

**DIE MIKRO-
NÄHRSTOFF
REVOLUTION**

**Analysieren.
Optimieren.
Stabilisieren.**

Impressum

© 2026 Momedica, Rosenheim, Deutschland

Ein Imprint von Momanda

In Kooperation mit QS24

www.momedica.com

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Autor: Prof. Dr. Elmar Wienecke

Lektorat: Gitta Lingen

Redaktion: Barbara Keller

Grafische Gestaltung: Thomas Pruss

ISBN 978-3-912549-04-1

DIE MIKRO- NÄHRSTOFF REVOLUTION

Analysieren. Optimieren.
Stabilisieren.

Prof. Dr. Elmar Wienecke

Sportwissenschaftler · Initiator und Leiter
des Masterstudiengangs „Mikronährstofftherapie
& Regulationsmedizin“ an der Fachhochschule des
Mittelstands (FHM) Bielefeld

MØMEDICA

INHALT

8	NACHRUF
12	DANKSAGUNG
13	VORWORT
19	KAPITEL 1
	Mein Körper, mein Feind
	Oder: Wie ich lernte, dass Talent allein nicht schützt
29	KAPITEL 2
	Die Lüge des Blutbilds
	Oder: Warum Ihr Arzt möglicherweise die falschen Werte misst
40	KAPITEL 3
	Don't Eat Your Structure! Feed Your Structure!
	Oder: Warum der Körper seine eigenen Wände verbrennt, wenn ihm der Brennstoff ausgeht
58	KAPITEL 4
	Der Pillenschwindel
	Oder: Warum die falsche Pille schlimmer ist als gar keine

- 73 **KAPITEL 5**
Die Schilddrüse – der unterschätzte Regisseur
Oder: Warum ein kleiner Schmetterling im Hals über Schlaf, Schmerz, Stimmung und Gewicht entscheidet
- 91 **KAPITEL 6**
ADHS – erst messen, dann urteilen
Oder: Wenn Ritalin die falsche Antwort ist
- 107 **KAPITEL 7**
Raus aus der Depression
Oder: Wenn Antidepressiva die falsche Antwort sind
- 121 **KAPITEL 8**
Aminosäuren – Bausteine des Lebens
Oder: Die unterschätzten Bausteine hinter Kraft und Regeneration
- 137 **KAPITEL 9**
Neue Hoffnung bei Rheuma und Fibromyalgie
Oder: Wenn Schmerzmittel nicht die richtige Antwort sind
- 155 **KAPITEL 10**
Messbar klüger in 3 Monaten
Oder: Was passiert, wenn das Gehirn bekommt, was es braucht

INHALT

- 170 **KAPITEL 11**
 Wenn die Reserven erschöpft sind
 Oder: Wenn der Körper auf Reserve läuft
- 181 **KAPITEL 12**
 Alt werden ohne Siechtum
 Oder: Was gesundes Altern wirklich bedeutet
- 195 **KAPITEL 13**
 Der Mund als Frühwarnsystem
 Oder: Was Zähne und Zahnfleisch über Ihren Körper verraten
- 208 **KAPITEL 14**
 Die Zukunft der Medizin
 Oder: Medizin, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt
- 224 **KAPITEL 15**
 Wenn Unternehmen krank werden
 Oder: Warum die teuerste Ressource eines Unternehmens in keiner Bilanz auftaucht
- 231 **NACHWORT**
- 238 **ANHANG**
- 249 **VITA**



„Der Körper kann sich
selbst helfen – wenn man
ihm gibt, was er braucht.“

NACHRUF

In Erinnerung an Elmar, die Liebe meines Lebens

Liebe Leser,

wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, ist Elmar, die Liebe meines Lebens, der Initiator und Autor dieses Werkes, nicht mehr unter uns.

Elmar hat mit Leidenschaft viele Sendungen beim Schweizer Gesundheitsfernsehen QS24 TV aufgezeichnet und die wichtigsten als Kapitel in diesem Buch zusammengefasst.

Es sind seine praktischen Erfahrungen aus fast 30 Jahren Mikronährstoffdiagnostik und Mikronährstofftherapie.

