

Männer, Muskeln und Gesundheit MEF e.V. fordert nachhaltige Förderung der Männergesundheit

**Das große Sommerinterview mit Dr. med. Hellmut Münch,
Leiter der Medizinischen Enzymforschungsgesellschaft e.V.**

MANN ist zehn bis 15 Zentimeter größer als FRAU, entsprechend schwerer und mit kräftigeren Muskeln: Über diese physiologischen Unterschiede lässt sich kaum streiten. Das Y-Chromosom macht den Mann zum Mann: sorgt für die Bildung von Testosteron und typisch männliche „Züge“. In der Gesellschaft erfährt das klassische Männerbild allerdings einen enormen Wandel. Die Aufgabenteilung steht zunehmend zur Debatte, in Studien ist vom „teil-traditionellen Männlichkeitstypus“¹ die Rede. Während SIE etwa einen Passagierjet oder Unternehmensgeschicke lenkt, packt auch ER im Haushalt an oder wickelt den Nachwuchs. Aus den anstrengenden Tagen eines pulsierenden Lebens resultiert mehr Stress, der die Körperzellen rapide altern lassen kann. „Männer sind heute mehr denn je für das Thema Gesundheit sensibilisiert“, sagt Immunologe und Anti-Aging-Experte Dr. med. Hellmut Münch. Seitens Forschung und Politik wird das allerdings nach wie vor vernachlässigt.²

Herr Dr. Münch, es ist Sommer, die schönste Zeit im Jahr. Stimmt es, dass Männer da gerne am Grill stehen und echte Kerle Fleisch, statt Gemüsespießchen essen?

Dr. med. Hellmut Münch: (lacht) Ja das stimmt. Und das hat sogar einen biologischen Hintergrund. Die Geschlechter

¹ Volz R, Zulehner PM: Männer in Bewegung – 10 Jahre Männerforschung (2008) Förderung durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

² Männergesundheitsbericht (2013) Im Fokus: Psychische Gesundheit; Stiftung Männergesundheit, Claire-Waldoff-Straße 3, 10117 Berlin.

unterscheiden sich in ihrer biologisch-genetischen Ausstattung. So haben Männer aufgrund der höheren Muskelmasse einen höheren Grundumsatz – auch bei gleichem Gewicht. Beispiel: Ein Mann, der etwa 80 Kilo wiegt, hat einen Grundumsatz von über 1.900 Kalorien, eine gleichschwere Frau braucht nur gut 1.700 Kalorien.

Das heißt also, Mann hat einfach mehr Hunger?

Dr. med. Hellmut Münch: Aus medizinischer Sicht bevorzugt er tatsächlich Proteine. Stehen nämlich genügend Aminosäuren, also Eiweiß-Bausteine, über die Nahrung zur Verfügung, wird damit das Baumaterial für Muskelgewebe gesichert. Ebenso für Organe, Haut und Knochen. Auch die körpereigene Hormonproduktion und die Bildung von Abwehrstoffen sind auf Eiweiße angewiesen. Entscheidend ist dabei der Gehalt an essenziellen Aminosäuren. Und die wiederum befinden sich vor allem in tierischem Eiweiß, womit wir wieder beim Grillen wären...

Bezieht sich der höhere Proteinbedarf damit rein auf die körperliche Leistungsfähigkeit?

Dr. med. Hellmut Münch: Mitnichten. Die Ergebnisse der Studie zur gesundheitlichen Lage der Männer in Deutschland des Robert Koch-Instituts haben zum Beispiel gezeigt, dass man derzeit von einer Unterdiagnostizierung von Depressionen bei Männern ausgehen kann.³ Zudem sind die Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund eines Burnouts deutlich angestiegen. In der Praxis sehen wir, dass betroffene Patienten oft auch einen Mangel an Mikronährstoffen haben. Dabei geht es sowohl um die lebensnotwendigen Aminosäuren, aber ganz besonders auch um Enzyme, weiterhin um Omega 3-Fette und Vitamin D.

Kann mithilfe einer Nahrungsergänzung die gesundheitliche Situation verbessert bzw. auch weiteren Erkrankungen vorgebeugt werden?

