

# Gesundheit als Lebenswerk

Ursprünglich wollte Elmar Wienecke unbedingt Fußballprofi werden. Doch das klappte nicht, auch weil unzählige Verletzungen den Blondschoopf aus Anröchte immer wieder ausbremsten. Immerhin wurde er jüngster Trainer der 2. Bundesliga und coachte später unter anderem auch die Kicker von Teutonia Lipstadt. Heute ist Wienecke Sportwissenschaftler – Professor Dr. – Mitinhaber des Kompetenzzentrums Saluto in Halle, Gründer der Stiftung Mikronährstoffe und Mitinitiator eines einmaligen Masterstudiengangs an der Fachhochschule des Mittelstands in Bielefeld.

VON FRANK LÜTKEHAUS

**Anröchte** – Und noch immer stellt sich der 60-Jährige diese eine Frage: Warum war ausgerechnet ich so oft verletzt – und wie hätte ich das verhindern können? Eine mögliche Antwort: mit der richtigen Mischung von Mikronährstoffen. Diese kleinen Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Aminosäuren spielen im Leben von Professor Wienecke eine große Rolle. Gerade ist sein neues Buch erschienen: „Mikronährstoffe – Meilensteine der Gesundheitsmedizin“. Die englischsprachige Version kommt im September. Worum es geht, erklärte der gebürtige Anröchter jetzt in einem virtuellen Pressegespräch.

Mit dabei der frühere Fußballprofi René Müller (VfL Bochum, FC Augsburg, SC Paderborn), der heute das Nachwuchsleistungszentrum von Arminia Bielefeld leitet sowie



eine Mutter mit ihrer Tochter aus Berlin.

„Jeder zweite Bundesbürger klagt über Befindlichkeiten“, sagt Wienecke. Das gehe aus der Statistik der Krankenkassen aus dem Jahr 2020 hervor. Gemeint sind Symptome wie zum Beispiel Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder Erschöpfung. „Außerdem muss jedes dritte, vierte Kind in Deutschland Medikamente nehmen, um die Gesundheit ins Lot zu bringen.“

Dem entgegen zu wirken, das ist der Ansatz der Mikronährstofftherapie. Dabei handelt es sich keineswegs um eine plötzliche, nächtliche Eingebung, sondern um Schlussfolgerungen aus jahrzehntelanger, intensiver Forschung. Der Anröchter stützt sich mit seinem Team auf eine in mühevoller Kleinarbeit erstellte, weltweit einmalige Datenbank mit über 60 000 untersuchten Menschen. „Gelingt es, rechtzeitig biochemische Störungen zu erkennen und zu korrigieren, dann kann jeder über die Selbstregulation des Körpers seine Lebensqua-

**Die große Chance von Corona ist, dass Gesundheit für Menschen wichtig ist.**

Professor Dr. Elmar Wienecke



**Mit Mikronährstoffen für mehr Lebensqualität.** Professor Dr. Elmar Wienecke (o.r.) will Menschen mit seiner Stiftung helfen. In einem virtuellen Pressegespräch berichteten Ex-Fußballprofi René Müller sowie Jane und Toja Galow von ihren Erfahrungen.

lität steigern und der Spitzensportler sein Potenzial voll ausschöpfen“, so Wienecke. Klingt im ersten Moment einfach, ist aber, wie gesagt, das Ergebnis intensiver Forschung auf dem Gebiet der Gesundheitsprävention. Verständlich heruntergebrochen: Die richtige Zufuhr von Mikronährstoffen nach der richtigen Messung, dann wird laut Wienecke vieles wieder gut.

Bei René Müller war das ganz offensichtlich der Fall: „Ich dachte, dass ein Lottogewinn wahrscheinlicher wäre, als dass ich je wieder zehn Liegestütze machen kann.“ Der Alltag des ehemaligen Profi-Kickers bestand aufgrund einer schweren Rheumaerkrankung nur noch aus



Schmerzen. „Ich konnte zwei Jahre nichts machen“, erzählte Müller während des virtuellen Treffens, „man kann es

„Ich bin das lebende Beispiel dafür, dass es funktioniert.“

Professor Dr. Elmar Wienecke

**„Ich bin das lebende Beispiel dafür, dass es funktioniert.“**

Professor Dr. Elmar Wienecke

sich vorstellen wie ein Auto, das einen Motor- und Getriebebeschaden hat, nicht mehr fährt, aber zum TÜV muss. Mein TÜV war Professor Wienecke.“ Tabletten nimmt der 46-Jährige längst nicht mehr und ist zudem weitgehend schmerzfrei.

Bewegend auch die Geschichte der zwölfjährigen

Toja aus Berlin. Diagnose: Alopezie, totaler Haarausfall. Verzweifelt rennt ihre Mutter Jane von Arzt zu Arzt, bis sie durch einen Zufall Kontakt zu dem Professor aus Anröchte bekommt. Das Ergebnis: Tojas Haare wachsen wieder, sie hat auch wieder Wimpern und Augenbrauen. „Natürlich war es ein langer Prozess“, schildert die glückliche Mama, „und natürlich nicht so, dass sie drei Löffelchen Mikronährstoffe bekommen hat und alles war wieder gut“. Sichtbare Erfolge, so Wienecke, seien mit der Mikronährstofftherapie auch bei ADHS-Kindern, Ehepaaren mit lang ersehntem Kinderwunsch und Rheumaerkrankungen erzielt worden. Und, und, und.

„Ich laufe jeden Morgen 45 Minuten. Ohne meine Mikronährstoffe könnte ich das nicht schmerzfrei tun“, berichtet der Anröchter Sportwissenschaftler aus eigener Erfahrung: „Ich bin das lebende Beispiel dafür, dass es funktioniert.“ Angefangen hat alles mit Spitzensportlern, Weltmeistern und Olympiasiegern. In der Gegenwart und in der Zukunft sollen alle profitieren. „Impulse in der Gesundheitsprävention zu setzen, das ist mein Lebenswerk“, wählt Wienecke große Worte, „das werde ich tun. Von mir aus, bis ich in die Kiste gehe“.