Mit Akribie hat er schwierige und komplizierte Herausforderungen für seine Klienten/Patienten angenommen und mit äußerstem Feingefühl und ganz individueller Mikronährstoffempfehlung versucht, alle Menschen zu unterstützen. Die unzähligen positiven Rückmeldungen aus der täglichen Praxis haben Elmar immer weitergebracht und diese Erfahrungen hat er weitergegeben, insbesondere an sein Medical-Team, das ihn unterstützt hat.

Sein größter Meilenstein war nach Gründung seiner Stiftung für Mikronährstoffe – Prävention, Gesundheit, Lebensqualität die Errichtung eines Masterstudiengangs „Mikronährstofftherapie & Regulationsmedizin“. Dies ist ihm nach Jahren der Vorbereitung 2017 mit der Fachhochschule des Mittelstands (FHM) Bielefeld gelungen. Viele Ärzte, Zahnärzte, Ernährungs- und Sportwissenschaftler, Apotheker, Physiotherapeuten u.v.m. haben bei Elmar studiert und von seinem Wissensschatz profitiert.

Vom Schreibtisch auf den OP-Tisch

Vor vier Jahren wurde bei ihm im Rahmen einer Zufallsdiagnose ein Hirnaneurysma festgestellt. Nach sorgfältiger Abwägung entschied er sich für einen geplanten, risikoreichen operativen Eingriff. Ganz in seinem Sinne legte er den Zeitpunkt so, dass wichtige Projekte zuvor abgeschlossen werden konnten – verantwortungsbewusst und mit großem Pflichtgefühl, wie wir ihn alle kannten. Er war ein Mensch, der bewusst auf seine Gesundheit achtete und Verantwortung für sich und andere übernahm. Auch in dieser Situation hat er besonnen und vorausschauend gehandelt.

Die Operation selbst verlief erfolgreich. In den Tagen danach kam es jedoch zu schweren Komplikationen.

Elmar arbeitete immer viel, hatte zahlreiche Ideen und engagierte sich in verschiedenen Aufgabenbereichen und Projekten.

Wie geht es nun weiter? Wir haben ein Versprechen gegeben:

„Deine Energie, deine Lebensfreude und dein Vermächtnis werden wir weitertragen. Du lebst in unserem Herzen weiter.“

Elmars Arbeit wird somit in seinem Sinne fortgeführt. Die laufenden Projekte werden nahtlos weiterbearbeitet, Verantwortlichkeiten sind geregelt und werden innerhalb des Medical-Teams übernommen.

Studiengang „Mikronährstofftherapie & Regulationsmedizin“

Im Masterstudiengang „Mikronährstofftherapie & Regulationsmedizin“ [Fachhochschule des Mittelstands (FHM) Bielefeld] geht es weiter. Die Lehrtätigkeiten werden von Experten in den jeweiligen Bereichen übernommen.

Wir werden Elmars Vermächtnis mit dem von ihm initiierten Studiengang weiterführen und somit helfen, seinem großen Ziel immer näher zu kommen: die Verbreitung der wissenschaftlichen Fakten rund um das Thema „Mikronährstoffe“.

Mikronährstoff-Analysen und -Therapien / Befundung

Auch hier werden wir mit dem von Elmar aufgebauten Medical-Team weiter eng zusammenarbeiten. Wir können weiterhin die hohe Qualität und Individualität bieten, die Sie von SALUTO gewöhnt sind. Gleiches gilt für unser Schwesterunternehmen *Energy for Health GmbH*.

Tragen Sie mit uns gemeinsam Elmars Ideen und Werte weiter!

Was bleibt

Wir, das heißt Elmars Team in Halle/Westfalen und sein Medical-Team sowie alle Dozenten des Studiengangs, werden Elmars Vermächtnis, das, was er an Spuren hinterlassen hat, fortführen. Das wäre in Elmars Sinn und sein größter Wunsch. Er hat wie kein Zweiter für das Thema „Mikro-nährstofftherapie“ gekämpft.

Bitte unterstützen Sie das Lebenswerk von meinem Mann Prof. Dr. Elmar Wienecke weiter. Danke!

Marion Wienecke

Yvonne Diekmann, Rabea Herbst, Erika Herkströter,
Bettina Klemme, Dirk Müller, Ines Rommel,
Andrea Schönbrodt, Nicole Waschipki, Swetlana Winter
und Dr. med. Norbert Buhr

Im Juni 2026

DANKSAGUNG

Dieses Buch ist das Ergebnis vieler Jahre gemeinsamer Arbeit – und es wäre ohne die Menschen an meiner Seite nicht möglich gewesen.