Dr. med. Hellmut Münch: Es ist wie bei Ihrem Auto. Ohne Zündkerzen, die beim Benziner das Gemisch aus Benzin und Luft

³ Robert Koch-Institut (Hrsg) (2014) Gesundheitliche Lage der Männer in Deutschland. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. RKI, Berlin; ISBN 978-3-89606-224-6.

entzünden, kein Antrieb. Für den Lebensmotor Mensch stellen Enzyme diese Zündkerzen dar. Durch lange Transportwege und Lagerhaltung ist allerdings der natürliche Vitalstoff- und Enzymgehalt in unseren Lebensmitteln deutlich reduziert. Daher kann eine Nahrungsergänzung mit Enzymen der Klasse der Proteasen sinnvoll sein und verschiedene, gesundheitsfördernde Effekte erzielen. Als biologische Katalysatoren harmonisieren Enzyme die zelluläre Grundregulation. Das heißt, sie können den Stoffwechsel lenken und beschleunigen, außerdem können sie die Abwehrkräfte stärken. Sei es um Krankheiten vorzubeugen oder auch bei der Behandlung etwa entzündlich-rheumatischer Beschwerden. Ebenso bei Verletzungen. Das ist mit ein Grund dafür, warum wir auch in der modernen Immunologie, ebenso im Anti-Aging, eine Kombination aus Lysozym, Bromelain und Papain nutzen (z.B. „Innovazym pur“; rezeptfrei in Apotheken erhältlich) – quasi als „Geheimwaffe“ ohne große Nebenwirkungen.

...und das dann aber auch bei den weiblichen Patienten?

Dr. med. Hellmut Münch: (lacht) Freilich. Auch Frauen unterliegen im Zeitalter des Geschlechterrollenwandels enormen Stressoren. Oft einer Doppelbelastung, die das Krankheitsrisiko beeinflusst. Mann und Frau sehen sich im Alltag gleichermaßen steigenden Herausforderungen gegenüber. Mit Blick auf die Gesundheitsvorsorge fällt aber auf, dass sich die Differenz zwischen den Geschlechtern hinsichtlich der Lebenserwartung bislang nur leicht angenähert hat. Männer sterben weiterhin im Mittel sechs Jahre früher.³ Meines Erachtens bleibt daher gerade in der männerspezifischen Vorsorge einiges aufzuholen. Dem sollte auch seitens Politik und Forschung Beachtung geschenkt werden... Frauen werden zum Beispiel bereits ab 20 Jahren zur Krebsfrüherkennung geschickt, Männer erst ab 45.

Sie meinen, wir bräuchten mehr gezielte Präventionsangebote für Männer... oder eine bessere Aufklärung?

Dr. med. Hellmut Münch: Männer gelten in unserem System immer noch als „starkes Geschlecht“ und damit per se als leistungsfähig. Schon kleine Jungen hören Sätze, wie „Ein Indianer

kennt keinen Schmerz“ oder „Jungen weinen nicht“. Das ist längst überholt, aber es impliziert weiterhin: „Mann ist gesund und nie krank“. Das Thema Männergesundheit hat einfach in der Vergangenheit selbst in der Medizin keine große Rolle gespielt. Das ändert sich erst in jüngerer Zeit durch zunehmende Präsenz in den Medien und politische Kampagnen. Allerdings noch nicht nachhaltig genug... Und die Männer selbst suchen sehr wohl nach Wegen, um aktiv gesund zu bleiben!

Klingt nach einem neuen Körperbewusstsein... Genau das wurde dem männlichen Geschlecht ja bislang abgesprochen, und das „Hören auf den eigenen Körper“ als typisch weibliche Eigenschaft angesehen...

Dr. med. Hellmut Münch: Frauen hören schon evolutionsbedingt eher auf ihren Körper. Spüren in sich hinein, ob er „funktioniert“. Das hat auch seinen Sinn, denn ohne die Schwangerschaft und Eigenfürsorge der Frau wäre der Erhalt des Lebens undenkbar. In der Praxis sehe ich aber auch immer mehr Männer – vor allem 40 plus – die sich ganz konkret Gedanken machen, wie sie fit bleiben können. Oft zeigen sich in dieser Lebensphase erste altersbedingte Beschwerden: schnelle Erschöpfung etwa, Gewichtszunahme oder Durchblutungsstörungen. Der Mangel an Serumtestosteron ab 40 Jahren trägt beim Mann zu zahlreichen körperlichen, psychischen und funktionellen Veränderungen bei.

Hm, nun sollen Männer ja einfach gestrickt sein...

