



DR. MED. RAINER SPICHALSKY
FACHARZT FÜR ALLGEMEINMEDIZIN

Entwurf, Stand 10.08.2020



PROGRAMM

Ausbildung zum Mikronährstoffexperten

im Rahmen des Kongresses für Integrative Medizin

Donnerstag 06.05. + Freitag 07.05. + Sonntag 09.05.2021

Internationale Gesellschaft für Natur- und Kulturheilkunde e. V.

www.kos-kongress.de, info@kos-kongress.de

in Zusammenarbeit mit der

Spichalsky-Akademie, In der Höll 9, 61169 Friedberg rainer@spichalsky.de

Grundausbildung Tag 1 + 2: 16 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Themen: Einführung
Pharmakokinetik und Galenik
Diagnostik durch Laboruntersuchungen
Mineralstoffe, fett- und wasserlösliche Vitamine
Die 2 Gesichter des Vitamin C
Vitamin D-Update
Carrier-Moleküle, Proteine
Flüssigkeitsaufnahme, Säure-Basen-Haushalt
Enzyme

Praxisseminar Tag 3: 8 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Themen: Einführung und Fragen aus dem Grundlagenseminar
Enzyme, Arzneimittel und Wechselwirkungen
Therapieindikationen und Kontraindikationen sowie Dosisrichtlinien in den Hauptfachgebieten der Medizin.
Falldarstellung aus diesen Hauptfachgebieten:
Innere Medizin, Neurologie, Gynäkologie und Urologie,
Pädiatrie und Dermatologie
Komplementäre Onkologie



Donnerstag 1. Unterrichtstag:

Beginn: 09:00Uhr

Dauer: 9:00 bis 9:30 Uhr

Einführung in die Ausbildung 26
Was ist Mikronährstofftherapie?
MN und Altern?
Stadien des Mikronährstoffmangels
Atmungskette der Mitochondrien

Referent: Herr Dr. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg

Dauer: 9:30 bis 10:30 Uhr 51/38

Grundlegende Aspekte der orthomolekularen Medizin Formales & Qualität
Was ist ein Nahrungsergänzungsmittel, eine bilanzierte Diät und ein Arzneimittel?
Studien und Studiendesign
Studienbewertung
Oxidativer und nitrosativer Stress
Evidenzbasierte Medizin

Referent: Herr Dr. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg

Kaffee-Pause 10:30 bis 11:00 Uhr

Dauer: 11:00 bis 11:30 Uhr

Säure-Basen-Haushalt
Wasser als Grundnahrungsmittel. Trinkwasserfreie Flüssigkeit,
Physiologie, pH-Metrie nach Jörgensen

Referent: Herr Dr. med. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg

Dauer: 11:30 bis 12:30 Uhr

Mineralstoffe, Biochemie, Resorption und Wirkweise
Bioverfügbarkeit, Vorkommen, Dosis und Anwendung von
Kalzium, Magnesium,

Referent: Herr Dr. med. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg

Mittagspause 12:30 bis 15:00 Uhr



Donnerstag 1. Unterrichtstag:

Dauer: 15:00 bis 16:00 Uhr 50/100
Mineralstoffe, Biochemie, Resorption und Wirkweise 50/100
Bioverfügbarkeit, Vorkommen, Dosis und Anwendung von
Kalium, Zink, Selen, Kupfer, Eisen, Chrom,

Referent: Herr Dr. med. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg

Dauer: 16:00 bis 16:30 Uhr
Enzyme in der Medizin.
Wirkweise, Bioverfügbarkeit, Dosis und Anwendung von Bromelain
Chondroprotektiva - Glukosamine und Glukochondrin
Dosis und Anwendung von Glutathion (S-Acetyl-Glutathion),
Galaktose

Referent: Herr Dr. med. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg

Kaffeepause 16:30 bis 17:00 Uhr

Dauer: 17:00 bis 17:30 Uhr 0
Carrier-Moleküle,30
deren Wirkungsweise und Vorkommen,
Dosis und Anwendung von Q10, L-Carnitin, Nano-Carrier,

Referent: Herr Dr. med. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg

Dauer: 17:30 bis 18:30 Uhr
Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren 35
Resorption, Wirkweise und Bioverfügbarkeit
HS-Omega3 Index

Referent: Herr Dr. med. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg

Ende der 1. Teils der Grundausbildung gegen 18:30 Uhr



Freitag, 2. Unterrichtstag:

Beginn: 9:00 Uhr

Dauer: 9:00 bis 10:30 Uhr 90

Vitamin D – ein Update

Eine Fülle von wissenschaftlichen Untersuchungen in den vergangenen 20 Jahren weist darauf hin, dass ein Mangel an Vitamin D wahrscheinlich fast alle chronischen Krankheiten fördert

Fettlösliche Vitamine, deren Resorption, Wirkweise und Bioverfügbarkeit.

Referent: Herr Dr. med. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg

Kaffee-Pause 10:30 bis 11:00 Uhr

Dauer: 11:00 bis 11:30 Uhr

Fettlösliche Vitamine Teil 2

Referent: Herr Dr. med. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg

Dauer: 11:30 bis 12:30 Uhr

Wasserlösliche Vitamine

Die 2 Seiten des Vitamin C

Skorbut ist nicht „ausgestorben“

Resorption, Wirkweise, Bioverfügbarkeit, Dosis und Anwendung sowie Vorkommen von Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B9 und B12, Vitamin H,

Referent: Herr Dr. med. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg

Mittagspause 12:30 bis 15:00 Uhr



Freitag, 2. Unterrichtstag:

Dauer: 15:00 bis 16:00 Uhr 77
Wasserlösliche Vitamine
Die 2 Seiten des Vitamin C
Skorbut ist nicht „ausgestorben“
Resorption, Wirkweise, Bioverfügbarkeit, Dosis und Anwendung sowie Vorkommen von Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B9 und B12, Vitamin H,

Referent: Herr Dr. med. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg

Dauer: 16:00 bis 16:30 Uhr
Eiweißernährung und Proteine
Dosis und Anwendung in der orthomolekularen Medizin von Aminosäuren (L-Arginin, Zystein, Methionin, Tryptophan etc.), Eiweißbedarf und -aufnahme, Hormonsynthese und Proteine,
5-Hydroxy-Tryptophan und Melatonin im Hirnstoffwechsel.