Mein herzlichster Dank gilt meinem Team. Ihr habt diese Arbeit mit Hingabe, Präzision und unermüdlichem Einsatz begleitet – in zahllosen Stunden der Forschung, der Auswertung und der Diskussion. Was hier auf diesen Seiten steht, trägt eure Handschrift.

Ohne euch hätte ich diese wertvolle Arbeit nicht machen können.

Dafür bin ich zutiefst dankbar.

Prof. Dr. Elmar Wienecke
Halle/Westfalen, im März 2026

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

ich möchte ehrlich mit Ihnen sein: Dieses Buch hätte ich nicht schreiben können, wenn ich nicht selbst von einer mangelhaften Versorgung mit Mikronährstoffen betroffen gewesen wäre.

Ich bin kein Arzt, der von außen auf Patienten schaut. Ich bin jemand, der als 19-Jähriger 3 Operationen hinter sich hatte – Kreuzbänder, Kniegelenke – und dem noch weitere 10 bevorstanden, lauter Verletzungen ohne Fremdeinwirkung. Jemand, dem ein Orthopäde mit ruhiger Überzeugung prophezeite, er würde mit fünfzig im Rollstuhl sitzen. Jemand, der sich damals fragte: „Warum eigentlich? Was ist der Grund? Und gibt es einen Weg heraus?“

Diese drei Fragen haben mein Leben bestimmt. Die Suche nach Antworten hat mich durch 30 Jahre Forschung, über 60.000 analysierte Menschen, Dutzende Studien und Tausende Patientenverläufe geführt. Und immer wieder zur selben Erkenntnis:

Der Körper kann sich selbst helfen – wenn man ihm gibt, was er braucht.

Das klingt einfach. Es ist auch einfach. Was nicht einfach ist: herauszufinden, was genau dieser Mensch in diesem Moment, in dieser Lebenssituation nötig hat. Dafür braucht es Diagnostik, die in die Tiefe geht. Wissen, das die Zusammenhänge versteht. Und die Bereitschaft, das Symptom loszulassen und nach der Ursache zu fragen.

Genau davon handelt dieses Buch.

Warum dieses Buch – und für wen

Ich erlebe es seit Jahrzehnten: Menschen kommen zu mir, die jahrelang ärztliche Praxen aufgesucht haben, deren Befunde „unauffällig“ sind und die sich trotzdem nicht gut fühlen. Müde, unruhig, nicht regenerationsfähig, mit Beschwerden, für die niemand eine Erklärung hat. Die hören: „Ihr Blutbild ist in Ordnung.“ Und sie denken: „Vielleicht bilde ich mir alles bloß ein.“

Sie bilden es sich nicht ein. Ihr Blutbild lügt sie an – nicht absichtlich, sondern weil es die Parameter falsch interpretiert. Weil es den Durchschnitt zeigt statt der Wahrheit. Weil Serumwerte aussehen wie eine aufgeräumte Straße, ohne dass jemand ins Haus hineinschaut.

Dieses Buch richtet sich an diese Menschen. An alle, die spüren, dass etwas nicht stimmt, die aber keine Erklärung bekommen. An jene, die Müdigkeit, Schmerz, Schlafprobleme oder Stimmungsstörungen als selbstverständlichen Teil ihres Lebens akzeptiert haben, obwohl das nicht sein muss. An Eltern, die für ihre Kinder eine andere Antwort suchen als Ritalin. An Menschen, die im Alter nicht siechen, sondern leben wollen.

Und es richtet sich an alle, die einfach verstehen möchten, wie ihr Körper funktioniert.

Was Sie in diesem Buch finden – und was nicht

Dieses Buch ist kein Ratgeber, der Ihnen sagt, welche Vitamine Sie kaufen und konsumieren sollen. Wer das erwartet, wird enttäuscht sein, und das mit Absicht. Denn genau diese Logik – „Nehmen Sie einfach mal Zink und Vitamin C“ – ist Teil des Problems, nicht seiner Lösung.

