

PRESSEINFORMATION  
August 2017

AUS-gepowert

## Die ganze Wahrheit über das richtige Maß beim Fitnessstraining

Medizinische Enzymforschungsgesellschaft e. V.  
Mitterbachweg 4, 83224 Grassau  
Tel.: 08641-692905, Fax: 08641-6929065

[info@enzymforschungsgesellschaft.de](mailto:info@enzymforschungsgesellschaft.de)  
[www.enzymforschungsgesellschaft.de](http://www.enzymforschungsgesellschaft.de)

**Bewegung ist in jeder Lebensphase wichtig und sinnvoll, da sie die physische und psychische Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen kann: Fit zu sein, kann die Sterblichkeitsrate um mehr als 50 Prozent senken. Auch wer erst im höheren Alter aktiv wird, ist seltener von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs betroffen.<sup>1</sup> Wer jedoch über die Stränge schlägt und sich regelmäßig völlig verausgibt, riskiert nicht nur Mikroläsionen der Muskulatur. Jeder zweite Sporttreibende (53 Prozent) hat sich auch schon einmal leichte Verletzungen (Muskelzerrung, Verstauchung) zugezogen.<sup>2</sup> 43 Prozent leiden infolge von Sport unter Knie-, Rücken-, Hüft- oder Fußschmerzen.<sup>2</sup> Nur richtig dosiert kann Bewegung das Leben verlängern. Proteolytische Enzyme können zudem die Regeneration und Heilung unterstützen**

Zu viel, zu oft, zu schnell. Viele Freizeitsportler gönnen sich insbesondere beim Ausdauertraining kaum genügend Pausen, um zu regenerieren oder eine Verletzung auszuheilen. „Fit wie ein Profi“, so das Motto. Die Teilnahme an einem Langstreckenlauf wie Marathon oder Triathlon wird zudem von Vielen als Beleg für die eigene körperliche Fitness gewertet.<sup>3</sup> Mehr als die Hälfte der Freizeitläufer schluckt vor einem Marathonlauf allerdings ein Analgetikum wie Ibuprofen. Sei es, um schon im Vorfeld gegen Schmerzen gewappnet zu sein oder bestehende zu bekämpfen.

<sup>1</sup> Hamer M et al. Taking up physical activity in later life and healthy ageing: The English longitudinal study of ageing. *British Journal of Sports Medicine* (2014) 48; S. 239-243.

<sup>2</sup> Statista GmbH, Johannes-Brahms-Platz 1, 20355 Hamburg. Umfrage zu zugezogenen Verletzungen beim Sport in Deutschland 2016.

<sup>3</sup> Lautenschlager NT et al. Effect of physical activity on cognitive function in older adults at risk for Alzheimer disease: A randomized trial. *JAMA* (2008) Sep 3; 300 (9): 1027-37. Erratum in: *JAMA* (2009) Jan 21; 301 (3): 276.

## **Überlastungen vermeiden: Weniger ist mehr**

Werden körperliche Signale wie Ziehen, Stechen und Schmerzen außer Acht gelassen, reagiert der Organismus mit der Ausschüttung von Kortisol. „Zu hohe Belastung bedeutet Stress für den Körper“, erklärt Immunloge Dr. med. Hellmut Münch, Leiter der Medizinischen Enzym-Forschungsgesellschaft e.V., „und durch Stresshormone werden alle positiven Effekte der körperlichen Aktivität wieder zunichte gemacht.“ Auch übermäßiges Schwitzen oder Atemnot sind Anzeichen einer Überlastung.

### **Belastungs-Check mit der Vierer-Atmung**

Um das Tempo beim Joggen richtig zu dosieren, ist es hilfreich, während des Laufens hin und wieder bewusst über vier Schritte ein-, und über weitere vier Schritte auszuatmen. Gelingt dies, ohne nach Luft „zu schnappen“, ist die Belastungsintensität gut gewählt.

