

Prof. Dr. Elmar Wienecke hat zwanzig Jahre Forschungsarbeit in einem Buch zusammengefasst

# Neue Dimension der Gesundheitsmedizin

Von Johannes Gerhards

**HALLE (WB).** Seit vielen Jahren gilt Prof. Dr. Elmar Wienecke als »Architekt« und Pionier auf dem Gebiet der Mikronährstoffe. Sein 1994 aus einer Arbeitsbeschaffungs-Maßnahme (ABM) der Universität Bielefeld hervorgegangenes Kompetenzzentrum Saluto beschäftigt inzwischen rund 30 Mitarbeiter. Mit der 2013 gegründeten Stiftung für Mikronährstoffe - Prävention, Gesundheit und Lebensqualität und der Initiierung des weltweit einmaligen Masterstudiengangs Mikronährstofftherapie und Regulationsmedizin an der Fachhochschule des Mittelstands in Bielefeld hat er sich in der oberen Liga der Gesundheitsmediziner etabliert. Dass Wienecke dieses Ziel als Fußballprofi und Trainer verfehlt hat, kann er inzwischen verschmerzen.

Letztlich brachten ihn zahlreiche Verletzungen und 13 Operationen auf den nun eingeschlagenen Weg. Dabei treibt ihn die Motivation an, »in neue Dimensionen der Gesundheitsmedizin« vorzustoßen - und zwar so lange, »bis ich in die Kiste springe«, verkündet er in einem virtuellen Pressegespräch. Nach langjährigen Forschungsstudien und praktischer Anwendung sei es gelungen, die evidenz-basierte Mikronährstofftherapie erfolgreich in der Gesundheitsmedizin zu etablieren. Mit seinem gerade erschienenen Buch »Mikronährstoffe – Meilenstein der Gesundheitsmedizin« stellt Elmar Wienecke die Ergebnisse 20-jähriger wissenschaftlicher Forschung der breiten Öffentlichkeit vor.

„Die Regulationsmedizin steht für eine neue erfolgreiche Gesundheitsmedizin

und kann konventionelle Ansätze ergänzen und erweitern.“ So heißt es in der Begründung für den Innovationspreis der schweizerischen Stiftung für Gesundheit und Umwelt, mit der Wienecke stellvertretend für sein Team 2017 ausgezeichnet wurde. Die Mikronährstofftherapie kann seiner Ansicht nach bei vielfältigen Befindlichkeitsstörungen und zahlreichen Erkrankungen zum Einsatz kommen. Infolge der Harmonisierung und Normalisierung körpereigener Regulationssysteme verzeichnet Wienecke den Studien zufolge bahnbrechende Erfolge.

Das gelte etwa bei ADHS, rheumatischen Beschwerden, Hautproblemen genauso wie bei unerfüllten Kinderwünschen, Erschöpfungszuständen und Beeinträchtigung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Als »Kronzeugen« nehmen der Ex-Profi und Fußball-Lehrer René Müller und die 12-jährige Toja Galow aus Rangsdorf bei Berlin an der Online-Veranstaltung teil. Beide zeigen große Dankbarkeit dafür, Wieneckes Therapie kennengelernt zu haben.

René Müller findet seine Genesung immer noch unglaublich und weiß es zu schätzen, »jetzt gesunden Sport zu treiben«, nachdem er sich aufgrund von rheumatischer Polymyalgie gefühlt habe »wie ein Auto mit Getriebeschaden«. Auch bei Toja waren die Grenzen der Schulmedizin erreicht, als sie Ende 2019 ihr gesamtes



Dieses Archivbild zeigt die ersten Absolventen des Masterstudiengangs für Mikronährstofftherapie. Vorne von links: Heilpraktikerin Anja Ruthardt, Ernährungswissenschaftlerin Rabea Herbst und Komplementärmedizinerin Stine Oppermann, hinten von links Dr. Elmar Wienecke, Christian Ritzer (Unternehmer Nahrungsergänzung), Dr. med. Christian Beck (Ex-Biathlon-Europameister), Florian Krogmann (Gesundheitswissenschaftler) und Tobias Kantner (Physio- und Myoreflextherapeut). Foto: Gerhards



