

# Unsere ärztlichen Empfehlungen zur Nährstofftherapie

Gesundheitsprophylaxe und Krankheitsbehandlung mit orthomolekularer 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](http://www.vitaminDservice.de), Dr. med. V. Schmiedel, [www.dr-schmiedel.de](http://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](http://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](http://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)\*  
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, HairVolution) auf Anfrage.\*
- 7. WICHTIG: Bei Schwangerschaftswunsch und Schwangerschaft (Stillzeit) zusätzlich  
Folsäure 400-800µg und Jodid 150-200µg (Kombipräparat)/Tag**  
Bsp. NatuGena MamaFit (PZN 17276203) für 3 Monate\* Tageskosten ca. 44 ct  
Bsp. NatuGena nur Folsäure Quatrefolic (PZN 17577761) 4 Monate\* Tageskosten ca. 13 ct

\***UNSERE PRÄPARAT-EMPFEHLUNG:** von <https://natugena.de> *Rabattcode nutzen: 0639*

Dosierungen und Preise: Stand Januar 2022 (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  
Schwanthalerstr. 32  
80336 München  
[www.drdathe.de](http://www.drdathe.de)  
[info@drdathe.de](mailto:info@drdathe.de)

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

[Termine online](#)