## **150 Minuten in der Woche können Leben verlängern**

Wer gerne walkt oder joggt, sollte sich dabei noch gut unterhalten können, besagt eine bekannte Faustregel. „Und wer nach einer Sportverletzung wieder einsteigt, sollte nur mit halber Kraft beginnen“, empfiehlt der Experte. Dass weniger tatsächlich mehr ist, belegen Studien: Bereits 75 Minuten flottes Spaziergehen pro Woche kann die allgemeine Gesundheit messbar verbessern.<sup>4</sup> Daten von fast 650.000 Menschen über 40 Jahren zeigten zudem: Jede Woche 150 Minuten zügig spazieren gehen, kann sogar das Leben durchschnittlich um drei bis vier Jahre verlängern.<sup>4</sup>

## **Gelungener Einstieg mit dreimal 30 Minuten**

Einsteigern rät Mediziner Münch: „Bereits aus regelmäßig dreimal pro Woche 30 Minuten Ausdauersport wie Walken, Radfahren oder Schwimmen kann eine gute allgemeine Fitness resultieren. Davon profitieren vor allem das Herz und die Abwehrkräfte. Aber auch der Geist: So wissen wir heute aus zahlreichen Untersuchungen, dass Sport auch die Neubildung von Nervenzellen im Gehirn stimuliert.“

---

<sup>4</sup> Moore S et al. Leisure Time Physical Activity of Moderate to Vigorous Intensity and Mortality: A Large Pooled Cohort Analysis. PLoS Med (2012) 9 (11): e1001335.

## **Plötzlicher Herztod – Risiko nicht nur im Leistungssport**

Es ist also das sanfte Training, das heilsam in viele Körperprozesse eingreifen und diese regulieren kann. „Die Konzentration unerwünschter Blutfette sinkt“, nennt Dr. med. Hellmut Münch ein Beispiel. „Die Muskelzellen sprechen wieder besser auf Insulin an. Dagegen kann allzu starke körperliche Anstrengung zum Gesundheitsrisiko werden, und die Gefahr von Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen.“

*Der Leistungssport sieht immer wieder Topathleten, die am plötzlichen Herztod versterben. Wie Heiko Fischer. Der in Expertenkreisen als bester Eiskunstläufer der Welt geltende Sportler starb 1989 beim Squashspielen. Eine Herzmuskel-Entzündung hatte zum Herzinfarkt geführt. Oder: Der belgische Juniorenmeister Daan Myngheer, geboren 1993, startete 2016 beim Critérium International. Auf den letzten 25 Metern der ersten Etappe des französischen Straßenrennens ließ er sich wegen Unwohlsein zurückfallen. Noch auf der Fahrt zum Krankenhaus erlitt er einen Herzinfarkt mit Herzstillstand und verstarb zwei Tage später.*

Nicht nur im Profisport sind solche Ereignisse bekannt: Jedes Jahr erliegen nach Angaben der Deutschen Herzstiftung mehrere hundert Menschen beim Sport dem plötzlichen Herztod. Fast immer ist Kammerflimmern bzw. eine Herzrhythmusstörung schuld. Das heißt, der Herzmuskel zieht sich nicht mehr synchron zusammen, der Blutkreislauf versagt. Da das Gehirn nicht mehr ausreichend mit sauerstoffreichem Blut versorgt wird, kommt es daraufhin innerhalb kürzester Zeit zur Bewusstlosigkeit.

## **Kein Paradoxon: Was das Herz begehrt**

Oft geht – vor allem ab dem 35. Lebensjahr – eine Verkalkung der Herzkranzgefäße voraus, koronare Herzkrankheit genannt. Da „sanfter Sport“ zu den besten Vorsorgemöglichkeiten gehört, zählt regelmäßiger, wohl dosierter Ausdauersport zu den besten Mitteln, um im Erwachsenenalter den plötzlichen Herztod zu verhindern. Hellmut Münch: „Tatsächlich kann quasi bei jeder sportlichen Belastung das Risiko für einen plötzlichen Herztod zwar etwas ansteigen. Doch bei Weitem größer, als dieses Risiko, ist der schützende Effekt von moderater körperlicher Aktivität!“

### **Wichtige Verhaltensregeln im Freizeitsport:**

- Ehemalige Sportmuffel und Wiedereinsteiger sollten sich vor dem Start medizinisch durchchecken lassen.
- Ab 35 Jahre hat jeder gesetzlich Versicherte Anspruch auf den Check up-35. Bei Verdacht auf eine Herzerkrankung können Ruhe- und Belastungs-EKG Klarheit verschaffen.
- Infekte bedeuten immer: Sportpause.
- Kein falscher Ehrgeiz!
- Körperliche Warnzeichen (z. B. Schwindel, Atemnot, Engegefühl) immer ernst nehmen!

