



Bei einem Online-Vortrag stellte Dr. Elmar Wienecke (oben rechts) sein neues Buch vor, das bald erscheinen wird. René Müller (unten) und die zwölfjährige Toja mit ihrer Mutter Jane berichteten über ihre Erfahrungen mit der Einnahme von Mikronährstoffen. SCREENSHOT WIENECKE

# „Impulse, die langfristig die Medizin verändern werden“

Professor Dr. Elmar Wienecke stellt sein neues Buch „Mikronährstoffe – Meilensteine der Gesundheitsmedizin“ vor. Er kündigt an, damit in neue Dimensionen vorzustoßen.

Heiko Kaiser

■ **Halle.** Prof. Dr. Elmar Wienecke ist die Begeisterung deutlich anzumerken. Selbst in der Online-Konferenz. Wenn er über seine Arbeit der vergangenen Jahre spricht, fallen Ausdrücke wie „bahnbrechend“, „einmalig“ oder „neue Dimensionen“. Die Beispiele, die er präsentiert, sind ohne Frage beeindruckend.

Drei Jahre hat Elmar Wienecke an dem Werk geschrieben, das den Titel „Mikronährstoffe – Meilensteine der Gesundheitsmedizin“ trägt. Es ist die vorläufige Bilanz seiner 20-jährigen Arbeit. Es sind Meilensteine. Und die Ergebnisse, die er darin präsentiert, sind mehr als die Aneinanderreihung von Erfahrungsberichten. Darauf legt er Wert.

## „Unsere Daten sind wissenschaftlich nicht mehr kritisierbar“

„Unsere Daten sind evidenzbasiert“, betont Wienecke und ergänzt: „Sie sind wissenschaftlich nicht mehr kritisierbar.“ Die Kosten, um seine Forschungen auf eine valide Basis zu stellen, waren enorm, eine Millionenunterstützung habe er in der Erstellung einer Datenbank investiert. Sie beherbergt die Daten von knapp 60.000 untersuchten Personen.

Diese Ergebnisse waren auch die Basis für den weltweit ersten Masterstudiengang „Mikronährstofftherapie und Regulationsmedizin“, den Wienecke 2017 an der Fachhochschule des Mittelstands in Bielefeld ins Leben rief. 2013 gründete er auch die Stiftung für Mikronährstoffe – Prävention, Gesundheit und Lebensqualität. Das alles wäre nicht geschehen, wenn Elmar Wienecke gesünder gewesen wäre. Er war auf dem Weg zum Profifußballer. Doch eine Reihe von Verletzungen beendete die angestrebte Karriere. „Ich bin 13-mal operiert worden und habe mir die Frage gestellt: Warum ist es dazu gekommen?“

Warum? Eine Antwort darauf gibt das neue Buch. An-

ders allerdings als in früheren Werken geht Wienecke darin über den Bereich des Freizeit- und Leistungssports hinaus. „Alle Erkrankungen haben die Ursache auf biochemischer Ebene“, sagt er. Nicht nur Sportverletzungen. Eine provokante Aussage.

Ankerpunkt dafür ist das myofasziale System. Das sind Bindegewebsstrukturen, die beispielsweise Bänder, Sehnen und den Skelettmuskel umgeben. „Je besser diese Strukturen mit Mikronährstoffen versorgt werden, also mit Vitaminen, Spurenelementen, Aminosäuren und Mineralien, je besser ist die Durchlässigkeit der Zellmembran“, erklärt Wienecke.

Durch eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen werde die Kommunikation zwischen den Zellen und damit ihre Fähigkeit, Signale weiterzuleiten verbessert. Botschaften auf der biochemischen Ebene können so besser und schneller transportiert werden. Auch im Gehirn. „Denn auch die Nervenzellen sind von myofaszialen Strukturen umgeben“, sagt Elmar Wienecke. Die bessere Versorgung sorgt auch dort für größere Leistungsfähigkeit. Wenn das myofasziale System optimal versorgt ist, wird der Mensch leistungsfähiger und gesünder. Das ist die Botschaft in Wieneckes Buch. Die Annahme, die dahintersteckt: Die

meisten Menschen sind unterversorgt mit Mikronährstoffen. Die ersten herkömmlichen Blutanalysen allerdings ergaben andere Ergebnisse: „Bei 32.000 Analysen haben wir bei niemandem, weder beim Diabetiker, noch beim onkologischen Patienten und auch nicht beim Spitzensportler irgendwo Defizite festgestellt. Da haben wir uns gefragt, warum?“, sagt Elmar Wienecke.

