



«Bewegung macht ruhig und souverän – der beste Stresskiller. Das gilt jedenfalls für massvolle körperliche Aktivität.»

Auf dem Gebiet der Mikronährstofftherapie steht Prof. Dr. Elmar Wienecke seit Anfang der 90er-Jahre für ausgewiesene Pionierleistungen. Mit seiner Neuentwicklung «Energy for HEALTH» hat er einen weiteren Meilenstein gesetzt. Neben einer differenzierten Laboranalytik liefert der Abgleich mit den Referenzwerten von mehr als 60 000 untersuchten Personen zusätzliche Indikatoren für Mikronährstoff-Rezepturen, die auf jeden Einzelnen abgestimmt sind.

Weltweit einmalige Datenbank eröffnet neue Möglichkeiten in der Mikronährstoffmedizin

Text: Jürgen Kupferschmid
Bild: zVg

Gesundheit und Individualisierung zählen zu den Megatrends, die die Gesellschaft grundlegend verändern. Sie prägen das Wirken von Prof. Dr. Elmar Wienecke (Diplomsportlehrer und promovierter Sportwissenschaftler), der seit 1994 in einem Team von Diplom-Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten und kooperierenden Ärz-

ten Innovationen vorantreibt, die Gesundheit mit einer optimalen Mikronährstoffversorgung zum Erfolgsfaktor werden lassen. Von seinen ganzheitlichen Energiekonzepten profitieren weltweit z. B. Olympiasieger, Welt- und Europameister, Bundesliga-Clubs, Fachkräfte in der Fitness- und Gesundheitsbranche, Physiotherapeuten,

aber auch Freizeitsportler sowie Führungskräfte und Mitarbeitende in Unternehmen. Wieneckes Pionierleistungen haben u. a. zu dem einzigartigen Studiengang «Master of Medical Administration (MMA) Mikronährstofftherapie & Regulationsmedizin» an der Fachhochschule des Mittelstands (FHM) in Bielefeld geführt, dessen Initiator und wissenschaftlicher Leiter er ist. Dem Studienstart im Oktober 2017 ging ein Innovationspreis voraus, den ihm die Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU) am Internationalen Bodenseekongress 2017 für seine herausragende Forschungs- und Entwicklungsarbeit sowie deren praktische Umsetzung verlieh. Das Know-how, das an der FHM zur allgemein anerkannten Lehre wurde, markiert mit dem Konzept «Energy for HEALTH» einen weiteren Meilenstein.

Differenzierte Diagnostik, ausführliche Anamnese

Damit verfolgt Elmar Wienecke das Ziel, den tatsächlichen Energiebedarf jedes Einzelnen dauerhaft zu decken. Aufgrund von wissenschaftlich belegten Nährstoffdefiziten ist dies heute vielfach nicht der Fall:

«Unsere Untersuchungen und Studien in den vergangenen 20 Jahren zeigen eine subklinische Unterversorgung mit lebensnotwendigen Mikronährstoffen bei mehr als 60 000 Menschen, was u. a. zu vielfältigen gesundheitlichen Beeinträchtigungen der mentalen und physischen Leistungsfähigkeit geführt hat.»

Diesen Mangel dauerhaft zu beheben ist für ihn die alles entscheidende Voraussetzung, um die Funktionsabläufe eines gesunden Stoffwechsels zu erhalten sowie Zivilisationserkrankungen und Befindlichkeitsstörungen ursächlich zu behandeln. Um metaboli-

sche Dysfunktionen frühzeitig zu erkennen und den Energiestoffwechsel mit Hilfe individualisierter Mikronährstoffmischungen wirksam anzukurbeln, sind eine differenzierte Diagnostik und eine ausführliche Anamnese unerlässlich.

Hochpräziser Mikronährstoffstatus

Dazu hat Elmar Wienecke «Energy for HEALTH» entwickelt, das auf vier verschiedenen Analyseboxen beruht – vom einfachen Check eines funktionierenden Energiestoffwechsels bis hin zu einer umfassenden Überprüfung des gesamten Energiesystems, das auch die Analyse nicht routinemässig bestimmter Blutparameter, intrazellulärer Mikronährstoffe und Aminosäuren beinhaltet. Bevor sein Kompetenzteam einen Vorschlag für eine personalisierte Mikronährstoffmischung erstellt, fließen die gemessenen Werte in eine evidenzbasierte Datenbank ein, die weltweit einmalig ist. Dort werden sie mit den Ergebnissen von mehr als 60 000 untersuchten Personen – das entspricht der Kapazität der voll besetzten Mercedes-Benz Arena in Stuttgart – sowie mit den Resultaten langjähriger empirischer Forschungsprojekte und Studien verglichen. Dieser Abgleich mit mehr als 10 500 Ziel- und Referenzwerten von Mikronährstoffkonzentrationen und anderer Hausarztparameter in fast 300 Kategorien ergibt einen hochpräzisen Mikronährstoffstatus, auf dem die persönliche Empfehlung für eine Rezeptur beruht. Mit seinem hohen Individualisierungsgrad stellt «Energy for HEALTH» einen Paradigmenwechsel gegenüber der konventionellen Laboranalytik dar, die bei der Auswertung vielfach nur Geschlecht und Alter berücksichtigt. «Doch wir können einen 35-jährigen Läufer mit einem Erschöpfungssyndrom nicht genauso beurteilen, wie einen 35-jährigen Diabetes-Patienten, der überhaupt keinen Sport treibt», erläutert Wienecke. Während die Analyseboxen einfach online bestellt sowie die Blut- und Urinprobe zusammen mit dem ausgefüllten Anamnesebogen unkompliziert

per Post zurückgeschickt werden, wird die individualisierte Mikronährstoffmischung über eine Apotheke bezogen.

Weitere Informationen:
www.energyforhealth.de

Fit statt fertig – der Weg zu mehr Energie

In der neuen Saison 2018/19 der Veranstaltungsreihe «Expedition LEBEN» wird Prof. Dr. Elmar Wienecke darüber einen Vortrag halten, der auch auf seinem Buch «Spitzenleistungen in Wirtschaft und Sport» aufbaut. Darin gibt er wertvolle Tipps für ein vitales Leben, z. B.: «Bewegung macht ruhig und souverän – der beste Stresskiller. Das gilt jedenfalls für massvolle körperliche Aktivität. Denn dass erschöpfender Sport als Stresskiller langfristig nicht taugt, weiss jeder. Belasten Sie sich nämlich exzessiv und häufig, so werden bestimmte Stresshormone ausgeschüttet, insbesondere viel Adrenalin. Sie fühlen sich dann zwar unter Umständen subjektiv wohl, weil Ihr vegetatives Nervensystem «hochgepusht» wird, aber Sie werden keine echte innere Ruhe und Entspannung finden. Langfristig hat das sogar schädigende Auswirkungen auf Ihren Gesundheitszustand. Innere Unruhe, aufgestaute Aggressionen und Nervosität lassen sich durch moderates Ausdauertraining von 3 x 40 Minuten in der Woche abbauen. Kein Medikament hat einen besseren Einfluss auf Ihre persönliche Verfassung – und das garantiert ohne schädliche Nebenwirkungen.» ●

