

ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 1. Januar 2025

Neujahrsbotschaft des Chefredakteurs von OMNS an unsere Leser

Von Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.

Liebe Leser,

zu Beginn des neuen Jahres möchte ich einen Moment innehalten, um über die vor uns liegende Reise und die Werte nachzudenken, die unsere Arbeit beim Orthomolekularen Medizinischen Informationsdienst (OMNS) leiten. Anfang des Jahres wurde mir die Ehre und Freude zuteil, die Rolle des Chefredakteurs zu übernehmen, nachdem mein Vorgänger, der renommierte „Vitamin-Mann“ Dr. Andrew Saul, viel zu früh verstorben war.

Nur wenige Monate später mussten wir mit dem Tod von Dr. Michael Gonzalez, einem unermüdlichen Aktivisten und Fürsprecher der Orthomolekularmedizin, einen weiteren großen Verlust hinnehmen.

Der vorzeitige Tod von Dr. Saul und Dr. Gonzalez erinnert uns an die überragende Bedeutung unserer Mission: ein gesünderes, glücklicheres und längeres Leben zu führen. Ihre Leidenschaft, ihr Mut und ihr unerschütterliches Engagement für die orthomolekulare Medizin haben auf diesem Gebiet und bei uns allen, die wir ihrem Beispiel folgen wollen, unauslöschliche Spuren hinterlassen. Wir, die wir an die orthomolekulare Medizin glauben, sie praktizieren und für sie eintreten, müssen mit gutem Beispiel vorangehen und zeigen, dass die von uns vertretenen Prinzipien nicht nur erstrebenswert, sondern auch erreichbar sind.

Giganten wie Dr. Linus Pauling (Nobelpreisträger), Dr. Abram Hoffer, Dr. Bruce Ames, Dr. Irwin Kahan, Dr. Roger Williams, Dr. William McCormick, Dr. William Kaufman, Dr. Albert von Szent-Györgyi (Nobelpreisträger), Dr. Cornelis Moerman und Dr. Josef Issels – alle Mitglieder der Ruhmeshalle der Orthomolekularen Medizin (*Hall of Fame*) – lebten produktiv bis in ihre 90er Jahre und veranschaulichten das Versprechen der orthomolekularen Medizin und ihr Potenzial für ein langes Leben. Mit 101 Jahren ist Dr. Ken Walker, ein Redakteur von OMNS, weiterhin erfolgreich und inspirierend. Ihr Leben motiviert uns, voranzukommen, ihr Vermächtnis zu ehren und auf dem starken Fundament aufzubauen, das sie geschaffen haben.

1. Hartnäckigkeit angesichts von Herausforderungen

Wie Jesus in Lukas 13:31-35 demonstrierte, ist Entschlossenheit angesichts von Widerständen unerlässlich, um seine Mission zu erfüllen. Die orthomolekulare Medizin sah sich mit Skepsis und Herausforderungen konfrontiert, aber ihre starke wissenschaftliche Grundlage und die wachsende Zahl von Beweisen erfordern unsere Beharrlichkeit. In diesem Jahr erneuere ich mein Engagement für diese Mission, ehre diejenigen, die vor uns kamen, und mache mit Beharrlichkeit und Glauben weiter.

2. Die Gabe des Weitermachens: Werden wir stark weitermachen?

Zu Beginn des Jahres 2025 sollten wir uns fragen: „Werden wir stark weitermachen?“ Der Anfang ist wichtig, aber das wahre Maß für Engagement ist die Kontinuität. Bei OMNS ist es nicht nur unser Ziel, neue Ideen vorzustellen, sondern auch sicherzustellen, dass sie eine nachhaltige Wirkung haben. Lassen Sie uns in diesem Jahr das Werk von Pauling, Hoffer, Ames, Saul, Gonzalez und vielen anderen fortsetzen, indem wir das fortsetzen, was sie begonnen haben – die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden weltweit, beginnend bei uns selbst.

