

ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 6. August 2025

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

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

Chefredakteur, Orthomolecular Medicine News Service

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.

Die Wissenschaft bestätigt dies.

Die versteckten Kosten der Unechtheit

Wenn Menschen sich regelmäßig in einer Weise verhalten, die im Widerspruch zu ihren inneren Überzeugungen und ihrer emotionalen Wahrheit steht, lösen sie eine chronische Stressreaktion aus. Diese Disharmonie – von Psychologen als „Selbstentfremdung“ bezeichnet – hat reale physiologische Folgen.

Eine Studie aus dem Jahr 2020 in der Fachzeitschrift „Personality and Social Psychology Review“ ergab, dass Authentizität positiv mit Selbstwertgefühl, Lebenszufriedenheit und psychischem Wohlbefinden korreliert und negativ mit Angstzuständen, Depressionen und stressbedingten Störungen [1].

Chronischer Stress – insbesondere wenn er nicht anerkannt wird – aktiviert die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA-Achse, *hypothalamic-pituitary-adrenal axis*), erhöht den Cortisolspiegel, unterdrückt das Immunsystem und beschleunigt Entzündungen und oxidativen Stress [2]. Dies sind grundlegende Mechanismen des Alterns und chronischer Erkrankungen – von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Krebs.

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 [\[5\]](#)

Die biochemischen Folgen eines unechten (unauthentischen) Lebens sind unsichtbar, aber sie summieren sich. Wie Gifford-Jones betont, haben wir vielleicht das Gefühl, dass wir „davonkommen“, wenn unser Verhalten nicht mit unseren Überzeugungen übereinstimmt. Physiologisch gesehen ist das jedoch nicht der Fall.

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.

Hier ist ein praktischer Ansatz:

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.

Abschließende Gedanken

In ihrem Artikel erinnert uns Diana daran, dass in diesem Zeitalter der digitalen Präsenz Integrität die beste Datenschutzrichtlinie ist. Aus orthomolekularer Sicht fügen wir hinzu: Die beste Gesundheitspolitik ist Authentizität – gestützt durch eine starke Ernährung, biochemische Widerstandsfähigkeit und ein Leben im Einklang mit der eigenen Wahrheit.

Referenzen:

1. Sutton A. A review of the relationship between authenticity and well-being. *Pers Soc Psychol Rev.* 2020;24(1):90-117. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019188691930577X>
 2. McEwen BS. Protective and damaging effects of stress mediators. *N Engl J Med.* 1998;338:171-179. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019188691930577X?utm_source=chatgpt.com
 3. Carr AC, Maggini S. Vitamin C and immune function. *Nutrients.* 2017;9(11):1211. https://www.mdpi.com/2072-6643/9/11/1211?utm_source=chatgpt.com
 4. Barbagallo M, Dominguez LJ. Magnesium and aging. *Curr Pharm Des.* 2010;16(7):832-839. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20388094/>
 5. Kennedy DO. B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy-A Review. *Nutrients.* 2016;8(2):68. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26828517/>
-

Über den Autor

Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D. – *Chefredakteur, Orthomolecular Medicine News Service*

Dr. Cheng ist ein in den USA ausgebildeter und staatlich geprüfter Arzt, der in den USA und China praktiziert. Er ist spezialisiert auf integrative und orthomolekulare Medizin mit klinischer Expertise in den Bereichen kohlenhydratarme Ernährung, Hochdosis-Vitamintherapie, Anti-Aging und funktionelle Medizin. Dr. Cheng ist außerdem international als medizinischer Ausbilder, Gesundheitsberater und Verfechter einer auf Ursachen und Ernährung basierenden Gesundheitsreform tätig.

Weiterführende Literatur und Inspiration

Dieser Artikel wurde inspiriert durch Themen, die ursprünglich von der kanadischen Gesundheitskolumnistin Diana Gifford-Jones in ihrem Essay „Our Self Deceptions Are Being Watched“ (*Unsere Selbsttäuschungen werden beobachtet*) vom Juli 2025 diskutiert wurden.

Melden Sie sich unter www.docgiff.com an, um ihren wöchentlichen E-Newsletter zu erhalten.

Für Kommentare: diana@docgiff.com

Folgen Sie ihr auf Instagram: [@diana_gifford_jones](https://www.instagram.com/diana_gifford_jones)

Orthomolekulare Medizin

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, v21n48, GD)