

PROF. DR. ELMAR WIENECKE

SPITZENLEISTUNGEN IN

WIRTSCHAFT UND SPORT

OPTIMALE ENERGIE AUF REZEPT

| CASE REPORTS



MEYER
& MEYER
VERLAG



Prof. Dr. Elmar Wienecke ist Diplom-sportlehrer und promovierter Sportwissenschaftler (Fachbereich Sportmedizin/Kardiologie/Trainings- und Bewegungslehre an der Sporthochschule Köln). Seit 1989 besitzt er die Fußball-Bundesliga-Trainerlizenz. Mehrere Jahre arbeitete er als Trainer auch kurzfristig in der 2. Bundesliga. Mit 33 Jahren beendete er seine Trainertätigkeit und gründete SALUTO, das heute als international anerkanntes Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness in Deutschland gilt, eine Kombination aus medizinischer Dienstleistung, Diagnostik, Wissenschaft und Forschung. 2008 erhielt er für besondere Verdienste um die Förderung von Bildungsprojekten mit Universität Pitesti eine Honorarprofessur. Im Zeitraum von 20 Jahren untersuchte er mit seinem Team über 38.000 Personen davon u. a. über 10.000 Führungskräfte und 11.500 Leistungs- Spitzensportler. Heute profitieren zahlreiche Führungskräfte sowie Olympiasieger, Weltmeister, Europameister und Deutsche Meister von seinem erfolgreichen Energiekonzept. Er initiierte über 7 Jahre ein in Europa einmaliges ganzheitliches Präventionskonzept für den Nachwuchs des Deutschen Handballbundes (2009, 2011 Juniorenweltmeister; 2008, 2012 Jugend-Europameister). Als „Invited speaker“ bei der APCESS (Asian Pacific Conference of Exercise and Sport Science) stellte er in Taiwan vor 40 Nationen seine neu gegründete Stiftung für Mikronährstoffe - Prävention, Gesundheit, Lebensqualität (SfMPGL) vor.

Spitzenleistungen in Wirtschaft und Sport

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem vorliegenden Buch resultieren, Haftung übernehmen.

Hinweis: Diese Veröffentlichung ist aus Gründen der besseren Lesbarkeit in der männlichen Sprachform abgefasst. Selbstverständlich sind immer sowohl Übungsleiter und Übungsleiterinnen oder Teilnehmer und Teilnehmerinnen gemeint.

PROF. DR ELMAR WIENECKE

SPITZENLEISTUNGEN IN WIRTSCHAFT UND SPORT

OPTIMALE ENERGIE AUF REZEPT MIT „CASE REPORTS“

Meyer & Meyer Verlag

Spitzenleistungen in Wirtschaft und Sport

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2014 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hügendorf,

Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck und Bindung: B.O.S.S Druck und Medien GmbH

ISBN 978-3-8403-1055-3

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

VORWORT	8
1 EINLEITUNG	16
1.1 „Energie auf Rezept“ – was macht dieses Energiekonzept so einmalig?	16
1.2 Ergebnisse langjähriger Untersuchungen (Zeitraum: 2000-2013)	18
1.3 Energiestatus von 4.150 Führungskräften und weiteren 6.120 Arbeitnehmern (Altersstruktur: $44,3 \pm 9,2$)	21
1.4 Energiestatus von 11.150 Leistungs- und Spitzensportlern (Altersstruktur: $24,3 \pm 9,2$)	30
2 ENERGIE VON INNEN UND AUSSEN	
- LEBEN IN BALANCE	42
2.1. Allgemeine Aspekte unseres Energiehaushalts	42
2.2 Fit statt fertig – der Weg zu mehr Energie	45
2.3 Exkurs: Das komplexe Energiesystems	46
2.4 Körperliche und mentale Leistungsfähigkeit und die Rolle von Mikronährstoffen im Energiestoffwechsel	50
2.5 Die Schilddrüse als Regulator des Energie-/Mikronährstoffstoffwechsels	53
3 MAN IST, WAS MAN ISST	
- ERNÄHRUNGSPHYSIOLOGISCHE ASPEKTE	62
3.1 Funktionelle Energiestoffwechselstörungen aufgrund von Mikronährstoffdefiziten bei Führungskräften (Unternehmern, leitenden Angestellten etc.) und Leistungssportlern	62
3.2 Ohne Benzin läuft der Motor nicht	64



3.3	Zu den Bestandteilen des Bluts	66
3.4	Ursachen für zunehmende Defizite bei Führungskräften, Leistungs-/Spitzensportlern und bei ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung)	72

4 BIOCHEMIE DES GLÜCKS · FREUDE UND LEBENSQUALITÄT DURCH DIE GEZIELTE ZUFUHR VON MIKRONÄHRSTOFFEN („ENERGIE AUF REZEPT“) 80

4.1	Folgen von biochemischen Störungen	80
4.2	So sehen die einzelnen Messungen aus	84
4.3	Die Rolle von Mikronährstoffen – wie Mikronährstoffe wirklich helfen	94

