

# Lieber Prävention als Reparatur!

Dr. Helena Orfanos-Boeckel ist überzeugte Anhängerin einer Präventivmedizin, die nicht erst eingreift, wenn etwas kaputt ist. Ihre Vision verwirklicht die Internistin und Nephrologin aus Berlin-Charlottenburg seit 2018 in einer Privatpraxis.

Von Julia Frisch

Als „Pionierin der Präventivmedizin“ wurde Dr. med. Helena Orfanos-Boeckel Ende 2023 mit dem 1. Franziska-Tiburtius-Preis ausgezeichnet, der von der Women's Networking Lounge (WNL) ausgelobt worden war. Was die Jury damals beeindruckte, war das Konzept der „Nährstofftherapie“, das die Ärztin in ihrer Privatpraxis in Berlin-Charlottenburg umsetzt.

Nephrologin Helena Orfanos-Boeckel kämpft für die Idee, die Innere Medizin präventiver aufzustellen. Sie will nicht erst dann als Ärztin tätig werden, wenn etwas im Patienten „schon irreversibel kaputt ist“. Wichtiger Baustein ihrer Präventivmedizin ist eine nach Labor kontrollierte personalisierte Nährstoff- und Hormontherapie.

Das bedeutet, dass die Berliner Ärztin auch bei gesunden Menschen, die sich nicht wohlfühlen, mehr Labordiagnostik einsetzt. Sie misst, ob erhöhte krankheitsbedingte Werte nachweisbar sind, die je nach Ausprägung das Risiko erhöhen, in Zukunft stoffwechselkrank zu werden.

Abhängig von Befund und Risiko beginnt Orfanos-Boeckel dann individuell mit Nährstoffen und Hormonen zu behandeln, damit diese „Krankwerte“, wie sie sie bezeichnet, entweder nicht weiter steigen oder möglichst wieder sinken.

Als Optimierung der biochemischen Stoffwechselfunktion und -regulation bezeichnet das die Ärztin auf ihrer Praxiswebseite. „Ich übertrage die Regeln der Inneren Medizin auf Gesundere und behandle ergänzend zu allem anderen, was gesund Sinn macht“, sagt die Ärztin.

Sie setze körpereigene Biochemie ein, die normalerweise nicht oder erst viel später im Krankheitsverlauf

gegeben werde. Gesunde Ernährung und Sport reichten eben nicht bei allen Menschen aus, um bis ins hohe Alter gesund zu bleiben.

Bei jedem Patienten und jeder Patientin erhebt Orfanos-Boeckel einen umfassenden Blutbefund. Nach der Auswertung erstellt sie – je nach Erfordernis – einen kurativen, aber „auf jeden Fall präventiven Therapieplan“. In diesem empfiehlt die Ärztin Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien und körpereigene Hormone, „um zu einer gesunden und jüngeren Zellfunktion zu kommen“. Die Zahl der zu schluckenden Stoffe kann schon mal zweistellig sein. Die Blutwerte werden regelmäßig neu bestimmt, so will die Ärztin die Therapie überwachen und optimieren.

In der Labordiagnostik unterscheidet Orfanos-Boeckel drei unterschiedliche Kategorien, die sie – um sie für Patienten einprägsamer zu machen – als „Krank-, Schlüssel- und Gesundheitswerte“ bezeichnet. Unter die „Krankwerte“ fallen diejenigen, „die bei vielen Krankheiten und im Alter steigen und die in der klassischen Medizin nur erhoben werden, um schlimme Krankheiten punktuell auszuschließen“, sagt sie. Dazu zählen beispielsweise Nieren-, Leber-, Entzündungs-, LDL- und Antikörper-Parameter. Gesund ist, wenn diese Werte in der Referenz möglichst niedrig oder beispielsweise bei Antikörpern gar nicht erst nachweisbar sind.

Bei den „Schlüsselwerten“ handelt es sich laut Orfanos-Boeckel meist um Werte aus der klassischen Medizin, „die aber nur ein kleines therapeutisches Optimum innerhalb der Referenz haben“. Dazu gehören laut der Ärztin Werte wie der Hämoglobin- und pH-Wert oder das Homocystein. Aber auch einige

lebensnotwendige Nährstoffe wie Natrium, Kalium und Calcium sowie Hormone wie Insulin, Cortisol, T3 und T4, die in der Notfallmedizin und auf Intensivstationen eine Rolle spielen können. „Hier ist es für die Gesundheit wichtig, dass sich diese Werte im therapeutischen Optimum in der Referenz aufhalten“, sagt sie.

Unter den Begriff „Gesundmachwerte“ ordnet sie viele Nährstoffe und Hormone wie Vitamin B 12, Vitamin C, Selen oder Zink ein, die eine sehr hohe therapeutische Breite haben. „Wenn die Werte über oder an der oberen Referenz liegen, bedeutet das nicht etwa Schaden, sondern Wirkung, denn die Referenzbereiche bei den Gesundmachwerten spiegeln nur die normale und altersgemäße meist schlechte Versorgung in der Bevölkerung wider“, sagt die Berliner Ärztin.

Sie ist überzeugt, Ordnung in das Chaos der unterschiedlichen Bedeutung von Labor- und Referenzwerten gebracht zu haben. Als Nephrologin habe sie gelernt, bei Schwerkranken den Stoffwechsel in die richtige Richtung zu lenken.

„Ich mag Mathe und ich bin eine feine Beobachterin.“ Sie wisse dank ihrer Erfahrungen aus zehn Jahren Uniklinik und über 20 Jahren Praxis, welche Werte bei Krankheit und welche Werte bei Gesundheit eine Rolle spielten. Die „Grammatik“, um das Blut „auszulesen“, habe sie aber erst erkannt, als sie während der Corona-Pandemie das erste Buch zur Nährstofftherapie schrieb.

Im Grunde, sagt Orfanos-Boeckel, sei ihre Nährstoff- und Hormontherapie eine Rückbesinnung auf ihre nephrologische Zeit in der Transplantationsambulanz. Dort seien Patientinnen und Patienten mit einem neuen Organ engmaschig



Als „Pionierin der Präventivmedizin“ wurde die Internistin Dr. Helena Orfanos-Boeckel Ende 2023 mit dem 1. Franziska-Tiburtius-Preis ausgezeichnet. © PRIVAT

aus der Kassenmedizin auszusteigen. „In der GKV konnte ich dem präventiven, ganzheitlichen Ansatz im Sinne der Patientinnen und Patienten nicht mit Freude nachgehen“, sagt sie. „Es wird nicht bezahlt, dass man sich kümmert, redet, berät, nachliest, nachfragt, tröstet und beschützt.“

Sie versuche, Menschen zu zeigen, „wie es geht, gesund zu bleiben und wieder gesund zu werden“. Das gehe aber nicht „mit den vier Adjektiven wirtschaftlich, zweckmäßig, notwendig und ausreichend, nach denen wir uns laut Gesetz als Ärzte im Kassensystem zu richten haben“. 2018 gab Orfanos-Boeckel ihre Kasenzulassung zurück.

Seitdem arbeitet sie nur noch als Privatärztin. Zwei Drittel der Patienten seien Frauen. Nach dem Erscheinen ihrer inzwischen zwei Bücher kämen aber auch jüngere Männer, um die 35 und 40 Jahre alt. „Sie sind sportlich, haben Familie, einen anstrengenden Job und wollen nicht dasselbe Schicksal erleben wie der Vater: Herzinfarkt.“ Männer fänden ihre Art von logischer, messbarer und präventiver Medizin zunehmend interessant, „sie verstehen schnell, worum es inhaltlich geht“, sagt Orfanos-Boeckel.

Ohne das Korsett der Kassenmedizin gehe es ihr heute besser als früher in der Zeit als Vertragsärztin. Es sei schade, dass alle, die eine Vision hätten, aus dem Kassensystem herausgingen. Dabei sei ihre Hoffnung, sagt Orfanos-Boeckel, dass die Krankenkassen irgendwann auch Präventivmedizin anbieten werden. Auch die Politik habe verstanden, wie wichtig Prävention für ein gesünderes Alter sei. Die 59-Jährige ist sich sicher: „Der Zeitgeist ist auf meiner Seite.“

begleitet worden, um die neue Niere möglichst lange zu erhalten. In regelmäßigen Abständen seien die Transplantierten einbestellt worden, um Blut abzunehmen und die Therapie daraufhin neu einzustellen und zu optimieren. Den Stoffwechsel für einen Organschutz mit Pharmaka, Nährstoffen und Hormonen zu optimieren, das kenne sie also aus

der Nephrologie, „Das war mir aber nur lange nicht bewusst“, sagt sie.

Seit 2002 ist sie in Berlin-Charlottenburg niedergelassen. Damals übernahm sie eine Vertragsarztpraxis und führte diese 16 Jahre als hausärztlich-internistische Praxis weiter. Schon seit den 1990er-Jahren beschäftigte sich Orfanos-Boeckel mit alternativen Heilmethoden.

In der Praxis suchte sie einen eigenen Weg, Orthomolekulare, Hormonelle, Mitochondriale und Funktionelle Medizin mit der klassischen universitären Medizin zu verbinden. 2004 benannte sie die Praxis in „Praxis für ganzheitliche Innere Medizin“ um.

2017 beschloss die Internistin an ihrem 52. Geburtstag schließlich,