

Bayern Arzt Müller-Wohlfahrt lüftet ein „Geheimnis“

Er ist zwar sonnabendlich regelmäßig im Fernsehen zu sehen, doch selten als Interviewgast: der prominente Mannschaftsarzt des FC-Bayern München und der deutschen Fußballnationalmannschaft *Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt*. So konnte es sich ZDF-Chef-Talker Markus Lanz hoch anrechnen, den eher zurückhaltenden Friesen für seine allabendliche Gesprächsrunde gewonnen zu haben. Das umso mehr als der weltweit geschätzte Orthopäde auch Einblicke in Aspekte seiner Arbeit gab, die zumindest so noch nicht bekannt waren.

Dazu gehörte neben einer deutlichen Kritik am Ex-Bayern-Trainer Pep Guardiola oder der Geschichte der letzten olympischen Sprint-Goldmedaille vor allem sein „Grippeheilgeheimnis“, das er erst auf ausdrückliche Nachfrage lüftete. Das Rezept lautet: Vitamin C plus Zink plus... Aminosäuren!

Während Zink und Vitamin C schon länger als Immunbooster und damit „Erkältungskiller“ bekannt sind, kann der Einsatz von Aminosäuren in diesem Kontext und aus Laienperspektive durchaus als bedeutsame Offenbarung angesehen werden.

Zur Erinnerung: Aminosäuren sind die Molekularbausteine der Eiweiße. Sie werden im Verdauungstrakt zunächst aus der Nahrung extrahiert, um dann als Baustoff für neue Proteine wieder zusammengesetzt zu werden. Jedenfalls gilt das für die meisten der zwanzig Aminosäuren, aus denen unsere Gewebestrukturen bestehen. Acht der zwanzig kann der menschliche Stoffwechsel jedoch nicht herstellen, zwei nur in geringen Umfang; die acht bzw. zehn werden deshalb auch als *Essentielle Aminosäuren* (EAS) bezeichnet, und es waren diese, auf die sich „Wunderheiler“ M.-W. bezog.

Zum Wirkungsprinzip gehört, dass die *metabolischen* Prozesse im Körper generell alle acht EAS benötigen; fehlt nur eine im Blut, steht die Körperfabrik weitgehend still. Im Krankheitsfall bedeutet das eine Verzögerung der Heilungsprozesse - woraus der Umkehrschluss zulässig ist, dass die ausreichende und großzügige Supplementierung von Aminosäuren (u.a. Ergänzungsstoffen) ihn zu beschleunigen vermag. Im Zweifelsfall oder wenn gerade keine Aminosäuren verfügbar sind, hilft aber nach wie vor die gute alte Hühner- oder Rinderbrühe, denn auch in ihr finden sich in der Regel alle acht bzw. zehn EAS.