5 MEHR ENERGIE FÜR EIN VITALES LEBEN - LEISTUNGSFÖRDERNDE TIPPS 112

5.1	Bewegung: Fit statt fertig – der Weg zu mehr Energie	112
5.2	Brainfood für Führungskräfte	124
5.3	Entspannt das Leben genießen	139
5.4	Gesunder und tiefer Schlaf	145

6 STRESSABBAU AUF BIOCHEMISCHER EBENE 152

6.1	Allgemeine Aspekte zum Cortisol	152
6.2	Stress durch Zucker! (Beitrag von Dr. med. Kurt Mosetter)	156
6.3	Prävention durch „Energie auf Rezept“	164
6.4	Leistungs- und Spitzensport mit „Energie auf Rezept“ – der Garant für Trainingskontinuität und Topleistung	169

7 ANALYSE UND REGULATION DES ENERGIE- UND MIKRONÄHRSTOFFHAUSHALTS IN DER PRAXIS 176

7.1	„Energie auf Rezept“– wie ist die praktische Umsetzung?	176
7.2	„Case Reports“ (Fallbeispiele) von Führungskräften	179
7.3	„Case Reports“ (Fallbeispiele) von Leistungs- und Spitzensportlern	190
7.4	Kommentare zu „Energie auf Rezept“	202

ANHANG	204
1 Literaturliste	204
2 Informationen im Netz (auch zum Download)	206
3 Danksagung	206
4 Über SALUTO (Gesellschaft für Sport und Gesundheit)	207
5 Selbstchecks: Wie steht es um Ihren Energiehaushalt?	208
6 Bildnachweis	218
7 PDF Download	218
Stiftung für Mikronährstoffe –	
Prävention, Gesundheit, Lebensqualität	220
Statements	223





VORWORT

Höher – schneller – weiter – dies ist die Maxime unserer heutigen Leistungsgesellschaft in Wirtschaft und Sport. Teamgeist, Wettbewerb, Sieg und Niederlage: Sprachlich hat der Sport schon längst in der Wirtschaft Einzug gehalten.

Die alltäglichen Stressoren führen mittlerweile immer häufiger zu Erschöpfungszuständen bis hin zum *Burn-out*. Einige Wissenschaftler stellen den Modebegriff *Burn-out* allerdings infrage. *Burn-out* bedeutet wörtlich: *ausgebrannt sein*. Der Akku ist leer auf allen Ebenen. Ein Gefühl von „Ich kann nicht mehr“, „Ich fühle mich kraftlos, antriebs- und freudlos“ macht sich breit. Im Jahre 2000 zeigten noch 70 von 1.000 Mitarbeitern Erschöpfungszustände, bis heute hat sich die Zahl mit 350 Betroffenen von 1.000 Mitarbeitern in deutschen Unternehmen verfünffacht. Nach internen Informationen liegt die Burn-out-Quote bei den Führungskräften über 35 %. Unsere eigenen Ergebnisse bei 10.270 Unternehmen, Führungskräften, leitenden Angestellten und Arbeitnehmern zeigen: 79 % fühlen sich stark ausbelastet, beschreiben eine zunehmende Erschöpfung und können nach dem Arbeitstag schlecht abschalten. Dies sind schon bedrohliche Alarmsignale. Neueste Untersuchungen zeigen auch, dass gerade Mütter mit der Doppelbelastung Beruf und Kind zu vermehrten Erschöpfungszuständen, extremen Stimmungsschwankungen bis hin zum absoluten „Burn-out“ neigen.

Der Traum vom Gewinn der Meisterschaft, die Sucht nach Erfolg als Anerkennung persönlicher Stärke, die finanziell lukrativen Angebote und die steigenden mentalen und physischen Beanspruchungen führen auch bei Spitzensportlern immer häufiger zu Ermüdungszuständen, starken Leistungs- und Stimmungsschwankungen bis hin zu häufigen, „unerklärbaren“ Verletzungen. Mit optimaler Energiezufuhr lassen sich diese vielfältigen Überlastungsreaktionen und die dadurch entstehenden Befindlichkeitsstörungen vermeiden. Das Gehirn reagiert nach den Grundsätzen der Biochemie. Fehlen spezielle Substanzen, können bestimmte Funktionsabläufe nicht mehr optimal ablaufen und frühzeitige Erschöpfungszustände sind die Folge.

WAS UNSER WOHLBEFINDEN TRÜBT

Neuere Ergebnisse zeigen, dass jeder zweite Bundesbürger, unabhängig davon, ob jung oder alt, über unterschiedliche Befindlichkeitsstörungen klagt: Er ist chronisch müde, klagt über häufige Infekte, hat Schwierigkeiten mit der Konzentration, leidet unter Antriebschwäche, Kopfschmerzen, Erschöpfungszuständen etc.

„Der Mensch erkrankt nicht, weil dem Körper Medikamente fehlen, sondern weil biochemische Störungen im Körper ablaufen, die nicht erkannt und korrigiert werden!“ (B. Kuklinski). Der Spitzensportler zeigt erhebliche Leistungsschwankungen und kann aufgrund kleinerer Verletzungen nie sein Leistungspotenzial ausschöpfen.