Was Sie stattdessen finden: das Prinzip, das dahintersteckt. Warum der Körper Energie produziert oder nicht. Warum die Zellmembran der Schlüssel ist, bevor überhaupt etwas wirken kann. Warum die Schilddrüse der Regisseur Ihres vegetativen Nervensystems ist. Warum Omega-3 keine Modeerscheinung ist, sondern biochemische Grundvoraussetzung. Warum ADHS, Depression, Rheuma und chronische Erschöpfung manchmal dieselbe Ursache haben – und warum die Medizin sie trotzdem völlig getrennt behandelt.

Jedes Kapitel folgt einem ähnlichen Aufbau: Sie lesen eine Geschichte, die Sie mitnimmt – über einen Sportler, ein Kind, einen Patienten, manchmal über mich selbst. Eine Erklärung, die das dahinterstehende Prinzip verständlich macht. Konkrete Studienergebnisse, die belegen, was ich behaupte. Und am Ende: was das für Sie bedeuten könnte.

Ich spreche Sie dabei direkt an. Nicht als „Patient“, nicht als „Studienteilnehmer“. Als Mensch, dem ich etwas Wichtiges erklären möchte.

Eine Bitte auf dem Weg

Ich habe dieses Buch nicht als Wissenschaftler geschrieben, der seine Thesen verteidigt, sondern als ein Forscher, der immer noch lernt. Die Forschung entwickelt sich weiter. Studien werden ergänzt, Erkenntnisse verfeinert. Was ich hier teile, ist der Stand eines langen Weges, kein letztgültiges Wort.

Ich bitte Sie deshalb um eines: Lesen Sie dieses Buch nicht als Anweisung, sondern als Einladung. Als Einladung, Fragen zu stellen. Den eigenen Körper neu zu betrachten. Und den ersten Schritt zu machen – vielleicht nicht den größten, aber den ersten.

Messen, was wirklich fehlt. Verstehen, was der Körper braucht. Handeln auf Basis von Daten, nicht von Vermutungen. Das ist Medizin, wie sie sein sollte. Und ich hoffe sehr, dass dieses Buch Ihnen zeigt, warum.

Wer mich inspiriert hat

Ein Buch entsteht nie allein. Hinter diesen Seiten stehen Menschen, ohne die mein Denken nicht geworden wäre, was es heute ist.

Uwe Gröber hat mir mit seinen zahlreichen Werken das Fundament gelegt – Basiswissen und Grundlagen der Mikronährstofftherapie, auf denen ich aufbauen konnte.

Mark Warnecke, Arzt und ältester Schwimmweltmeister der Welt, ist mittlerweile ein Freund geworden – und hat mir wichtige Impulse für die Weiterentwicklung rund um das Thema „Aminosäuren“ gegeben.

PD Dr. Burkhard Poeggeler, Biochemiker, den ich liebevoll als „wandelndes Lexikon“ bezeichne, hat mich in unzähligen Diskussionen zu neuen Erkenntnissen geführt.

Dr. med. Kurt Mosetter, Arzt und Begründer der Myoreflextherapie, hat mit seinem umfassenden Wissen zum Glycoplan ernährungsphysiologische Maßstäbe gesetzt, die mein Denken nachhaltig geprägt haben.

Prof. Dr. Clemens von Schacky, Kardiologe und Mitbegründer der Messung des HS-Omega-3-Index, hat mit seinen Ideen viele unserer Masterarbeiten bereichert und begleitet.

Prof. Dr. Brigitte König, Expertin für Medizinische Mikrobiologie und Infektionsimmunologie, hat uns in gemeinsamen Forschungsprojekten entscheidende Erkenntnisse zur Mitochondrialen Medizin vermittelt.

Ein besonderer Dank gilt Andreas Hefel, Präsident der Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU), Schweiz, der mich vor und während der Errichtung des Masterstudiengangs „Mikronährstofftherapie & Regulationsmedizin“ unterstützt hat.

Und nicht zuletzt: mein Kollege und Freund Prof. Dr. Herbert Schirmer. Er hat mich von Beginn an bei allen Masterprüfungen im Studiengang „Mikronährstofftherapie & Regulationsmedizin“ begleitet – mit Verlässlichkeit, Sachverstand und echter Freundschaft.

Ihnen allen gilt mein herzlicher Dank!

Für Leserinnen und Leser, die tiefer in die wissenschaftlichen Grundlagen eintauchen möchten: Im Anhang ab Seite 238 finden Sie Studien, Ergebnisse und weiterführende Erläuterungen zu den Themen dieses Buches.

