

## MIKRONÄHRSTOFFE

# GELEITWORT

von *Andreas Hefel*

### Keine fadenscheinigen Kompromisse bei der Versorgung mit Mikronährstoffen!

Um Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu wahren oder wiederherzustellen, ist die ausreichende Zufuhr von Mikronährstoffen von essenzieller Bedeutung. Diese Tatsache ist ausreichend wissenschaftlich verifiziert und allgemein anerkannt. Dagegen sorgt die Grundsatzfrage, ob und wenn ja, welche Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln gelten sollen, seit Jahren für kontroverse politische Diskussionen.

Dabei argumentieren die Befürworter: Der Verbraucher sei dann vor möglichen Überdosierungen von bestimmten Substanzen geschützt, wenn offizielle Obergrenzen gesetzlich geregelt werden. Sich in Europa auf einheitliche Maximalwerte von Mikronährstoffen in Nahrungsergänzungsmitteln zu verständigen, scheiterte bislang allerdings an unterschiedlichen Risikobewertungen. Einen Ausweg aus diesem Dilemma bietet ein Perspektivwechsel, der den individuellen Nutzen für den Verbraucher in den Fokus rückt.

Welche Wirkung soll mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffe (Antioxidanzien) im Stoffwechsel erzielt werden? Unter biochemischen Gesichtspunkten sorgen nur die richtigen Stoffe in der richtigen Menge für eine ungestörte Stoffwechselregulation und damit für Gesundheit.

Von diesem eigentlichen Sinn und Zweck unterscheiden sich solche Nahrungsergänzungsmittel fundamental, die z. B. im Supermarkt erworben werden können. Solche Mono- oder Standardpräparate stehen im Zentrum politischer Vorstöße über Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe. Über ihre Eigenschaften schreibt der *Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e. V. (BLL)* unmissverständlich (<https://www.lebensmittelverband.de/de/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/faq-nahrungsergaenzungsmittel>):

*„Auch wenn Nahrungsergänzungsmittel in arzneimittelähnlichen Formen, wie beispielsweise Tabletten, Dragees oder Kapseln angeboten werden, sind sie Lebensmittel und keine Medikamente. Sie tragen zum Erhalt des Wohlbefindens bei. Sie dienen nicht der Heilung, Linderung oder Verhütung von Krankheiten oder krankhaften Beschwerden. Deshalb können und müssen sie auch kein Arzneimittelzulassungsverfahren durchlaufen.“*

Am eigentlichen Bedürfnis von Millionen von Menschen, nämlich auf natürliche Weise etwas für die Gesundheit zu tun, zielen diese Produkte somit von Gesetzes wegen vorbei. Ein richtig funktionierender Stoffwechsel kann demnach nicht die Absicht sein, wenn allgemein gültige Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe bestimmt werden sollen.

Aus diesem Grund sind personalisierte Mikronährstoffmischungen mit konventionellen Nahrungsergänzungsmitteln aus dem Lebensmittelbereich nicht zu vergleichen. Es gilt, lebensnotwendige essenzielle Nährstoffe so zu kombinieren und individuell so hoch zu dosieren, dass der persönliche Bedarf optimal gedeckt ist. Dem Körper werden die Substanzen in einer exakten Dosis zugeführt, die der Mensch tatsächlich für seine Gesundheit benötigt. Gehandelt wird erst dann, nachdem anhand von Laborwerten Defizite oder gar Mängel in der Versorgung mit Mikronährstoffen präzise festgestellt worden sind – nicht auf Verdacht und nach Gutdünken.

Nach diesem Verständnis kann es keine allgemein gültigen Norm- oder Höchstwerte geben, sondern nur die Summe individueller Idealwerte, die den persönlichen Stoffwechselstatus ausmachen. Ist anhand der biochemischen Parameter festzustellen, dass der Stoffwechsel reibungslos läuft, dann ist jemand optimal versorgt. Erst wenn die Wirksamkeit einer personalisierten Mischung nicht nur spür-, sondern auch messbar ist, wurde der richtige Kurs eingeschlagen.

Nach Zigtausenden von Laboranalysen ist eindeutig zu erkennen, dass die Mikronährstoffdefizite größer werden. Dabei zeichnet sich eine ganz klare Tendenz ab: Auf der einen Seite führt die Zunahme an Schadstoffbelastungen auf allen Ebenen dazu, dass

## MIKRONÄHRSTOFFE

degenerative Prozesse sich verstärken. Dadurch wird der Bedarf an Mikronährstoffen immer größer. Auf der anderen Seite enthalten die Lebensmittel immer weniger Mikronährstoffe – durch die industrielle Verarbeitung und den erhöhten CO<sub>2</sub>-Gehalt, der zu einem immer schnelleren Wachstum der Pflanzen führt.

