 60-90 €

Die folgenden Nährstoffe sind sinnvoll aber nicht Pflicht (im Zweifel nur 1 & 2 nehmen)

- 3. Vitamin K2 100-200µg/Tag:** Verbessert den Calciumtransport in die Knochen
Bsp. NatuGena Vitamin K2 (PZN 16391617) von <https://natugena.de> *Rabattcode: 0639*
20 ml reichen ca. 3 Monate. 8 Tropfen pro Tag nehmen. Tageskosten ca. 38 ct
- 4. Magnesiumcitrat 400 mg/Tag:** Hilft Vitamin-D in aktives Hormon Calcitriol umzuwandeln.
Bsp. dm, 20 Beutel kosten ca. 4 €, einmal pro Tag, reicht 20 Tage. Tageskosten ca. 20 ct
- 5. Leinöl (Linolensäure) 5ml (1 Teelöffel)/Tag:** Wird im Labor unter 2. mitbestimmt
Bsp. Rapunzel, 250 ml kosten ca. 6 €. Tageskosten ca. 12 ct
- 6. Andere** (Vitamin A, B12, Selen, Zink, Ubichinon) auf Anfrage.
Bsp. von <https://natugena.de> *Rabattcode: 0639*
- 7. WICHTIG: Bei Schwangerschaftswunsch und Schwangerschaft (Stillzeit) zusätzlich
Folsäure 400-800µg und Jodid 150-200µg (Kombipräparat)/Tag**
Bsp. Folio forte rezeptfrei (PZN 12388021) Tageskosten ca. 9 ct

Dosierungen und Preise: Stand Juli 2020 (ohne Gewähr).

Alle Kosten trägt grundsätzlich der Verbraucher! Unter bestimmten Umständen übernehmen private (selten gesetzl. Krankenkassen) Kosten für Präparate bzw. die Labordiagnostik. Wir empfehlen geprüfte Medikamente aus deutschen Apotheken mit Pharmazentralnummer (=PZN)!

Wir wünschen gute Gesundheit und stehen zur persönlichen Beratung zur Verfügung!

Dr. med. O. Dathe
Frauenarzt
Praxis
Rosenstr. 6
80331 München
www.drdathe.de
Dr.Dathe@gmx.eu

G. Bastos-Dathe
Ärztin & Especialista em Dermatologia (PUC-Rio de Janeiro)
Privatpraxis
Nymphenburger Str. 47
80335 München
www.glaucia.de
info@glaucia.de

[Termine online](#)