Die Antwort: Bevor im Blut ein Mangel deutlich werde, hätten Zellen und Gewebe längst auf die Defizite reagiert, den Stoffwechsel verlangsamt, wodurch es zu einer Verminderung der mentalen und physischen Leistungsfähigkeit und schließlich zu Erschöpfungszuständen komme, lange bevor behandlungsbedürftige Symptome aufträten.

## Mit einer Blutanalyse können Defizite früh entdeckt werden

Mit einer speziellen Blutanalyse können, so Wienecke, Defizite frühzeitig entdeckt werden. Was durch die Gabe von Mikronährstoffen möglich ist, dokumentiert das Material aus der Datenbank: Von 161 Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit und/oder Hyperaktivitätsstörungen (ADS/ADHS) waren demnach nach 24 Wochen individualisierter Mikro-

nährstoffzufuhr und begleitender Ernährungsanpassung 101 Kinder verhaltensunauffällig. Auch bei unerfülltem Kinderwunsch, Erschöpfungszuständen, Hautproblemen oder rheumatischen Erkrankungen gebe es „bahnbrechende Erfolge“.

## „Ich habe mich gefühlt wie ein Auto mit Getriebeschaden“

Davon berichtet René Müller. Der 46-Jährige ist ehemaliger Profispieler des DSC Arminia Bielefeld und heute sportlicher Leiter des dortigen Nachwuchsleistungszentrums. Er erkrankte an rheumatischer Polymyalgie und konnte trotz hoch dosierter Cortisongabe nicht mehr ohne starke Schmerzen trainieren. „Selbst Liegestütze waren nicht mehr möglich. Ich habe mich gefühlt, wie ein Auto mit Getriebeschaden“, berichtet er. Nach sechsmonatiger Mikronährstofftherapie kann er heute wieder problemlos Zehnkilometerläufe absolvieren.

Als zweites Beispiel stellte Elmar Wienecke die zwölfjährige Tonja aus Rangsdorf bei Berlin vor. Sie hatte nicht nur ihr Kopfhair sondern auch Wimpern und Augenbrauen verfallen und eine Odyssee durch zahlreiche Therapien hinter sich. Nach einer viermonatigen Mikronährstofftherapie und gleichzeitiger Ernährungsanpassung zeigte sich Tonja in der Online-Präsentation mit vollem Haar.

Elmar Wienecke betont allerdings, dass natürlich nicht jedem geholfen werden könne. Er hoffe jedoch, dass durch seine Forschungsergebnisse die Bedeutung der Mikronährstoffe in der Medizin zunehmend Anerkennung finden. Noch ist der Weg, den Wienecke vorzeichnet nicht für alle erschwinglich. Denn die Therapie ist keinesfalls eine Kassenleistung. Besonders die Blutanalyse ist derzeit noch recht kostspielig. Für die Versorgung mit Mikronährstoffen veranschlagt Wienecke drei bis fünf Euro – und zwar pro Tag.

## Prof. Dr. Elmar Wienecke

- ◆ Der Haller ist promovierter Sportwissenschaftler.
- ◆ 1994 Mitbegründer von Salutio, Gesellschaft für Sport und Gesundheit.
- ◆ Salutio hat 30 Mitarbeiter in Voll- und Teilzeit, als geringfügig Beschäftigte sowie Honorarkräfte.
- ◆ Schwerpunkte: Mikronährstoffdiagnostik, Physiotherapie, Fitnessstudio.
- ◆ 2013 Gründung der Stiftung für Mikronährstoffe – Prävention, Gesundheit, Lebensqualität.
- ◆ Elmar Wieneckes Team untersuchte 60.000 Personen in Bezug auf speziell

gemessene Blut- und Urinwerte.

- ◆ 2017 erhielt Elmar Wienecke von der Stiftung Gesundheit und Umwelt. (StGU) für herausragende Forschungs- und Entwicklungsarbeit und deren praktische Anwendung im Bereich der Mikronährstofftherapie den mit 10.000 Euro dotierten Innovationspreis.
- ◆ Er leitet den 2017 ins Leben gerufenen Master-Studiengang für Mikronährstofftherapie und Regulationsmedizin an der Fachhochschule des Mittelstands in Bielefeld.