Anhand der Ergebnisse ist eindeutig nachweisbar, dass die Schere zwischen regenerativen und degenerativen Kräften immer größer wird. Das ist auch der Grund, warum die Anzahl der gesunden Lebensjahre in den Industrieländern sinkt – in Deutschland liegen sie z. B. bei nur 57 Jahren. Dies geht damit einher, dass chronische Erkrankungen, die größtenteils Mangelkrankungen sind, zunehmen. Vor diesem Hintergrund greifen Diskussionen um Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln nicht nur zu kurz, sondern schießen sogar am Ziel vorbei, wenn es um die Gesundheit geht.

Um Mangelkrankungen ursächlich zu behandeln, sind Mikronährstoffe nötig, die Qualität nach dem Arzneibuch bieten und in therapeutischen Dosen nach individuellem Bedarf gemischt werden können. Mit dieser Vorgehensweise können die Risiken einer Mangel- und Überversorgung gleichermaßen ausgeschlossen werden.

Als Pionier auf diesem Gebiet wurde Prof. Dr. Elmar Wienecke von der Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU) für seine herausragende Forschungs- und Entwicklungsarbeit sowie deren praktische Anwendung ausgezeichnet: Auf dem 12. Internationalen Bodenseekongress 2017 erhielt er den mit 10.000,- € dotierten Innovationspreis. Als Initiator und wissenschaftlicher Leiter des ersten Masterstudiengangs „Mikronährstofftherapie & Regulationsmedizin“ an der Fachhochschule des Mittelstands (FHM) in Bielefeld hat er einen weiteren Meilenstein gesetzt: Die dort seit Oktober 2017 gelehrtete Regulationsmedizin ist allgemein anerkannte Lehre auch in und für die Schulmedizin und kann als Zertifikatsstudiengang der Aus-, Fort- und Weiterbildung von Ärztinnen und Ärzten dienen.

Die Inhalte basieren alle auf einer soliden und seriösen wissenschaftlichen Grundlage. So kann der Studiengang zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung der Bevölkerung entscheidend beitragen und die Studierenden gezielt auf die Herausforderungen der Praxis vorbereiten. Damit werden neue Perspektiven in Prävention, Therapie und Rehabilitation eröffnet. Dieses Buch dokumentiert eindrucksvoll, wie dies gelingen kann und welche großen Erfolge damit zu erzielen sind.

***Andreas Hefel***

Präsident der Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU)

Berlingen, im Juni 2020

# STATEMENT

*Von Dr. med. Kurt Mosetter*

### **Kristallklare Ergebnisse: Energie und Leistung sind (m)essbar und Monitoring: Messen, Ausgleichen, Kontrollieren**

Die Zukunft von Leistungs- und Regenerationsoptimierung im Sport wird über Stoffwechseltraining und die Integration des aktuellen Wissensfundus zum Mikrobiom und Metabolom, Energiestoffwechsel, Darm-, Leber-, Mitochondrien- und Gehirnachse neue Horizonte erreichen. Intelligente Ernährungsmedizin, Foodfactors und Supplements werden dabei genauso zentrale Bereiche sein wie moderne Trainingsmethoden.

Neben den Grundlagen der Steuerung von Makronährstoffen spielen Mikronährstoffe eine zentrale Rolle. Mit der Messung und Erstellung von individuellen Mikronährstoffanalysen, in welchen detaillierte Aminosäure- und Fettsäureprofile, Mineralstoff- und Vitaminspektren im Vollblut, ebenso wie differenzierte Untersuchungen der einzelnen Schritte des Zitratzyklus, offensichtlich sichtbar gemacht werden können, hat Prof. Dr. Elmar Wienecke Pionierarbeit geleistet. Deshalb verfügen Elmar Wienecke und sein Institut Saluto schon heute über eine Referenzdatenbank von über 60.000 differenzierten Fällen. Entscheidend sind zudem nicht mehr einzelne Messparameter und ihre, aus modernen Blickwinkeln, häufig viel zu weit gefassten Grenzwerte, sondern die entsprechend enger umschriebenen Stoffwechselformen.

Über sehr detaillierte Messungen und genaue Analysen können individualisierte und maßgeschneiderte Vitalstoffmessungen das Leistungsspektrum und die Regeneration von Profisportlern ebenso optimieren wie das Leistungsniveau und die Fitness von Führungskräften. Darüber hinaus und besonders beeindruckend: Auch komplex kranke Patienten können von diesen differenzierten Mikronährstoffanalysen enorm profitieren, da Mangelzustände und Asymmetrien unter der Oberfläche normaler Blutbilder enttarnt werden können und so Wege in kausale Lösungen eröffnen können. Last, but not least, können umschriebene Mangelzustände und Energiedefizite zu einem Zeitpunkt