Herzlich

Prof. Dr. Elmar Wienecke, im März 2026



„Irgendwas läuft in meinem Körper stoffwechselfmäßig falsch.“



KAPITEL 1

Mein Körper, mein Feind

*Oder: Wie ich lernte,
dass Talent allein nicht schützt*

Es war ein ganz normaler Dienstagmorgen im Frühling 1989, als sich mein Leben für immer veränderte. Ich war gerade Anfang zwanzig, saß in der Umkleidekabine eines Stadions im Rheinland und band mir die Fußballschuhe zu. Vor mir lag das Probetraining mit der Profimannschaft. Die Chancen standen gut – sehr gut sogar. Alles deutete darauf hin, dass ich den Sprung in den Profifußball schaffen würde.

Es hätte der Beginn einer möglichen Karriere sein können. Stattdessen wurde es der Beginn einer langen Leidensgeschichte – viel später allerdings auch der Startschuss für eine wissenschaftliche Revolution.

Denn was an diesem und an vielen folgenden Tagen mit mir passierte, war nicht einfach Pech. Es war nicht die berüchtigte „falsche Bewegung“, nicht die unglückliche Grätsche eines Gegenspielers. Was mir widerfahren sollte – 13 schwere Verletzungen, 13 Operationen, eine Sportinvalidität, die mich

jahrelang nicht schmerzfrei Sport treiben ließ –, das hatte eine Ursache, die damals niemand kannte. Und die selbst heute, Jahrzehnte später, in ähnlich gelagerten Fällen von den meisten Ärzten noch immer übersehen wird.

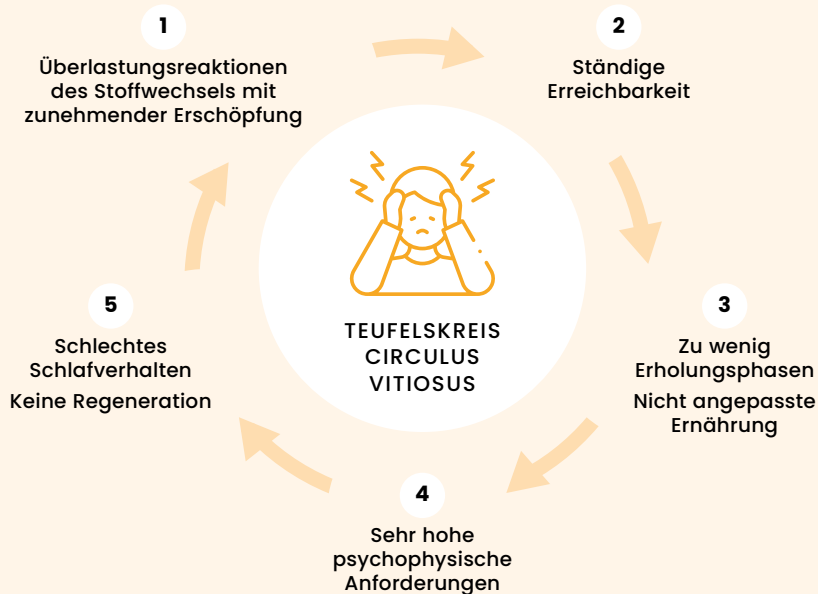
Mein Körper hatte sich gegen mich gewendet. Nicht, weil ich zu wenig trainiert hätte. Im Gegenteil: Ich trainierte zu viel – und gab meinem Körper zu wenig von dem, was er dringend gebraucht hätte.

Die unsichtbare Ursache

Dreizehn Operationen. Für einen jungen Sportwissenschaftler, der davon träumte, Profisportler zu werden, war das eine vernichtende Bilanz. Bänderrisse, Sehnenschäden, Knorpelprobleme – mein Bewegungsapparat schien aus Glas zu sein. Die Ärzte sprachen von „Bindegewebsschwäche“, von Veranlagung, von Pech.

Aber ich wollte mich mit diesen Erklärungen nicht zufriedengeben. Etwas stimmte nicht. Warum ich? Warum so häufig? Warum heilte mein Körper so schlecht, während andere Sportler ähnliche Belastungen problemlos wegsteckten?

„Irgendwas läuft in meinem Körper stoffwechselförmig falsch“, dachte ich damals. Ich glaube, das war der entscheidende Moment: Wenn man selbst betroffen ist, hat man ein großes Interesse, wieder gesund zu werden. Das hat mich all die Jahre angeregt, mich akribisch mit dem Thema zu beschäftigen.



