

--- Auszug / Kurzfassung ---

Die sieben Säulen der Heilung

Eine ursächliche Strategie für Gesundheit und Genesung

Von Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.
Chefredakteur, Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst

(OMNS, 3. Juli 2025)

Die Sieben Säulen der Integrativen Orthomolekularen Medizin (IOM):

1. **Lebensstil & Selbstbestimmung**
2. **Neustart beim Stoffwechsel: Ketogene Diät & Fasten**
3. **Orthomolekulare Ernährung**
4. **Entgiftung & Ausscheidung**
5. **Hormon & Rhythmus Balance**
6. **Darm & Mikrobiom-Gesundheit**
7. **Denkweise, Sinn & Verbindung**

The infographic is divided into two main sections. The left section, titled 'Gesunde Lebensmittel' (Healthy Foods), is subtitled 'IOM Definition' and features four colored boxes: 'Low Carb' (green) for supporting metabolic health, 'Low Ultra-Processed' (yellow) for avoiding additives and seed oils, 'Low Contamination' (teal) for being free of pesticides and heavy metals, and 'Low Natural Toxins' (red) for avoiding plant-based nutrient blockers like lectins, oxalates, and gluten. The right section, titled 'Dr. Chengs Ernährungsempfehlungen' (Dr. Cheng's Nutrition Recommendations), lists four dietary approaches: 'Low-Carb / Zyklische ketogene Diät' (Low-Carb / Cyclical ketogenic diet) for healthy individuals or those with subclinical conditions; 'Ketogene Ernährung' (Ketogenic diet) for metabolic, cancer, and autoimmune diseases; 'Carnivore / Ketogene Ernährung' (Carnivore / Ketogenic diet) for autoimmune diseases and severe inflammatory states; and 'Zyklisches Fasten' (Cyclical fasting) recommended for the general population.

Ein Aufruf zur Neuausrichtung der Gesundheit

Der Körper will nicht krank sein - er will sich heilen. Aber Heilung erfordert die richtigen Bedingungen. Wenn sich ein Patient trotz normaler Laborwerte nicht wohlfühlt, liegt das oft daran, dass ein oder mehrere grundlegende Systeme aus dem Gleichgewicht geraten sind.

Diese **sieben Säulen der Integrativen Orthomolekularen Medizin** sind keine Alternativmedizin. Sie sind grundlegende Medizin.

Letzten Endes findet man Gesundheit nicht in einer Medikamentenpackung - sie entsteht Tag für Tag durch unsere Lebensweise, unsere Ernährung, unsere Denkweise und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen.