

Vom Spitzensport lernen

Wie die Saluto Gesellschaft in Halle Manager und Führungskräfte fit für den Berufsalltag machen will

Mit dynamischen Schritten läuft Professor Elmar Wienecke durch die verschachtelten Räume der Saluto Gesellschaft für Sport und Gesundheit mbH in Halle. Vorbei am Fitnessraum mit modernen Geräten. Weiter ins Labor, wo Laktat und andere Parameter gemessen werden können. In die kleine Zahnarztpraxis. Zu den Kursräumen, in denen die Teilnehmer bei Zumba, Aerobic oder anderen Einheiten schwitzen. Weiter zum Arzttraum mit kardiologischen Geräten. Es geht über lange Flure, an deren Wänden Bilder von erfolgreichen Sportlern hängen, bis zum modernen Besprechungsraum.

VON JÜRGEN BRÖKER

Kaum zu glauben, dass all das aus einer einfachen Arbeitsbeschaffungsmaßnahme (ABM) der Universität Bielefeld aus dem Jahr 1994 gewachsen ist. 2300 Quadratmeter Fläche umfasst das Zentrum für Diagnostik, Therapie und Training im Schatten des Gerry-Weber-Stadions mittlerweile. Hier werden Spitzensportler auf Herz und Nieren geprüft. Darunter der Nachwuchs der deutschen Handballer sowie Olympiasieger.

Wienecke ist gerade erst aus den USA zurück. „Wir betreuen die Fußballnationalmannschaft der Amerikaner unter Trainer Jürgen Klinsmann“, sagt Wienecke und öffnet die Tür zum Besprechungsraum. Hier hat er schon so manchen Skeptiker von seiner Arbeit überzeugt. „Vom Spitzensport können alle lernen“, ist seine einfache Botschaft. Wienecke ist ein groß gewachsener Mann Anfang 50, der mit großer Begeisterung von seinen Projekten erzählt. Anfangs haben er und seine Mitarbeiter in seinem medizinischen Dienstleistungszentrum überwiegend Sportler mit unterschiedlichen Leistungsniveaus untersucht. „Inzwischen kommen auch immer mehr Unternehmen auf uns zu, um ihre Mitarbeiter durchchecken zu lassen“, sagt Wienecke. Vor allem Manager und Führungskräfte.

Der promovierte Sportwissenschaftler hat spezielle Methoden entwickelt, um die Versorgung auf Zellebene mit Mikronährstoffen überprüfen zu können. „Wir wissen heute, dass Störungen der unzähligen und komplizierten Stoffwechselfunktionen auf Zellebene durch einen Nährstoffmangel zu den Hauptfeinden unserer Gesundheit gehören“, sagt Wienecke. Die Folge: ständige Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Schlafstörungen und eine Zunahme von Allergien. Gleichzeitig verlangt unsere Gesellschaft in Arbeits- und Privatleben dauerhafte Leistungsbereitschaft. Höher,



Die US-Fußballnationalmannschaft unter Jürgen Klinsmann wird von Saluto betreut

schneller, weiter gilt längst nicht mehr nur im Spitzensport. Auch im normalen Leben muss es ständig vorangehen. Mit seinen Methoden will Wienecke den Einzelnen so gesund halten, dass er auch Leistung bringen kann. Ohne Doping und Medikamente.

„Wer ständig an der Belastungsgrenze arbeitet, dessen Immunsystem fährt herunter. Die Folge: man wird häufiger krank oder verletzt sich“, sagt er. Es verwunderte daher nicht, dass immer mehr Menschen mit diffusen Befindlichkeitsstörungen zum Arzt gingen. Dazu passen die Kennzahlen, die er vorlegt. Demnach zeigten 2000 noch 70 von 1000 Mitarbeitern in deutschen Unternehmen Erschöpfungszustände. Bis heute habe sich diese Zahl mehr als verfünffacht.

Durch die Erfolge in der Betreuung von Spitzensportlern hat Saluto auch viele Unternehmer und Manager auf sich aufmerksam gemacht. Auch sie lassen zunehmend einen umfassenden Gesundheitscheck in Halle durchführen. So auch die Hettich Holding GmbH & Co. OHG aus Kirchlingern. Deren Geschäfts-

führer Andreas Hettich hat bereits 2006 ersten Kontakt zu Wienecke aufgebaut. „Wer Hochleistung bringen will, der muss sich um seinen Körper kümmern. Für uns war es interessant, dass der Gesundheits-Check bei Saluto über das normale Angebot hinausgeht“, sagt Hettich. Gemeinsam mit einigen Führungskräften hat er die umfassende Analyse damals mitgemacht. „Wir haben viele verschiedene sportliche Tests gemacht. Auch EKG-Untersuchungen. Uns ist Blut abgenommen worden und am Ende gab es mit jedem Teilnehmer ein Abschlussgespräch mit individuellen Empfehlungen“, sagt Hettich. Dazu gehören individuelle Trainingspläne zum Ausgleich muskulärer Defizite. „Der Vorteil ist, dass man das auch zu Hause ohne großen Aufwand machen kann“, sagt Hettich. Zusätzlich gibt es Ernährungstips und eine Rezeptur für eine optimale Ergänzung des Mikronährstoffhaushalts.

Die Rezepte sind nicht ganz billig. „Aberdings lassen sich diese Nährstoffe auch nicht über die Nahrung aufnehmen“, sagt Wienecke. Er ist von der Wirkung der Rezeptur überzeugt. Stimme der Energiehaushalt, könne auch die optimale Leistung abgerufen werden.

Dabei beruft er sich auf inzwischen mehr als 35.000 Probanden, die sich seinen Untersuchungen unterzogen haben. Ein Großteil davon hat positive Erfahrungen mit den Saluto-Methoden gemacht. Dazu gehört auch der Judoka Andreas Tölzer. Den Silbermedaillengewinner bei den Olympischen Spielen in London hatten im Laufe seiner Karriere immer wieder Verletzungen und Krankheiten außer Gefecht gesetzt. Erst mit der gezielten Ergänzung der Mikronährstoffe habe diese Phase aufgehört, sagt er.

Wienecke berichtet auch von anderen positiven Reaktionen. Für ihn steht fest, dass eine optimale Energieversorgung

die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit erhöht und zu positiven Effekten für die Regeneration führt. „Wir wissen außerdem, dass dadurch die Anfälligkeit für Verletzungen und Infekte herabgesetzt wird. Gleichzeitig hat die gezielte Zufuhr von Mikronährstoffen positiven Einfluss auf die mentale Fitness“, sagt der 52-jährige.

Bei Hettich hat sich seit der ersten Teilnahme am Gesundheitscheck eine Menge getan. In den Besprechungsräumen des Herstellers von Möbelbeschlägen stehen jetzt nicht mehr nur Kekse. „Wir haben überall Obst. Außerdem sind wir ein rauchfreier Betrieb geworden“, sagt Hettich. Inzwischen nehmen die Nachwuchsführungskräfte regelmäßig an entsprechenden Untersuchungen teil.

Hettich selbst hat seit der ersten Untersuchung sein Essverhalten über Tag verändert und sich auch für eine Einnahme der Mikronährstoffe entschieden. Er fühle sich seither gut und sei kaum krank gewesen. „Ich denke, es hilft mir. Aber man muss wohl auch ein wenig daran glauben“, sagt Hettich.



Professor Elmar Wienecke

JÜRGEN BRÖKER/JÜRGEN BRÖKER