Damals wusste ich noch nicht, dass sich mein Körper in einem Zustand befand, den ich später mit einem einprägsamen Satz beschreiben sollte: *Er fraß sich selbst auf.*

Der Körper als Kannibale

Um zu verstehen, was in meinem Körper geschah und was möglicherweise auch in Ihrem Körper passiert, während Sie diese Zeilen lesen, müssen wir einen Blick unter die Oberfläche werfen.

Stellen Sie sich Ihren Körper als ein Haus vor. Die Wände, die Decken, das Fundament, all das entspricht dem, was Mediziner die extrazelluläre Matrix nennen. Es ist ein riesiges Netzwerk aus Eiweißstrukturen, das Ihr Bindegewebe bildet:

Ihre Sehnen, Bänder, Knorpel, Knochen, die Hüllen um Ihre Muskeln und Organe. Dieses Netzwerk gibt Ihrem Körper Form, Stabilität und Elastizität. Es ist gewissermaßen das Gerüst des Lebens.

Und nun stellen Sie sich vor, dieses Haus braucht Energie. Normalerweise bekommt es diese Energie über die Nahrung. Den eigentlichen Brennstoff – also die Kalorien, die dem Körper direkt Energie liefern – stellen die sogenannten Makronährstoffe bereit: Eiweiße (Proteine), Kohlenhydrate und Fette. Eiweiße bestehen dabei aus Aminosäuren, den Grundbausteinen des Lebens.

Doch was bringt der beste Brennstoff, wenn der Zündmechanismus fehlt? Hier kommen die Mikronährstoffe ins Spiel – Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, aber auch bestimmte Aminosäuren und Omega-3-Fettsäuren. Sie liefern selbst kaum Kalorien, sind aber der Zündstoff, ohne den kein Stoffwechselprozess reibungslos funktionieren kann. Man könnte es so sagen: Die Makronährstoffe sind das Holz im Ofen – die Mikronährstoffe das Streichholz.

Doch was passiert, wenn das lebenswichtige Material ausgeht? Wenn der Körper über längere Zeit nicht bekommt, was er braucht?

Dann tut er etwas Dramatisches: Er beginnt sein eigenes Haus abzureißen, um die Einzelteile zu verheizen.

Aus dem Knochen wird Energie rekrutiert. Aus dem Knorpel. Aus den Sehnen. Der Körper geht an seine eigenen Strukturproteine – an die Substanz, die ihn zusammenhält. Ich beschreibe diesen Vorgang mit einer einprägsamen Formel:

„Don't eat your structure. Feed your structure!“ – Friss nicht deine eigene Struktur auf. Nähre deine Struktur!

Genau das aber hatte mein Körper jahrelang getan. Durch das intensive Training verbrauchte ich enorme Mengen an Mikronährstoffen, die ich über die normale Ernährung nicht annähernd nachliefern konnte. Mein Körper kompensierte das Defizit, indem er sich selbst abbaute: Die Bänder wurden spröde. Die Sehnen verloren ihre Elastizität. Das Bindegewebe wurde dünn. Verletzung folgte auf Verletzung.

Und das Perfide daran: Niemand bemerkte es. Kein Blutbild schlug Alarm. Kein Arzt stellte die richtige Diagnose. Denn die herkömmlichen Laborwerte zeigten ... nichts.

Das Stoßdämpfer-Prinzip

Um die Bedeutung der extrazellulären Matrix zu veranschaulichen, greife ich gern zu einem Bild aus dem Alltag: dem Stoßdämpfer.

Stellen Sie sich vor, Sie fahren Auto mit kaputten Stoßdämpfern. Jeder Schlag geht direkt auf die Karosserie. Jede Unebenheit spüren Sie in den Knochen. Aber wenn die Stoßdämpfer intakt sind, federn sie alles ab. Genau das macht Ihr Bindegewebe: Es schützt Ihre Organe, Ihre Gelenke, Ihren gesamten Körper vor den Belastungen des Alltags.

Bei mir waren die Stoßdämpfer kaputt. Mein Bindegewebe konnte die extremen Belastungen des Leistungssports nicht mehr abfangen, weil ihm die Baustoffe für die Reparatur fehlten. Jedes Training wurde zu einem weiteren Angriff auf eine bereits geschwächte Struktur.

