

## Energie auf Rezept - ein Erfahrungsbericht



**Dr. Elmar Wienecke begeisterte auch mich mit seinem Konzept, dass Befindlichkeitsstörungen durch Mikronährstoffmangel hervorgerufen werden.**

Dr. Elmar Wienecke brennt für sein Konzept „Energie auf Rezept“. Der Diplomsporthelehrer und promovierter Sportwissenschaftler machte aus seiner eigenen Not eine Tugend, nahm seine frühen Sportverletzungen zum Anlass, nach den Ursachen zu forschen und kam zu dem Ergebnis, dass ein Mangel an Mikronährstoffen zu erheblichen Befindlichkeitsstörungen führt. 1998 erschien sein erstes Buch zu diesem Thema: „Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine!“ Die Studie zählt Dr. Elmar Wienecke selbst als Beginn seiner Pioniersarbeit, die inzwischen auf Erfolgskurs ist. Das Grundprinzip: biochemische Störungen bzw. Mängel rechtzeitig erkennen und korrigieren - als gute Voraussetzung, gesund und leistungsstark zu sein. Der Vergleich: „Wenn ich langfristig Auto fahre, bleibt das Fahrzeug ohne Benzin stehen.“ Dass Menschen die Energie - der Sprit - fehlt, zeigt sich für Dr. Wienecke in zahlreichen Burn Outs, großer Erschöpfung und Stimmungsschwankungen. „Der Akku ist völlig leer,“ erklärt er die Ursache. Inzwischen hat er über 38.500 Menschen untersucht. Einer davon bin ich. Die Vorträge, die ich erlebte, begeisterten mich. „Später,“ dachte ich...wenn ich älter bin. Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und schlechter Haarwuchs, trotz „normaler“ Ernährung, machten das „Später“ zum „Jetzt“ - mit ganz erstaunlichen Ergebnissen. Mein Alpha-

Ketoglutalsäurewert wich 524% vom Normalwert ab! „Ein absoluter Arginin-Mangel,“ staunte Dr. Elmar Wienecke, dass ich überhaupt noch aus dem Bett komme. Auch der Tryptophangehalt war niedrig, der für den Gehirnstoffwechsel maßgeblich ist. Das zeigten sowohl die Urin- als auch die Blutuntersuchungen, die im Serum und im Plasma durchgeführt wurden. Seit Dezember letzten Jahres habe ich einen ordentlichen Topf mit auf meine Defizite abgestimmten Mikronährstoffen, die ich täglich einnehme. Außerdem stehen ein spezielles Eisen- und Eiweißpräparat sowie Omega-3-Kapseln auf meinem täglichen Speisenplan. Eine neue Untersuchung der Werte zeigte wieder ein erstaunliches, diesmal aber positives Ergebnis. „So eine Entwicklung habe ich selten gesehen,“ staunte der Wissenschaftler erneut. „Ein halbes Jahr später: völlig normale Werte!“ Aber andere Erfolge hat er auch schon erzielt. So konnte er z.B. mit dem individuell abgestimmten Rezept Jemandem mit starker, offener Schuppenflechte helfen. Grundlage für die Auswertung der Werte bildet eine umfangreiche Datenbank als Vergleichsmöglichkeit. „Unsere Vision: ein optimaler Energiehaushalt garantiert Kreativität, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit!“ Die Menschen sollen mit Lebensqualität alt werden, älter werden sie allerdings nicht, so Dr. Elmar Wienecke. Und ich? Ich habe zum ersten Mal in meinem Leben keine Angst mehr davor, alt zu werden. -HW- ■