Dr. med. Hellmut Münch: (lächelt verschmitzt und nickt zustimmend) ...Wir Männer sind in der Tat meistens nach dem KISS-Prinzip strukturiert... (lacht) „Keep it simple and stupid“...

Dann können Sie mir aus Ihrer mehr als 30-jährigen ärztlichen Erfahrung sicher sagen, wie denn eine männergerechte Vorsorge aussehen kann, die den Bewegungsapparat fit, den Geist wach und den Lebensmotor am Laufen hält?

Dr. med. Hellmut Münch: Naja, einfacher als mit der Dreier-Regel für richtiges Vorsorgeverhalten im Alltag geht es kaum:

1. Adäquates Bewegungsverhalten mit 30 bis 40 Minuten Ausdauertraining drei- bis fünfmal pro Woche (mindestens ein Spaziergang oder Walken),

2. Ausgewogenes Essverhalten mit täglich fünf Stück Obst, Gemüse oder Salat und zwei Litern Flüssigkeit (z.B. Heilwasser und zwei bis drei Tassen grüner Tee),

3. Ausgewählte, gezielte Nahrungsergänzung mit Vitalstoffen (insbesondere Enzyme, Vitamin D).

...back to the roots, also?

Dr. med. Hellmut Münch: Das, was die meisten von uns sich wünschen – ob Mann oder Frau – ist häufig so viel einfacher zu erreichen, als man denkt. Schauen Sie sich die Naturvölker an. Neben einer gesunden mentalen Einstellung zum Leben, ernähren sie sich vor allem sehr rohkostreich und fleischarm. Mit viel Bewegung und insgesamt ohne aufwendige technische Medizin, haben diese Menschen eine sehr hohe Lebenserwartung. Wer jeden Tag etwas für seine Gesundheit tut, kann in der Regel deutlich an Lebensqualität gewinnen. Aber wenn wir selbst nichts verändern, wird sich auch nichts ändern...

Vielen Dank, Herr Dr. Münch, für diese aufschlussreichen Informationen.

Das Interview führte Pepe Peschel, PEPE Die Redaktion für Gesundheit & Medizin. Die medizinischen Informationen dieser Pressemitteilung nach dem aktuellen Wissensstand der Medizinischen Enzymforschungsgesellschaft e.V. ersetzen nicht die ärztliche Beratung bzw. Diagnose und/oder Therapie gesundheitlicher Probleme.

***** Abdruck unter Quellenangabe sowie gegen
Übersendung eines Belegs honorarfrei *****

Im Fokus: Fakten zu Innovazym® pur

Innovazym® pur: Eine Tablette enthält mindestens 150.400 F.I.P.-Einheiten.

1-Wochen Packung: 50 Tabletten; PZN: 10170022

2-Wochen Packung: 100 Tabletten; PZN: 11885473

Mögliche Anwendungsgebiete

z.B. Stress, Sportverletzungen und Muskelkater, Erkältungen, Wundheilung nach OP/Zahnextraction

Die Inhaltsstoffe

Enzyme

Enzyme sind Biokatalysatoren, die biologische Reaktionen beschleunigen können und damit Leben überhaupt erst ermöglichen. In Situationen, in denen der Körper geschwächt ist, wie auch bei entzündlichen Prozessen, Erkältungen und Schwellungen, braucht er besonders viele dieser Helfer, um sich wieder regenerieren zu können. Hierbei ist die Kombination aus Bromelain, Papain und Lysozym besonders sinnvoll.

Vitamin C und Zink

Vitamin C ist einer der wichtigsten Radikalfänger im Körper. Zink kann unterstützend bei Wundheilungsprozessen wirken. Zusammen können sie helfen, körpereigene Enzyme zu aktivieren. So können Krankheiten abgewehrt, aber auch Heilungsprozesse beschleunigt werden. Enzyme, sinnvoll kombiniert mit Vitamin C und Zink, können das Immunsystem in seiner normalen Funktion unterstützen, zum Beispiel in der Erkältungszeit oder während und nach intensiver körperlicher Belastung.

Zutaten:

Isomalt, Maltodextrin, L-Ascorbinsäure, Papain (14,8 Prozent), Papaya-Fruchtpulver, mikrokristalline Cellulose und Hydroxy-propylmethyl-Cellulose, Bromelain (6,5 Prozent), Lysozym-Hydrochlorid (1,2 Prozent) aus Ei, Trennmittel: Stearinsäure, Talkum, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren und Siliziumdioxid; Zinkzitat, Polyfruktose, Verdickungsmittel: Gummi Arabicum, pflanzliches Öl (aus *Elaeis guineensis* L. und *Cocos nucifera* L.)