Und hier liegt der entscheidende Punkt, der weit über den Spitzensport hinausgeht: Dieses Prinzip gilt für jeden Menschen! Sie müssen kein Athlet sein, um Ihre körpereigene Struktur aufzubrechen. Dauerstress im Beruf, chronischer Schlafmangel, einseitige Ernährung, Krankheiten, die den Körper fordern – all das erhöht den Bedarf an Mikronährstoffen. Und wenn dieser Bedarf nicht gedeckt wird, beginnt auch Ihr Körper, an seine Reserven zu gehen.

Die Symptome sind vielfältig und werden selten mit der wahren Ursache in Verbindung gebracht: Müdigkeit, die nicht mehr weggehen will. Gelenkschmerzen, die „einfach so“ auftreten. Haarausfall. Schlafstörungen. Infektanfälligkeit. Stimmungsschwankungen. Der Arzt findet nichts, das Blutbild ist scheinbar „in Ordnung“, und man erhält den Rat, sich weniger zu stressen oder mehr zu schlafen.

Was wirklich fehlt, ist der Blick in die Blutzelle.

Der Wendepunkt

Meine persönliche Betroffenheit war der Zündfunke. Die Frage, die mich antrieb, war so einfach wie revolutionär: „Was ist in meinem Körper falsch gelaufen – und kann man es messen?“

Ich begann zu forschen. Nicht im Elfenbeinturm der Theorie, sondern getrieben von der dringenden Notwendigkeit, Antworten für mich selbst zu finden. An der Sporthochschule Köln, wo ich Sportmedizin/Kardiologie, Trainings- und Bewegungslehre studiert hatte, waren die Grundlagen gelegt worden. Doch was ich suchte, ging weit darüber hinaus.

Die Standardmedizin analysiert Blut über das sogenannte Serum: den flüssigen Bestandteil des Blutes, nachdem die Blutzellen entfernt wurden. Das Serum zeigt, was im Transportweg schwimmt und was gerade durch den Körper transportiert wird. Aber es offenbart nicht, was in den Zellen ankommt. Und genau dort, in den Zellen, entscheidet sich, ob der Körper gesund bleibt oder krank wird.

Ich begann das Blut intrazellulär zu untersuchen, also das Blut inklusive der roten Blutkörperchen, in denen die Mikronährstoffe tatsächlich gespeichert werden. Was ich fand, war erschütternd: Patienten, deren Serumwerte völlig normal aussahen, hatten intrazellulär, also innerhalb der Zellen, massive Mängel. Ihr Körper war unterversorgt, ohne dass es jemand bemerkt hätte.

Das Blutserum zeigt die Straße. Aber wir müssen in das Haus hineinschauen.

Um diese Erkenntnis in die Praxis umzusetzen, baute ich über die folgenden Jahre etwas auf, das in dieser Form weltweit einzigartig war: eine Referenzdatenbank mit mittlerweile über 60.000 Datensätzen. Darin sind die intrazellulären Mikronährstoffwerte von Tausenden von Menschen erfasst – geordnet nach Alter, Geschlecht, Belastungsprofil und Gesundheitszustand.

Zum ersten Mal konnte man die Werte eines Patienten nicht mit irgendeinem abstrakten Normbereich vergleichen, sondern mit echten Menschen ähnlichen Alters und ähnlicher Lebenssituation. „Äpfel mit Äpfeln“, wie ich es nenne, anstatt Äpfel mit Birnen.

Vom Patienten zum Forscher

Es folgte eine Reise, die über zwei Jahrzehnte andauern sollte. 1994 gründete ich mit meinem damaligen Partner SALUTO Gesellschaft für Sport und Gesundheit als Außenstelle des Arbeitsbereichs Sportmedizin der Universität Bielefeld. Nach der Trennung wurde daraus ein Institut für Mikronährstofftherapie und Regulationsmedizin. Ich begann Spitzensportler zu betreuen – Olympiasieger, Welt- und Europameister, Fußball-Bundesligisten. Die Ergebnisse waren so überzeugend, dass sich das Konzept rasch verbreitete.

