

PROF. DR. ELMAR WIENECKE

SPITZENLEISTUNGEN IN

WIRTSCHAFT UND SPORT

OPTIMALE ENERGIE AUF REZEPT

| CASE REPORTS



MEYER
& MEYER
VERLAG

Prof. Dr. Elmar Wienecke

Spitzenleistungen in Wirtschaft und Sport

Optimale Energie auf Rezept mit „Case Reports“

Inhaltsübersicht

■ **Vorwort**

- Was unser Wohlbefinden trübt
- Vom Spitzensport lernen und profitieren heute alle Menschen
- Mit optimaler Energie den alltäglichen Stressoren trotzen
 - Optimale "Energie auf Rezept" — individualisiert und erfolgreich
 - Eine optimale Energiezufuhr führt bei Führungskräften zu:
 - Eine optimale Energiezufuhr ist bei Leistungs- und Spitzensportlern der Garant für:

■ **1 Einleitung**

- 1.1 „Energie auf Rezept“ was macht dieses Energiekonzept so einmalig?
 - Vielversprechende Ausblicke
- 1.2 Ergebnisse langjähriger Untersuchungen (Zeitraum: 2000-2013)
 - Provokante Thesen
- 1.3 Energiestatus von 4.150 Führungskräften und weiteren 6.120 Arbeitnehmern (Altersstruktur: $44,3 \pm 9,2$)
 - Die langfristigen Erfolge
 - Ergebnisse der einzelnen Analysen und deren Entwicklung durch „Optimale Energie auf Rezept“ bei 1.150 Unternehmern, Führungskräften und leitenden Angestellten
- 1.4 Energiestatus von 11.150 Leistungs- und Spitzensportlern (Altersstruktur: $24,3 \pm 9,2$)
 - Die langfristigen Erfolge
 - Ergebnisse der einzelnen Analysen und deren Entwicklung durch „Optimale Energie auf Rezept“ bei 2.150 Leistungs- und Spitzensportlern

■ **2 Energie von innen und aussen — Leben in Balance**

- 2.1 Allgemeine Aspekte unseres Energiehaushalts
 - Innere Zufriedenheit – der Energielieferant
 - Selbstverantwortung tut gut – ist aber nicht immer einfach
 - Was unser Wohlempfinden trübt
 - Zunehmende Stressoren stören das biochemische Gleichgewicht des Gehirns
 - Optimale Energie durch frühzeitige und richtige Diagnostik

- 2.2 Fit statt fertig – der Weg zu mehr Energie
 - Mehr Energie durch moderate Bewegung
 - Entspannt das Leben genießen
 - Gesunder und tiefer Schlaf als Energiequelle
- 2.3 Exkurs: Das komplexe Energiesystem
 - Kurzcharakteristika des Energie-Baustoffwechsels
- 2.4 Körperliche und mentale Leistungsfähigkeit und die Rolle von Mikronährstoffen im Energiestoffwechsel
- 2.5 Die Schilddrüse als Regulator des Energie-/Mikronährstoffstoffwechsels
 - Vitalität und Kraft durch eine optimale Balance der Schilddrüsenhormone
 - „HB-Männchen-Mentalität“ oder Dauerspannung wie ein „Flitzebogen“
 - „Schlaftablettenmentalität“
 - Wichtig – eine ausreichende Selenkonzentration
- **3 Man ist, was man isst — ernährungsphysiologische Aspekte**
 - 3.1 Funktionelle Energiestoffwechselstörungen aufgrund von Mikronährstoffdefiziten bei Führungskräften (Unternehmern, leitenden Angestellten etc.) und Leistungssportlern
 - Mikronährstoffmangel – die Regulatoren des Energiesystems bleiben häufig unerkannt
 - 3.2 Ohne Benzin läuft der Motor nicht
 - Richtige Energie- und Mikronährstoffdiagnostik ist das A und O
 - 3.3 Zu den Bestandteilen des Bluts
 - Das Blutplasma
 - Die Blutzellen
 - 3.4 Ursachen für zunehmende Defizite bei Führungskräften, Leistungs-/Spitzensportlern und bei ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung)
 - Ein Resultat des Treibhauseffekts
 - Gesunde Ernährung – ein nie erreichtes Optimum
- **4 Biochemie des Glücks**
 - 4.1 Folgen von biochemischen Störungen
 - 4.2 So sehen die einzelnen Messungen aus
 - Funktioneller Energiestoffwechsel (Metaboliten und Säuren)
 - Interpretation der Parameter des funktionellen Energiestoffwechsels
 - Spezielle intrazelluläre Mikronährstoffanalysen
 - Aminosäurenmessung und deren differenzierte Darstellung
 - Beanspruchung körpereigener Proteinstrukturen beim Energiestoffwechsel
 - Weltweit umfassende Datenbank (36.760 Personen)
 - 4.3 Die Rolle von Mikronährstoffen – wie Mikronährstoffe wirklich helfen
 - Allgemeine Aspekte zu den Aminosäuren
 - Wichtig für den Gehirnstoffwechsel
 - Aminosäuren – der Motor für Körpergewebe und -funktionen
 - Der Omega-3-Index – Maßstab für gute Laune (Serotoninstoffwechsel)

- Magnesium – Multitalent unter den Mineralstoffen
- Optimale Eisenversorgung – der Garant für Leistungsfähigkeit

■ **5 Mehr Energie für ein vitales Leben**

- 5.1 Bewegung: Fit statt fertig – der Weg zu mehr Energie
 - Mehr Energie durch moderate Bewegung
 - Zu viel ist gar nicht gesund
 - Besserer Funkverkehr im Immunsystem durch moderates Ausdauertraining
 - Bewegung macht ruhig und souverän – der beste Stresskiller
 - Tagsüber im grünen Bereich
 - Das beste Gehirntaining (LifeKinetik®) – immer neue Bewegungsmuster
 - Das Maß für die Belastung – Ihre Pulsfrequenz
 - So trainieren Sie richtig
 - Wer den sportlichen „Kick“ liebt: Professionelle Belastungsanalyse ist sinnvoll
- 5.2 Brainfood für Führungskräfte
 - Überprüfen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt
 - Tipps und Hinweise für Sportler
 - Der Flüssigkeitshaushalt – optimal – intelligent – effektiv
 - Optimale Kohlenhydratstrategie – Supercarboloadung
- 5.3 Entspannt das Leben genießen
 - Gelassen geht alles viel besser
 - Die verschiedenen Methoden
- 5.4 Gesunder und tiefer Schlaf
 - Schlafen wie ein Murmeltier
 - Der Hüter des Immunsystems
 - Wie viel Schlaf braucht der Mensch?
 - Neue Schlafsysteme verbessern die Leistungsfähigkeit
 - Wachstumshormon – das wichtigste Hormon der Nacht
 - Für eine entspannende Schlafumgebung sorgen

■ **6 Stressabbau auf biochemischer Ebene**

- 6.1 Allgemeine Aspekte zum Cortisol
 - Stressprofil eines Tages: Selbstständige Messung durch Speichelproben
- 6.2 Stress durch Zucker!
 - Chronische Belastungen und Stress auf der Ebene der Neurobiochemie
- 6.3 Prävention durch „Energie auf Rezept“
- 6.4 Leistungs- und Spitzensport mit „Energie auf Rezept“ – der Garant für Trainingskontinuität und Topleistung
 - „Energie auf Rezept“ erhöht die Elastizität des Bindegewebes

■ **7 Analyse und Regulation des Energie- und Mikroährstoffhaushalts in der Praxis**

- 7.1 „Energie auf Rezept“ – wie ist die praktische Umsetzung?
 - Vitalstoffe im „Baukastensystem“

- 7.2 „Case Reports“ (Fallbeispiele) von Führungskräften
 - Fallbeispiel einer 48-jährigen Führungskraft
- 7.3 „Case Reports“ (Fallbeispiele) von Leistungs- und Spitzensportlern
 - Fallbeispiel eines 34-jährigen Selbstständigen
 - Fallbeispiel eines 22-jährigen Profi-Fußballspielers eines Spitzenteams in Italien
 - Fallbeispiel der DHB-Jugend- und Juniorennationalmannschaft über einen Zeitraum von sechs Jahren (Jugend-Europameister 2008, Junioren-Weltmeister 2009 und 2011, Jugend-Europameister 2012); insgesamt 72 Spieler
- 7.4 Kommentare zu „Energie auf Rezept“
 - Unternehmer, 53 Jahre, 4.600 Mitarbeiter
 - Geschäftsführer, 45 Jahre, 2.800 Mitarbeiter
 - Unternehmer, 57 Jahre, 11.900 Mitarbeiter
 - Fußballnationalspieler aus Italien
 - Unternehmer, 49 Jahre
 - Junioren-Weltmeister DHB
 - Vize-Weltmeister, Europameister, mehrfacher deutscher Meister (Kampfsport) Andreas Tölzer
- **Anhang**
 - 1 Literaturliste
 - 2 Informationen im Netz (auch zum Download)
 - 3 Danksagung
 - 4 Über SALUTO (Gesellschaft für Sport und Gesundheit)
 - 5 Selbstchecks: Wie steht es um Ihren Energiehaushalt?
 - EnergieSelbstCheck für Führungskräfte (Unternehmer, Manager, leitende Angestellte)
 - EnergieSelbstCheck für Leistungs- und Spitzensportler
 - 6 Bildnachweis
 - STIFTUNG FÜR MIKRONÄHRSTOFFE — PRÄVENTION, GESUNDHEIT, LEBENSQUALITÄT
 - ZIELE DER STIFTUNG
 - PUBLIKATIONEN UND STUDIEN
 - FÜR SIE
 - Statements

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 Antriebsschwäche, 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 Unternehmern, 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

1 Einleitung

1.1 „Energie auf Rezept“ was macht dieses Energiekonzept so einmalig?

Bisherige präventive Konzepte zur Aufrechterhaltung des persönlichen Wohlbefindens und der allgemeinen Gesundheit basieren auf der Annahme einer Balance von biochemischen Prozessen im Körper. Der zunehmende Einfluss von Stressoren in der Arbeitswelt und im Leistungs- und Spitzensport bringt diese Balance immer mehr aus dem Gleichgewicht. Mit optimaler Energiezufuhr lassen sich die dann auftretenden Überlastungsreaktionen und die dadurch entstehenden Befindlichkeitsstörungen vermeiden.

Das Gehirn reagiert nach den Grundsätzen der Biochemie. Fehlen spezielle Substanzen, werden bestimmte Funktionsabläufe gestört und frühzeitige Erschöpfungszustände sind die Folge. Diese biochemischen Dysbalancen rechtzeitig zu erfassen und ihnen mit entsprechenden Maßnahmen entgegenzusteuern, ist eine unserer zentralen Aufgaben in den letzten Jahren gewesen. Uns ist es im Team (Mediziner, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Biochemiker) gelungen, ein

umfassendes Analysesystem zu entwickeln, eine Datenbank von mittlerweile 35.570 „Case Reports“ aufzubauen und aus diesen Ergebnissen individualisierte Rezepturen („Energie auf Rezept“) zu kreieren.

Zunächst ist das Erfassen des funktionellen Energiestoffwechsels jedes Einzelnen von elementarer Bedeutung. Was funktioniert nicht optimal? Liegen beispielsweise Aktivitätseinschränkungen bestimmter Enzyme im Energiestoffwechsel vor? Wie sehen diese aus? Anschließend erfolgt eine detaillierte Analyse der intrazellulären Mikronährstoffkonzentrationen. Bei Leistungs- und Spitzensportlern wird zusätzlich noch die Beanspruchung von körpereigenen Strukturproteinen gemessen. Mit diesen umfassenden Analysen lassen sich aber noch keine konkreten Handlungsempfehlungen geben. Für die Beurteilung, Bewertung und Entwicklung dieser Analysen ist die langfristige Erfassung umfassender Daten erforderlich.

Unsere Ergebnisse zeigen, dass eine Balance des biochemischen Gleichgewichts oberhalb von 25 % der jeweiligen Medianwerte der einzelnen Personengruppen zu finden ist. Die Führungskräfte (Unternehmer, Topmanager, leitende Angestellte), aber auch die Leistungs- und Spitzensportler zeigen zu Beginn biochemische Störungen mit vielfältigen Befindlichkeitsstörungen, die aber ursächlich mit der fehlenden Energie- und Mikronährstoffzufuhr im direkten Zusammenhang stehen (Abweichungen von - 20 % von den Medianwerten).

Durch „Energie auf Rezept“ wird dem Einzelnen das zugeführt, was fehlt, und nach einigen Wochen und Monaten der Kontrolle können wir erkennen, wie sich die anfänglichen Ergebnisse deutlich nach oben verschieben werden und sich die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität nachweislich verbessert. Wenn wir das gesamte Spektrum der „Case Reports“ betrachten, dann wird deutlich, welchen Stellenwert (100 % Compliance) heute dieses langjährig erprobte Erfolgskonzept bei den verschiedenen Personengruppen erzielen konnte und zukünftig erzielen wird. Leistungsfähigkeit, Kreativität bei den Führungskräften und sportlicher Erfolg bei den Leistungs- und Spitzensportlern sind kein Zufall.

Vielversprechende Ausblicke

Wir sind nicht am Ende des Weges. Der Weg ist das Ziel. Neue, innovative Weiterentwicklungen zeigen den Transfer in diverse neue Anwendungsgebiete. Das Erkennen von biochemischen Störungen durch spezielle Analysen und deren Korrektur durch eine gezielte, individualisierte Rezeptur hat z. B. zu sehr positiven Veränderungen auch bei Kindern und Erwachsenen mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) geführt. „Energie auf Rezept“ kann nachweislich die Elastizität beanspruchter Bindegewebsstrukturen bei Sportlern erhöhen, wirkt präventiv und wird zukünftig in der Rehabilitation eine herausragende Bedeutung erhalten.

1.2 Ergebnisse langjähriger Untersuchungen (Zeitraum: 2000-2013)

Wir haben den Energiestatus von 10.270 Unternehmern, Führungskräften, leitenden Angestellten, Arbeitnehmern und 11.150 Leistungs-/Spitzensportlern ganzheitlich analysiert und gleichzeitig die zahlreichen Befindlichkeitsstörungen dieser Personen erfasst. Die ganzheitlichen Analysen und deren Bedeutung werden wir noch detailliert darstellen (s. [Kap. 1.3](#) und [1.4](#)). Die Aussagen unserer Untersuchungen und Befragungen von 4.150 Führungskräften und 6.120 Arbeitnehmern zeigen eklatante Mängel im Bereich des vielfältigen Energiesystems:

SALUTO-Ergebnisse:

zeigen bei 4.150 Führungskräften (Unternehmer, Topmanager und leitende Angestellte)
und 6.120 Arbeitnehmern. Zeitraum: 2000-2012



Abb. 1

Wenn wir unsere eigenen Untersuchungsergebnisse vergleichen mit denen verschiedener Institute, so ergeben sich schon dramatische Entwicklungen in den letzten Jahren (s. [Abb. 2](#)).

Gerade die Zunahme der psychischen Faktoren bei den Befindlichkeitsstörungen ist besonders auffällig und zeigt einen direkten Zusammenhang mit gravierenden Mängeln des komplexen Energiesystems. Mit den speziellen Blut- und Urinanalysen können wir jetzt nachweisen, dass ein Zusammenhang existiert zwischen den verschiedenen Parametern des Energiestoffwechsels, den gemessenen Defiziten und dem persönlichen Wohlbefinden dieser Menschen. Gelingt es rechtzeitig, den individuellen Energiebedarf des Einzelnen zu erfassen, kann dieser so optimiert werden, dass frühzeitige Erschöpfungszustände

nachweislich verhindert bzw. deutlich gemildert werden können.

Neueste Untersuchungen:

- Anforderungen im Beruf werden größer.
- Erschöpfungssyndrom (Burn-out) nimmt dramatische Formen an.
- Jährliche „Burn-out“-Quote bei **35 % der Führungskräfte** in Deutschland.
- Arbeitnehmer zeigen ein zunehmendes Erschöpfungssyndrom:

Die Statistiker registrieren:

Im Jahr 2000 = **70 Krankheitstage** bei 1.000 Arbeitnehmern pro Jahr

Im Jahr 2011 = **370 Krankheitstage** bei 1.000 Arbeitnehmern pro Jahr

Abb. 2

Provokante Thesen

Jeder Mensch hat einen persönlichen Energiebedarf.



Abb. 3

Die folgenden Thesen werden wir Ihnen in den „Case Reports“ (s. [Kap. 7.2](#) und [Kap. 7.3](#)) anhand von Fallbeispielen näher erörtern.

Eine optimale Energiezufuhr auf Rezept führt bei Führungskräften zu:

- besserer mentaler Leistungsfähigkeit (Konzentrationsfähigkeit),
- besserer Stresstoleranz,
- erhöhter Kreativität,
- erhöhter physischer Leistungsfähigkeit,
- Funktionserhaltung aller wichtigen Organe,
- Optimierung des komplexen Stoffwechsels von Gehirn, Hormon- und Immunsystem,

- hoher Arbeitseffektivität durch allgemeines Wohlbefinden,
- hohem Einsparpotenzial durch reduzierte Krankheitstage,
- nachweisbarer Arbeitszufriedenheit.

Eine optimale Energiezufuhr auf Rezept ist bei Leistungs- und Spitzensportlern der Garant für:

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

Vielfältige sportmotorische Tests ermöglichten in der Vergangenheit eine Ergebniskontrolle bei Sportlern. Heute profitieren Olympiasieger, Weltmeister, Europameister, deutsche Meister, aber auch Athleten aus dem Ausland von diesen Erkenntnissen.

1.3 Energiestatus von 4.150 Führungskräften und weiteren 6.120 Arbeitnehmern (Altersstruktur: $44,3 \pm 9,2$)

Wir haben über einen Zeitraum von 2000 bis 2013 den Energiestatus von insgesamt 4.150 Unternehmern, Führungskräften, leitenden Angestellten ganzheitlich analysiert. 79 % beschreiben eine zunehmende Erschöpfung, 39 % beschreiben erste Anzeichen in Richtung Burn-out, 70 % können nach der Arbeit nicht abschalten, 70 % sind unzufrieden mit ihrem Ernährungsverhalten, 61 % betreiben als Ausgleich leistungsbezogenen Sport, wobei von dieser Personengruppe 75 % zunehmende Erschöpfungszustände beschreiben. Sportlich aktiv sind mittlerweile fast alle Führungskräfte. 38 % sind ca. 3 h in der Woche sportlich aktiv. 100 % dieser Personengruppe beschreibt einen direkten positiven Zusammenhang zwischen „optimaler Energie auf Rezept“ und dem persönlichen Wohlbefinden.

Mithilfe speziell entwickelter Blut- und Urinalysen stellen wir zunächst in einer Gesamtübersicht die Ausgangsbasis des komplexen Energiestoffwechsels dieser Personengruppe dar.

- Der funktionelle Energiestoffwechsel (s. [Seite 85](#)) zeigt bestehende Aktivitätseinschränkungen bestimmter Enzyme („Stoffwechselbeschleuniger“), die zu einer unzureichenden Energiegewinnung und somit zu zunehmender Ermüdung führen.
- Die Messungen der Aminosäuren zeigen gravierende Mängel auf, die insbesondere im Gehirnstoffwechsel eine optimale Serotoninbildung blockieren und so langfristig die Stimmungslage des einzelnen Menschen deutlich verschlechtern können.
- Die intrazelluläre Mikronährstoffanalyse (s. [S. 87ff.](#)) dokumentiert bei dieser Personengruppe gravierende Mängel, die ursächlich zu den Aktivitätseinschränkungen des funktionellen Energiestoffwechsels führen. Ein Engpass des Energiestoffwechsels führt bei sportlich sehr aktiven Führungskräften zu einer vermehrten Beanspruchung von körpereigenen Strukturproteinen (s. [S. 92](#)), die so eine Funktionserhaltung beanspruchter Bindegewebsstrukturen (Sehnen, Bänder, Muskeln, Knorpel) behindern und das Verletzungsrisiko dieser Personengruppe deutlich erhöhen kann.

Status quo Energiehaushalt

von 4.150 Führungskräften (Unternehmer, Topmanager und leitende Angestellte)
und 6.120 Arbeitnehmern; Altersstruktur: 44,3 ± 9,2

Zusammenfassung:

Befindlichkeitsstörungen

- Leichtes Schwitzen nachts
- Unruhiger Schlaf
- Innere Unruhe
- Keine gute Stresstoleranz (verlieren schnell Contenance)
- Zunehmende Müdigkeit, gewisse Antriebslosigkeit
- Verbunden mit leichten Konzentrationsstörungen
- Muskuläre Verspannungen
- Können nach der Arbeit schlecht entspannen.
- Zunehmende Stressoren im privaten Bereich

Funktioneller Energiestoffwechsel

Zitronensäure	
Cis-Aconitsäure	
Alphaketoglutarat	
Bernsteinsäure	
Fumarsäure	
Apfelsäure	

Aminosäuren

Funktionserhaltung der Bindegewebsstrukturen	
Aktivität von Neurotransmittern	
Stabilisierung des Energiehaushalts (BCAAs)	
Gehirnstoffwechsel	

Mikronährstoffkonzentration

Magnesium	
Zink	
Selen	
Vitamin B ₁	
Vitamin B ₂	
Vitamin B ₆	
Vitamin B ₉	
Vitamin B ₁₂	

Beanspruchung körpereigener Strukturproteine

Knorpel (PD)	
Knochen (DPD)	

Legende: sehr gut gut grenzwertig unzureichend

Abb. 4

Optimierung des Energiehaushalts auf Rezept;

Zeitraum nach jeweils drei Monaten

Status quo Energiehaushalt

von 4.150 Führungskräften (Unternehmer, Topmanager und leitende Angestellte)
und 6.120 Arbeitnehmern; Altersstruktur: $44,3 \pm 9,2$

Zusammenfassung:

Veränderungen der Befindlichkeitsstörungen

- Kein Schwitzen nachts
- Ruhiger Schlaf
- Ausgeglichenheit
- Gute Stresstoleranz
(Contentance in stressigen Phasen)
- Kreativ und keine Müdigkeit mehr
- Gute Konzentration
- Gute Entspannung nach der Arbeit
- Ausgeglichen auch im privaten Bereich

Funktioneller Energiestoffwechsel

Zitronensäure	
Cis-Aconitsäure	
Alphaketoglutarinsäure	
Bernsteinsäure	
Fumarsäure	
Apfelsäure	

Aminosäuren

Funktionserhaltung der Bindegewebsstrukturen	
Aktivität von Neurotransmittern	
Stabilisierung des Energiehaushalts (BCAAS)	
Gehirnstoffwechsel	

Mikronährstoffkonzentration

Magnesium	
Zink	
Selen	
Vitamin B ₁	
Vitamin B ₂	
Vitamin B ₆	
Vitamin B ₉	
Vitamin B ₁₂	

Beanspruchung körpereigener Strukturproteine

Knorpel (PD)	
Knochen (DPD)	

Legende:  sehr gut  gut  grenzwertig  unzureichend

Abb. 5

Optimierung und Entwicklung des Energiehaushalts auf Rezept

über einen Zeitraum von fünf Jahren von 1.150 Unternehmern, Führungskräften,
leitenden Angestellten; Beginn: 2006; Altersstruktur: $42,3 \pm 5,3$

