

--- Auszug / Kurzfassung ---

Authentizität, Stress und Ihre Gesundheit: Warum es Ihr Leben retten kann, Sie selbst zu sein

Kommentar von Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.

(OMNS, 6. August 2025)

In einer Welt, die von digitaler Überwachung, künstlicher Perfektion und gesellschaftlichem Druck geprägt ist, verlieren viele Menschen den Kontakt zu ihrem wichtigsten Gut – ihrem authentischen Selbst. Wie Diana Gifford-Jones in ihrer aktuellen Kolumne „*Our Self Deceptions Are Being Watched (Unsere Selbsttäuschungen werden beobachtet)*“ schreibt, kann die Diskrepanz zwischen unseren inneren Werten und unserem äußeren Verhalten nicht nur unsere Beziehungen belasten, sondern auch unserer Gesundheit direkt schaden.

Stress, oxidative Schäden und Nährstoffmangel

Unbewältigter psychischer Stress erhöht den Bedarf des Körpers an antioxidativen Nährstoffen, insbesondere:

- Vitamin C – wird bei Stress schnell aufgebraucht; reguliert Cortisol und unterstützt die Immun- und Nebennierenfunktion [\[3\]](#)
- Magnesium – ein natürliches Entspannungsmittel, das das Nervensystem beruhigt und die HPA-Achse stabilisiert; häufig Mangelerscheinungen [\[4\]](#)
- B-Komplex-Vitamine, insbesondere B6, B12 und Folsäure – wichtig für das Gleichgewicht der Neurotransmitter und die psychische Belastbarkeit [\[5\]](#)

Das orthomolekulare Rezept für authentische Gesundheit

Die integrative orthomolekulare Medizin legt den Schwerpunkt auf die Beseitigung der Ursachen und nicht auf die Unterdrückung der Symptome. Dazu gehört auch, emotionalen und psychischen Stress durch eine Umstellung der Lebensweise und eine Optimierung der Ernährung anzugehen.

1. Überprüfen Sie Ihre Authentizität.

Fragen Sie sich: *Was tue ich, das im Widerspruch zu meinem Wesen steht?* Chronische Beschwerden, Geheimhaltung oder Schuldgefühle sind Anzeichen für eine Fehlausrichtung.

2. Beheben Sie, was behoben werden muss.

Nicht alle Probleme erfordern Medikamente. Manchmal ist *Mut* das beste Rezept. Beenden Sie den toxischen Job. Setzen Sie Grenzen. Sagen Sie, was gesagt werden muss.

3. Unterstützen Sie Ihre Biologie.

Fügen Sie orthomolekulare Nährstoffe hinzu, um Stress abzufedern und das biochemische Gleichgewicht wiederherzustellen:

- Vitamin C: 2.000–10.000 mg/Tag in aufgeteilten Dosen
- Magnesiumglycinat oder Threonat: 500–1.000 mg/Tag
- Vitamin D3: 5.000–10.000 IE/Tag mit K2 (MK-7) 200–400 mcg/Tag
- Niacin (Vitamin B3): 500–2.000 mg/Tag (sofort freisetzend/mit Flush, unter Aufsicht)

4. Finden Sie zurück zur Natur und zu Sinn.

Nehmen Sie sich Zeit weg von Bildschirmen und Terminplänen. Gehen Sie nach draußen. Schreiben Sie mit der Hand, wie Gifford-Jones. Authentizität ist kein Modewort, sondern eine biologische Notwendigkeit.