3. Vermeiden Sie den „Quitter’s Day (Tag des Aufgebens von Vorsätzen)“ (17. Januar)

Der zweite Freitag im Januar, der oft als „Quitter’s Day“ bezeichnet wird, erinnert uns daran, wie leicht Vorsätze scheitern können. Momente der Unvollkommenheit sind unvermeidlich, aber sie sollten uns nicht dazu bringen, aufzugeben. Nehmen wir Herausforderungen stattdessen als Chance für Wachstum an. Lassen Sie uns in diesem Jahr standhaft bleiben, in dem Wissen, dass Beharrlichkeit – nicht Perfektion – letztendlich zum Erfolg führt.

4. Der „Werkzeugkasten“-Ansatz für Gesundheit

Die orthomolekulare Medizin ist die Grundlage meines Ansatzes für Gesundheit, aber ich befürworte auch eine umfassendere „Werkzeugkasten“-Methode. Das bedeutet, eine Ernährung, die essentielle Nährstoffe enthält, mit anderen evidenzbasierten Strategien zu kombinieren, die mit den orthomolekularen Prinzipien übereinstimmen. Von Lebensstiländerungen bis hin zu ergänzenden Therapien ist es mein Ziel, mir und unseren Lesern die Werkzeuge an die Hand zu geben, die für ein gesünderes, glücklicheres und längeres Leben erforderlich sind.

(Reference: Cheng, RZ. A Paradigm Shift in Epidemic and Chronic Disease Management.

Ein Paradigmenwechsel im Management von Epidemien und chronischen Krankheiten

<https://orthomolecular.org/resources/omns/v20n23.shtml>)

5. Sich auf das Wesentliche konzentrieren

In einer Welt, die oft von Ruhm und materiellem Gewinn abgelenkt ist, müssen wir Prioritäten setzen, was wirklich wichtig ist: das Streben nach Gesundheit, Erfüllung und Glück. Selbst wenn unsere Arbeit nicht sofort breite Anerkennung findet, werde ich dieser Mission treu bleiben und mich auf die Arbeit konzentrieren, die unserem Leben und dem Leben anderer einen echten Mehrwert bringt.

Die Fackel weitertragen

Der Verlust von Dr. Andrew Saul und Dr. Michael Gonzalez wiegt schwer für uns alle, aber ihr Vermächtnis inspiriert uns, die Fackel weiterzutragen. Sie waren nicht nur brillante Köpfe, sondern auch mutige Fürsprecher, die ihr Leben der Weiterentwicklung der orthomolekularen Medizin widmeten.

Die Fackel, die sie trugen, wurde zuerst von Giganten wie Dr. Linus Pauling, Dr. Abram Hoffer und Dr. Bruce Ames entzündet. Diese Pioniere zeigten uns, dass die Prinzipien der orthomolekularen Medizin nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch sind und zu einem längeren, gesünderen und erfüllteren Leben führen.

Eine Vision für das kommende Jahr

Lassen Sie uns das Jahr 2025 mit Zielstrebigkeit, Widerstandsfähigkeit und einem starken Engagement für die Fortsetzung angehen. Gemeinsam können wir dafür sorgen, dass das Erbe der orthomolekularen Medizin weiterwächst und zukünftige Generationen dazu inspiriert, ein besseres,

längeres und erfüllteres Leben zu führen.

Vielen Dank für Ihre anhaltende Unterstützung. Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben ein gesundes, glückliches und bedeutungsvolles neues Jahr!

Mit freundlichen Grüßen
Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.
Chefredakteur, OMNS

Ernährungsmedizin ist orthomolekulare Medizin

Die orthomolekulare Medizin setzt eine sichere und wirksame Ernährungstherapie zur Bekämpfung von Krankheiten ein. Für weitere Informationen: <http://www.orthomolecular.org>

Der von Experten begutachtete Orthomolecular Medicine News Service ist eine gemeinnützige und nicht-kommerzielle Informationsquelle.

Redaktioneller Prüfungsausschuss:

Bitte sehen Sie am Ende der engl. Originalversion nach !

(übersetzt mit DeepL.com, v21n01, GD)