



# «Fit statt fertig» Gesundheit ist (m)essbar!

Text: Prof. Dr. Elmar Wienecke\* Bilder: zVg, AdobeStock

Prof. Dr. Elmar Wienecke zählt zu den Pionieren auf dem Gebiet der Mikronährstoffmedizin. Von seinen innovativen Gesundheitskonzepten profitieren nicht nur Olympiasieger und Spieler in der Fussballbundesliga. Mit «Energy for Health» verfolgt er das Ziel, dass jeder Einzelne Empfehlungen bekommt, wie er seinen gemessenen Energiebedarf dauerhaft decken kann.

«Fit statt fertig» ist ein Plädoyer für die dosierte Bewegung. In jedem Menschen können damit Leistungsreserven aufgebaut und effektiv genutzt werden. Wer krankhaft nach Leistung strebt, der wird krank – wer untätig im Sessel hockt, wird es ebenfalls. Neben Sport in Massen ist eine ausgewogene Ernährung eine weitere Voraussetzung für einen optimal funktionierenden Energiestoffwechsel. Dabei lautet eines der wichtigsten Prinzipien der Orthomolekularen Medizin: Optimal- statt Mindestdosierung! Das

bedeutet: Vitamine, Mineralstoffe, Vitaminoide und Aminosäuren werden hoch dosiert genommen. Gering dosierte Multivitaminpräparate sind wertlos, da mit ihnen eine vorbeugende oder gar therapeutische Wirkung nicht zu erzielen ist. Dafür ist die Konzentration der Substanzen viel zu gering. Die Zufuhr einzelner Vitamine oder Mineralstoffe ergibt ebenfalls keinen Sinn: Nur mehrere, sich ergänzende und genau aufeinander abgestimmte Mikronährstoffe zeigen Wirkung. ●

## Mobilisieren Sie Ihre Leistungsreserven, gehen Sie Probleme gelassener an und lösen Sie Konflikte schneller und überzeugender! Lesen Sie dazu meine Gebrauchsanleitung für ein gesundes Leben:

### Auf die Dosis kommt es an

Wenn Sie Ihrem Körper tatsächlich etwas Gutes tun wollen, sollten Sie mit ihm haushalten.

### Bewegungscocktail und Belastungscheck

Lassen Sie Ihre Belastbarkeit ermitteln und beginnen Sie damit, Ihr Leben mit Hilfe eines speziell für Sie gemixten Bewegungscocktails zu verändern.

### Zum Teufel mit den Endorphinen

Endorphine wirken schmerzlindernd und bescheren Menschen in extremen Situationen ein euphorisches Erlebnis, obwohl ein Warnsignal angebracht wäre.

### Intensiver Sport ist kein Kalorienkiller

Fett wird bei besonders intensiven Belastungen nur eingeschränkt verwertet. «Ohne grosses Schnaufen» erreichen Sie Ihr Traumgewicht schneller!

### Sich als 60-Jähriger wie 25 fühlen

Ohne grosse körperliche Anstrengung können 60-Jährige die Belastbarkeit eines untrainierten 25-Jährigen erreichen – trainieren Sie an drei bis vier Tagen pro Woche jeweils 30 bis 40 Min. nach einem für Sie massgeschneiderten Bewegungsprogramm!

### Bewegung in der Mittagspause

Gesundheit gibt's nirgendwo zum Nulltarif. Investieren Sie ein bisschen Energie und bringen Sie ein Lauf- oder Gehtraining z. B. zeitsparend in der Mittagspause unter.

### Den Viren den Kampf ansagen Körperliche Bewegung in Massen

stärkt die Abwehr; Stress und Spitzensport bewirken das Gegenteil. Sie kennen das: Zwei Wochen Programm ohne Pause und schon ist die Erkältung da.

### In der Ruhe liegt die Kraft

Wer ständig auf «180» ist und seine Grenzen nicht respektiert, der darf sich

nicht wundern, wenn der Körper eines Tages die Notbremse zieht. Bringen Sie Ihre Psyche auf den Prüfstand, bevor Ihre Nerven verrückt spielen.

### Viele Menschen leiden an Vitaminmangel

Schuld daran ist neben der Fast-Food-Lebensweise und den Umweltgiften vor allem der in den vergangenen Jahren dramatisch gesunkene Gehalt an Mikronährstoffen.

### Ein Nobelpreisträger lässt grüssen

Die Vertreter der Orthomolekularen Medizin setzen die lebensnotwendigen Vitamine, Mineralstoffe, Amino- und Fettsäuren in besonders hohen Dosen ein, um damit Krankheiten vorzubeugen und Beschwerden zu lindern. Der berühmteste Anhänger und Begründer der Orthomolekularen Medizin heisst Linus Pauling, zweifacher amerikanischer Nobelpreisträger (1901-1995).

### Unterversorgung zu spät diagnostiziert

Ein Mangel an Nährstoffen schlägt sich zunächst in den Zellen unseres Körpers nieder. Bei routinemässigen Blutuntersuchungen werden diese winzigen Lebensbausteine jedoch nicht in Augenschein genommen.

### Achtung, Stress «frisst» Nährstoffe

Wer ständig unter «Strom» steht, der braucht besonders viele Nährstoffe. Um den täglichen Bedarf zu decken, sind enorme Mengen notwendig.

### Das Märchen vom Cholesterin

Cholesterin steht längst nicht mehr in dem Ruf, Risikofaktor Nummer eins zu sein, wenn es um Gefässerkrankungen geht. Im Gegenteil: Das «gute» Cholesterin ist für den Körper sogar unentbehrlich. Essen Sie morgens also beruhigt Ihr Frühstücksei!

### Lebensexier Wasser

Wasser ist Leben. Wer nicht genügend Flüssigkeit zu sich nimmt, kann sich

zum Beispiel schlecht konzentrieren. Wenn der Körper den Wasserverlust «meldet» ist es meist schon zu spät.



Wir haben die Chance, gesundheitsbewusster mit unserem Leben umzugehen und werden dabei nur gewinnen. Nicht nur dürfen wir hoffen, seltener und weniger schwer zu erkranken und ein gesundes Alter zu geniessen, sondern wir können geistig beweglich bleiben, unsere Freizeit aktiv nach unseren Interessen gestalten und all das steigern, was für jeden von uns seine individuelle Lebensqualität ausmacht. Was das für Sie bedeutet, wissen Sie selbst am besten. Einen gemeinsamen Nenner gibt es aber, der die Voraussetzung für alle Vorstellungen von Zufriedenheit und Glück ist: *Gesundheit, ein umfassendes, körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden, das Ihnen überhaupt erst ermöglicht, Ihre individuellen Ziele zu verfolgen und zu erreichen.* Aber gerade daran hapert es nicht selten, vor allem in den sogenannten «besten Jahren» – in der Lebensmitte oder jenseits dieser imaginären Grenze. Das müssen Sie nicht als naturgegeben hinnehmen. Wir zeigen Ihnen den Weg, wie jedes Lebensalter auch für Sie «das beste» wird!

Ihr Prof. Dr. Elmar Wienecke

\*Studiengangleiter des Masterstudiengangs Mikronährstofftherapie und Regulationsmedizin, Fachhochschule des Mittelstands (FHM), Bielefeld / geschäftsführender Gesellschafter der Saluto GmbH, Halle / Westfalen / wissenschaftliche Leiter von Energy for Health

Informationen:

[saluto.de](http://saluto.de), [energyforhealth.de](http://energyforhealth.de)