Untersuchung:	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Jahr	2006							2011
Funktioneller Energiestoffwechsel								
Zitronensäure	unzureichend	grenzwertig	grenzwertig	gut	gut	grenzwertig	gut	gut
Cis-Aconitsäure	unzureichend	gut	gut	gut	gut	grenzwertig	gut	gut
Alphaketoglutarat	gut	gut	gut	gut	gut	grenzwertig	gut	gut
Bernsteinsäure	gut	unzureichend	gut	gut	gut	grenzwertig	gut	gut
Fumarsäure	gut	unzureichend	gut	gut	gut	gut	gut	gut
Apfelsäure	gut	unzureichend	gut	gut	gut	gut	gut	gut
Laktat	gut	gut	gut	gut	gut	gut	gut	gut
Pyruvat	unzureichend	gut	gut	gut	gut	gut	gut	gut
Aminosäuren								
Funktionserhaltung der Bindegewebsstrukturen	unzureichend	grenzwertig	grenzwertig	gut	gut	gut	gut	gut
Aktivität von Neurotransmittern	unzureichend	grenzwertig	gut	gut	gut	gut	gut	gut
Stabilisierung des Energiehaushalts (BCAAS)	unzureichend	unzureichend	grenzwertig	gut	gut	gut	gut	gut
Gehirnstoffwechsel	unzureichend	grenzwertig	gut	gut	gut	gut	gut	gut
Mikronährstoffkonzentration								
Magnesium	unzureichend	grenzwertig	grenzwertig	gut	gut	grenzwertig	gut	gut
Zink	unzureichend	unzureichend	grenzwertig	gut	gut	grenzwertig	gut	gut
Selen	unzureichend	unzureichend	grenzwertig	gut	gut	grenzwertig	gut	gut
Vitamin B ₁	unzureichend	grenzwertig	grenzwertig	gut	gut	grenzwertig	gut	gut
Vitamin B ₂	unzureichend	grenzwertig	grenzwertig	gut	gut	grenzwertig	gut	gut
Vitamin B ₆	unzureichend	unzureichend	grenzwertig	gut	gut	grenzwertig	gut	gut
Vitamin B ₉	unzureichend	grenzwertig	grenzwertig	gut	gut	grenzwertig	gut	gut
Vitamin B ₁₂	unzureichend	unzureichend	grenzwertig	gut	gut	grenzwertig	gut	gut
Beanspruchung körpereigener Strukturproteine								
Knorpel (PD)	unzureichend	grenzwertig	grenzwertig	gut	gut	grenzwertig	gut	gut
Knochen (DPD)	unzureichend	grenzwertig	grenzwertig	gut	gut	grenzwertig	gut	gut
Legende: ■ sehr gut ■ gut ■ grenzwertig ■ unzureichend								

Abb. 6

Die Vielzahl von biochemischen Störungen, die wir bei den 4.150 Führungskräften (Unternehmern, Führungskräften und leitenden Angestellten) und 6.120 Arbeitnehmern zu

Beginn festgestellt haben (s. [Abb. 4](#)), lässt sich schon nach drei Monaten durch eine individualisierte „Optimale Energie auf Rezept“ deutlich minimieren, wenngleich noch weiterhin Potenzial für Verbesserungen besteht (s. [Abb. 5](#)). Die positiven Veränderungen zeigen eindeutige Zusammenhänge zwischen optimalem Energiehaushalt und Wohlbefinden dieser Personengruppe.

Eine Optimierung und Entwicklung des Energiehaushalts über einen Zeitraum von sechs Jahren (Zeitraum von 2006-2011) bei 1.150 Unternehmern, Führungskräften, leitenden Angestellten durch eine optimale Energiezufuhr auf Rezept ([Abb. 6](#)) zeigt, wie sich die anfänglichen Mängel im Laufe der folgenden Jahre normalisierten. Die differenzierten Messungen des Energiestoffwechsels erfolgen 2 x jährlich mit entsprechender Anpassung der persönlichen Rezeptur. Aus welchen Komponenten diese Rezeptur besteht, können Sie den Fallbeispielen (s. [Kap. 7.2](#) und [7.3](#)) entnehmen.

Die langfristigen Erfolge

Die Führungskräfte (Unternehmer, Topmanager und leitenden Angestellten) waren anfangs, bei Erhalt der persönlichen Rezeptur, sehr skeptisch. Bei den beschriebenen, vielfältigen Befindlichkeitsstörungen hat die individualisierte Energiezufuhr auf Rezept innerhalb kurzer Zeit fantastische Erfolge verbuchen können. Das Erkennen (durch spezielle Analyse) und Korrigieren von biochemischen Störungen hat in fast allen Fällen zum