Referent: Frau Dr. med. Elke Mantwill, FA f. Allgemeinmedizin, Bornheim

Kaffeepause 16:30 bis 17:00 Uhr

Dauer: 17:00 bis 17:45 Uhr
Eiweißernährung und Proteine Teil 2

Referent: Frau Dr. med. Elke Mantwill, FA f. Allgemeinmedizin, Bornheim

Dauer: 17:45 bis 18:30 Uhr 40
Diagnostik in der orthomolekularen Medizin
Mitochondrien und Mitodiagnostik
Laboruntersuchungen, Serum- und Vollblutanalysen,
Spiegelmessungen, Interpretation von Normbereichen

Referent: Herr Dr. rer. nat. Heiko Hofmann, Mikrobiologe Karlsruhe

Ende der Grundausbildung gegen 18:30 Uhr.



Sonntag 3. Unterrichtstag

Beginn: 9:00-9:45 Uhr

Einführung in die Wechselwirkungen einzelner
Arzneimittel auf den Nährstoffhaushalt

Kein physiologischer Prozess unseres Körpers läuft ohne die Beteiligung
von Biokatalysatoren ab. Hierin bestehen die bisher kaum beachteten Risiken
moderner Pharmakotherapie

Referent: Herr Dr. Rainer Spichalsky, *FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg*

Dauer: 9:45 bis 10:30 Uhr

Orthomolekulare Therapie in der Inneren Medizin 78
Indikationsbezogene Therapiemöglichkeiten an entsprechenden Fällen.
Angesprochen werden Diabetes mellitus, metabolisches Syndrom, kardiale und
pulmonale Erkrankungen, Dosis und Therapie an konkreten Falldarstellungen

Referent: Herr Dr. Rainer Spichalsky, *FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg*

Kaffeepause 10:30 bis 11:00 Uhr

Dauer 11:00 – 11:30

Orthomolekulare Therapie in der Inneren Medizin Teil 2

Referent: Herr Dr. Rainer Spichalsky, *FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg*

Dauer: 11:30 Uhr bis 12:30Uhr

0Ernährungsmedizin und Orthomolekulare Medizin in der Pädiatrie
Allgemein Mikronährstoffe bei Kindern und Jugendlichen, Besonderheiten der
Substitution bei Kindern, häufige und unterschätzte Krankheitsbilder aus der
Ernährungsmedizin mit Kindern wie AD(H)S und Kryptopyrrolurie

Referent: Herr Dr. med. Rainer Spichalsky, *FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg*

Mittagspause 12:30 bis 15:00 Uhr



Sonntag 3. Unterrichtstag

Dauer: 15:00 bis 16:00 Uhr

Orthomolekulare Therapie in der Onkologie 71

Angesprochen werden Begleittherapien bei Chemotherapie und

Radiatio, antitumorale spezielle Unterstützung, Dosis und komplementär

unterstützende Therapien zur Verbesserung der Lebensqualität und Minderung der unerwünschten Therapiewirkungen

Referent: Herr Dr. med. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg

Dauer: 16:00 bis 16:30 Uhr

Orthomolekulare Therapie in der Neurologie 78

Es werden indikationsbezogene Therapiemöglichkeiten,

an entsprechenden Fällen dargestellt. Angesprochen werden Borreliose, Morbus Alzheimer, Morbus Parkinson, Dosis und Therapie im Hinblick auf den Hirnstoffwechsel

Schlafstörungen, Depression

Kaffeepause 16:30 bis 17:00 Uhr

Dauer: 17:00 bis 17:45 Uhr

Orthomolekulare Therapie in der Neurologie 78

Es werden indikationsbezogene Therapiemöglichkeiten,

an entsprechenden Fällen dargestellt. Angesprochen werden Borreliose, Morbus Alzheimer, Morbus Parkinson, Dosis und Therapie im Hinblick auf den Hirnstoffwechsel

Schlafstörungen, Depression

Referent: Herr Dr. med. Rainer Spichalsky, FA f. Allgemeinmedizin, Friedberg



Dauer: 17:45 bis 18:30 Uhr

Orthomolekulare Therapie in der Dermatologie 54

Paradigmenwechsel ist nötig

chronische Entzündungen, chronische Hauterkrankungen und deren Beeinflussung durch Mikronährstofftherapie.

Mikronährstofftherapie bei Atopischer Dermatitis, Psoriasis und Alopezie

**Ende des Praxisseminares und des Kurses Ausbildung zum
Mikronährstoffexperten gegen 18:30 Uhr**

Arbeitsmaterialien alle **Vorträge** im PDF-Format auf CD mit normalem Vortragsbild zusätzlich alle angesprochenen Quellenangaben und Hilfsmittel als Dateien wie Studienlinks, Adressen, Literaturangaben. Die Vorträge auf der CD enthalten auch die nicht gezeigten Folien mit Abstracts und Literaturangaben zum Nachschlagen