Der Professor und seine »Kronzeugen«. Bei einem Online-Vortrag stellte Dr. Elmar Wienecke (oben rechts) seine Forschungsergebnisse vor, die in Kürze als Buch erscheinen. In den Genuß seiner innovativen Therapieansätze kamen auch René Müller (unten) und die 12-jährige Toja (oben links mit ihrer Mutter Jane). Screenshot: Gerhards

Kopfhaar verlor. Nach drei – vier Monaten Mikronährstofftherapie in Verbindung mit einer Ernährungsumstellung zeigten sich erste Verbesserungen, heute freut sich die Schülerin und ihre Mutter über volles und kräftiges Haar.

»Nicht jedem kann man helfen«, räumt Wienecke ein, es gehe auch nicht darum, die Pharmaindustrie zu ersetzen. Allerdings sei

es besser, anstelle der Symptome die Ursachen zu behandeln und »dem Körper zu geben, was er braucht«. Noch seien zelluläre Analysen recht kostspielig, aber die Bereitschaft zum Umdenken nehme zu. Langfristig soll die Stiftung helfen, entsprechende Leistungen in die kassenärztliche Landschaft zu integrieren. Auch sei es wünschenswert, seine Forschungsergebnisse in die

Approbationsordnung der Ärzte einfließen zu lassen. Nach seiner Einschätzung gibt es steigendes Interesse bei Kinderärzten, den Masterstudiengang zu absolvieren. Gleichwohl ist das Ende des Tunnels noch nicht erreicht, betont Wienecke. Immerhin profitiert er persönlich von seinen Forschungsergebnissen, denn »ohne Mikronährstoffe könnte ich nicht schmerzfrei laufen.«

# 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.“**

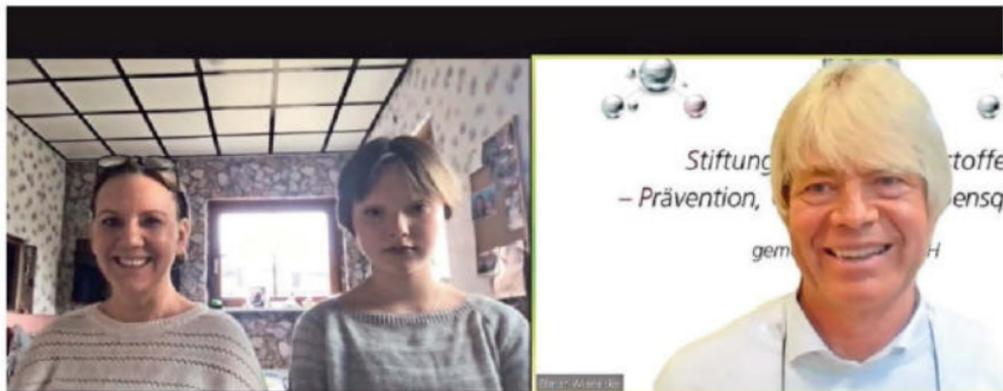
Professor Dr. Elmar Wienecke

sich vorstellen wie ein Auto, das einen Motor- und Getriebeschaden 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“.



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 Millionsumme habe er in die 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 Skeletapparat 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 Sorge 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 aufräten.

## 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 Ernährungsumstellung 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 Kopfhaar sondern auch Wimpern und Augenbrauen verloren und eine Odyssee durch zahlreiche Therapien hinter sich. Nach einer viermonatigen Mikronährstofftherapie und gleichzeitiger Ernährungs-umstellung 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 Saluto, Gesellschaft für Sport und Gesundheit.
- ◆ Saluto 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. (SiGU) 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.