Einnahmeempfehlung: Morgens drei, abends vier Tabletten auf nüchternen Magen (eine Stunde vor dem Essen bzw. drei Stunden nach dem Essen) mit reichlich kalter Flüssigkeit einnehmen. Innovazym® pur ist durch leicht schluckbare, magensaftgeschützte Tabletten einfach einzunehmen; ohne Zusatz von Milcheiweiß, Laktose, künstlichen Farbstoffen, Gluten, Schwermetallen und Jod.

Praktische Verpackung, auch gut für unterwegs. In Deutschland hergestellt.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und für eine gesunde Lebensweise.

Weitere Infos unter

www.innovazym.de

Antwortformular an die Pressestelle der MEF e.V.

Fax 08856-80 46 46-1 oder per Mail: info@petra-peschel.de

O Bitte informieren Sie mich kontinuierlich über aktuelle Themen der Medizinischen Enzym-Forschungsgesellschaft e.V. (MEF).

O Ich möchte ein Interview mit Dr. med. Hellmut Münch, Leiter der MEF e.V. und anerkannter Spezialist auf dem Gebiet der Vitalstoffversorgung, zum Thema **MÄNNERGESUNDHEIT** führen. Bitte kontaktieren Sie mich.

O Ich möchte einen Publikums-/ Fachartikel/ Fernsehbeitrag zu einer der folgenden Indikationen erstellen: Bitte kontaktieren Sie mich:

- Anti-Aging
- Arthrose/Rheuma
- Autoimmunerkrankungen
- Burnout
- Diabetes
- Fibromyalgie
- Kinderwunsch
- Krebs
- Neuroborreliose
- Neurodermitis
- Parodontitis
- Reizdarmsyndrom
- _____

O Bitte schicken Sie mir keine Informationen der MEF e. V. mehr zu.

Meine Kontaktdaten:

NAME/VORNAME:

MEDIUM:

ANSCHRIFT:

TEL:

FAX:

E-MAIL:

Ihr persönlicher Pressekontakt Pressesprecher MEF e.V.:

**PEPE Die Redaktion
für Gesundheit & Medizin
PETRA PESCHEL**

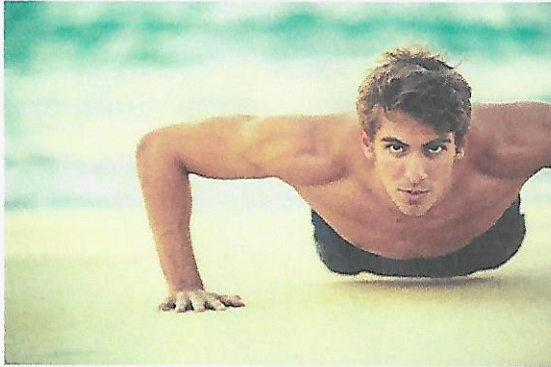
Journalistin | Gesundheitspädagogin
TV-Expertin für Medizinthemen | PR

Mobil 0172-89 29 311
Tel. 08856-80 46 460
Fax 08856-80 46 461
info@petra-peschel.de
www.petra-peschel.de
Heimgartenstraße 8
82393 Iffeldorf a.d. Osterseen

...wortstark diese Frau!

Innovazym® pur

Fragen Sie gerne diese Bilddateien/Packshots bei uns an, die wir Ihnen honorarfrei bei Abdruck des Fotonachweises zur Verfügung stellen:



**Es lebe der Sport:
Vor allem im mittleren und höheren
Lebensalter profitiert man(n) von
sportlicher Aktivität**

Foto: PP/MEF/EpicStockMedia/fotolia



**Wertvolle Enzyme –
Biokatalysatoren des Lebens**

Quelle: MEF e.V./Innova Vital GmbH



**Innovazym® pur ist durch leicht
schluckbare, magensaftgeschützte
Tabletten einfach einzunehmen**

Quelle: MEF e.V./Innova Vital GmbH



**Dr. med. Hellmut Münch,
Leiter der Medizinischen
Enzymforschungsgesellschaft e.V.**

Foto: MEF e.V.