Aber ich wollte mehr. Es reichte mir nicht, einzelnen Sportlern zu helfen. Ich wollte das Wissen weitergeben, multiplizieren, in die Breite tragen. Also initiierte ich im Jahr 2017 an der Fachhochschule des Mittelstands in Bielefeld einen Masterstudiengang für „Mikronährstofftherapie & Regulationsmedizin“ – den ersten und bisher einzigen seiner Art.

Ärzte, Zahnärzte, Heilpraktiker, Ernährungswissenschaftler, Apotheker – sie alle kommen, um zu lernen, was im Medizinstudium bzw. ihrem Studienzweig nicht vorkommt. Bislang habe ich 143 Therapeutinnen und Therapeuten ausgebildet. Eine beachtliche Zahl – und doch, gemessen am Bedarf, nur ein Tropfen auf den heißen Stein.

Maximal 5–10 Prozent der Ärzte wissen über Mikronährstofftherapie Bescheid. Das bedeutet: 90 Prozent der Patienten bekommen eine unvollständige Diagnose.

Diese Zahl sollte man sich auf der Zunge zergehen lassen. Neunzig Prozent! Neun von zehn Arztbesuchen finden ohne jede Berücksichtigung des Mikronährstoffstatus statt. Nicht

aus bösem Willen, nicht aus Faulheit, sondern schlicht, weil es im Studium nicht gelehrt wird und weil die Standarddiagnostik die falschen Parameter misst.

Heute

Ich stehe jeden Morgen früh auf und absolviere ein zweistündiges Sportprogramm. Schmerzfrei. Als Mittsechziger. Für jemanden, der mit Anfang zwanzig als Sportinvalide galt, ist das keine Selbstverständlichkeit – es ist ein Beweis.

Ein Beweis dafür, dass der Körper eine erstaunliche Fähigkeit zur Regeneration besitzt, wenn man ihm gibt, was er braucht. Nicht mehr und nicht weniger. Nicht wahllos Vitaminpillen aus dem Drogeriemarkt, nicht das neueste Superfood aus dem Internet, nicht den Smoothie, von dem die Zeitschrift schreibt, er mache glücklich und schlank. Sondern genau das, was fehlt. Gemessen. Analysiert. Individuell dosiert.

Das ist die Kernbotschaft, die sich durch dieses gesamte Buch ziehen wird. Sie klingt so einfach, dass man sich fragt, warum sie nicht längst Standard in jeder Arztpraxis ist. Genau diese Frage werden wir in den folgenden Kapiteln beantworten.

Was Sie in diesem Buch erwartet

In den nächsten Kapiteln werden wir gemeinsam eine Reise antreten. Eine Reise in Ihren Körper, in die Welt der Zellen, der Aminosäuren, der Schilddrüsenhormone und der stillen Entzündungen, die so viele chronische Erkrankungen antreiben.

Wir werden sehen, warum ein normales Blutbild trügerisch sein kann. Warum Ihr Körper sich heimlich selbst aufzehrt, wenn bestimmte Nährstoffe fehlen. Warum ADHS-Kinder oft kein Ritalin brauchen, sondern Magnesium. Warum Depressionen eine biochemische Komponente haben, die mit den richtigen Nährstoffen adressiert werden kann. Warum Japaner im Durchschnitt nur 2–3 Jahre in Pflegebedürftigkeit verbringen, bevor sie in hohem Alter sterben, wohingegen es in Deutschland und in der Schweiz 25 Jahre sind.

Dieses Buch ist kein Ratgeber, der Ihnen sagt, welche zehn Vitamine Sie morgen früh schlucken sollen. Im Gegenteil, es möchte Ihnen zeigen, warum genau dieses blinde Konsumieren Teil des Problems ist und was stattdessen funktioniert.

Alles, was Sie in diesem Buch lesen werden, basiert auf über 30 Jahren Forschung, Tausenden von Studien, der Auswertung von mehr als 60.000 individuellen Datensätzen und der Erfahrung aus der Betreuung von Olympiasiegern, chronisch Kranken, depressiven Patienten, hyperaktiven Kindern und betagten Menschen in Pflegeheimen.

Es basiert auf meiner eigenen Erfahrung – die eines Mannes, der am eigenen Körper erlebt hat, was passiert, wenn die Medizin die falschen Fragen stellt. Und der sich aufmachte, die richtigen zu finden.

Beginnen wir dort, wo alles anfängt: beim Blut. Und bei der Frage, warum Ihr Arzt möglicherweise die falschen Werte misst.