Der Manager fühlt sich ausgebrannt, die Frau mit Doppelbelastung Beruf/Kind überfordert und der Pensionär/Rentner verspürt vielfältige Befindlichkeitsstörungen. Allzu oft finden Therapeuten keine ausreichende Erklärung für die Ursachen. Eine optimale Energieversorgung kann hier nachweislich helfen.

VOM SPITZENSPORT LERNEN UND PROFITIEREN HEUTE ALLE MENSCHEN

Jeder Mensch hat einen eigenen Energiebedarf. Diesen zu erfassen und mit entsprechenden einfachen Maßnahmen Mängeln entgegenzusteuern, ist eine unserer zentralen Aufgaben in den letzten Jahren gewesen. Viele internationale Spitzensportler (Olympiasieger, Welt-, Europameister, deutsche Meister) profitieren seit Jahren von diesen neuen Erkenntnissen und können so auf einem höheren Leistungsniveau verletzungs- und schmerzfrei trainieren.

Insgesamt haben wir 11.150 Leistungs- und Spitzensportler aus allen Sportarten untersucht. Aber die wichtigste Erkenntnis: Von diesen Ergebnissen profitieren heute Menschen aus allen Lebens- und Berufsbereichen (oft mit vielfältigen Beschwerden), die durch einen optimierten Energiehaushalt Lebensqualität erhalten können. All unsere Parameter sind in einer weltweit einmaligen Datenbank archiviert und unterstützen uns bei der Analyse ihres Energiebedarfs.





MIT OPTIMALER ENERGIE DEN ALLTÄGLICHEN STRESSOREN TROTZEN

Diese ganzheitlichen Analysen haben wir in den letzten Jahren bei insgesamt 4.150 Unternehmen, Führungskräften, leitenden Angestellten und bei weiteren 6.120 Arbeitnehmern in unterschiedlichen Metiers durchgeführt. Es lassen sich interessante Zusammenhänge zwischen einer optimalen Energiezufuhr sowie der mentalen und physischen Leistungsfähigkeit des Einzelnen erkennen. Mit speziell entwickelten Messverfahren (funktionelle Analysen des Energiestoffwechsels, spezielle Aminosäuren des Gehirnstoffwechsels und intrazelluläre Blutanalysen der verschiedenen Mikronährstoffe) können wir den aktuellen individuellen Energiebedarf rechtzeitig erfassen und optimieren, sodass frühzeitige Erschöpfungszustände verhindert werden können.

„Small things make a big difference, simple can be great!“ Die kleinen Dinge des Lebens machen den Unterschied, einfache Veränderungen können ganz große Auswirkungen haben. Tauchen Sie ein in eine faszinierende Welt der vielfältigen Energieströme!

*Prof. Dr. Elmar Wienecke
(Sportwissenschaftler)*

OPTIMALE "ENERGIE AUF REZEPT" – INDIVIDUALISIERT UND ERFOLGREICH

Gesund und leistungsfähig durch das frühzeitige Erkennen und Korrigieren von biochemischen Störungen.

- Unternehmer, 57 Jahre (11.900 Mitarbeiter): ... seit 3jähriger Anwendung fühle ich mich topfit und bin super belastbar wie schon lange nicht mehr!
- 48-jährige Frau, Vorstand Personal: ... ich bin wie verwandelt, fühle mich deutlich besser und bin ausgeglichener.
- Vize-Weltmeister, Europameister, mehrfacher Deutscher Meister (Kampfsport): Wenn ich dieses Konzept schon eher angewandt hätte, wären mir viele Verletzungen erspart geblieben.
- 22-jähriger Fußballprofi aus Italien: ... ich fühle mich mental und physisch so gut wie lange nicht mehr... diesem System wird die Zukunft gehören!





EINE OPTIMALE ENERGIEZUFUHR FÜHRT BEI FÜHRUNGSKRÄFTEN ZU:

- besserer mentaler Leistungsfähigkeit (Konzentrationsfähigkeit)
- bessere Stresstoleranz
- Kreativität
- erhöhter physischer Leistungsfähigkeit
- Funktionserhaltung aller wichtigen Organe
- Optimierung der komplexen Stoffwechsel des Gehirns, Hormon- und Immunsystems
- nachweisbarer Arbeitszufriedenheit

EINE OPTIMALE ENERGIEZUFUHR IST BEI LEISTUNGS- UND SPITZENSPORTLERN DER GARANT FÜR:

- Training und Wettkampf auf höherem Leistungsniveau
- bessere Regenerationsfähigkeit
- Funktionserhaltung der beanspruchten Strukturen (Bänder, Sehnen, Muskel, Knorpel)
- erhöhte Elastizität von vielfältigen Bindegewebsstrukturen
- ein stabiles Immunsystem
- ein verletzungs- und schmerzfreies Training
- Trainingskontinuität
- Leistungskonstanz