### **Wie banal ist ein Muskelkater wirklich?**

Schon ein vermeintlich banaler Muskelkater kann eine Überlastung signalisieren. Immunologe Münch: „Bei jedem Muskelkater kommt es zu Mikroverletzungen der kleinsten kontraktiven Einheit eines Muskels, der Sarkomere. Außerdem lässt sich eine vermehrte Ausschüttung von Entzündungsbotenstoffen beobachten. Durch diese können unter anderem das Bindegewebe und die Gelenke gereizt werden.“ Auch Gefäßveränderungen können voranschreiten. „Verletzungen, wie eine Muskelzerrung oder ein Muskelfaserriss, gehen übrigens immer mit einer starken Entzündungsreaktion einher.“

#### **PECH-Regel: Hilfe bei Sportverletzungen**

**P**ause: Betroffenen Körperteil sofort ruhig stellen.  
**E**is auflegen: Durch Kälte (nicht direkt auf die Haut!) werden allzu starke Schwellungen verhindert, Schmerzen reduziert.  
**C**ompression: Ein rechtzeitig angelegter Druckverband kann starke Schwellungen und Blutergüsse reduzieren.  
**H**ochlagern: Verletzten Körperteil am besten über Herzhöhe lagern, um den Rückfluss des Blutes zu verbessern.

### **Enzyme: Neue Therapie für die Regeneration**

„Untersuchungen haben gezeigt, dass proteolytische Enzyme wie Bromelain, Papain und Lysozym modulierend in das Entzündungsgeschehen eingreifen können“, so Dr. med. Münch. „Schwellungen und Schmerzen können auf diese Weise reduziert werden. Eine gezielte Zufuhr von Enzymen (z. B. „Innovazym“; rezeptfrei in Apotheken erhältlich) kann nach großer körperlicher

Belastung auch die Regenerationsphase verkürzen.“ In Kombination mit weiteren Vitalstoffen und Bioflavonoiden können die Fließeigenschaften des Blutes verbessert werden.

### **Moderates Ausdauertraining für mehr Lebensqualität**

„Jeder Organismus kann ein bestimmtes Maß an Beanspruchung verkraften“, fasst Dr. med. Hellmut Münch zusammen. „Auch der moderne Mensch ist in seiner genetischen Ausstattung immer noch auf ein Leben als Jäger und Sammler ausgerichtet. Verbrachten unsere Vorfahren noch körperliche Höchstleistungen, um an Essen heranzukommen, gehen die meisten Menschen heute allerdings noch nicht einmal 2.000 Schritte am Tag. Es ist auch nicht erforderlich, beim Freizeitsport in großen Schweiß auszubrechen. Ein regelmäßiges moderates Ausdauertraining kann bereits Vieles in die gewünschten Bahnen lenken, und die individuelle Lebensqualität enorm verbessern.“

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

*Die medizinischen Informationen dieser Pressemitteilung nach dem aktuellen Wissensstand der Medizinischen Enzymforschungsgesellschaft e.V. ersetzen nicht die ärztliche Beratung bzw. Diagnose/Therapie gesundheitlicher Probleme.*

## Im Fokus: Fakten zu Innovazym®

**Erste ernährungsmedizinisch entwickelte Kombination aus hochdosierten Enzymen, Vitaminen, Vitalstoffen, Q 10 und Bioflavonoiden**

**Zwei-Wochen-Packung:** 98 Mikronährstoff-Tabletten (in jeder Apotheke oder direkt im Online-Shop zum Brutto-Verkaufspreis von 33,79 € erhältlich); PZN: 6816613

**Eine Tablette enthält mindestens 150.400 F.I.P.-Einheiten.**

### Das Wirkprinzip

**Innovazym®** kombiniert hochdosiert Enzyme, Vitamine, Vitalstoffe, Q 10 und Bioflavonoide zur Unterstützung bei akuten Immunreaktionen, zum Beispiel intensive Belastung/sportliche Betätigung. So unterstützen zum Beispiel Folsäure, Vitamin C und Vitamin A das Immunsystem in seiner normalen Funktion. Selen, Zink und Vitamin E können zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beitragen. Magnesium, Vitamin B2, B6 und B12 können bei der Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung hilfreich sein.

### Weitere Anwendungsgebiete

Zur Unterstützung des Immunsystems zum Beispiel bei:

- Rückenschmerzen
- grippalen Infekten
- Sportverletzungen
- starken beruflichen Belastungen
- Venenentzündungen

### Die Inhaltsstoffe

Füllstoffe: Isomalt und mikrokristalline Zellulose, L-Ascorbinsäure, Füllstoff: Hydroxypropylmethyl-Zellulose, Traubenkernextrakt, Maltodextrin, Magnesiumoxid, Zitrusextrakt, Papain, Ananassaft-Konzentrat, Bromelain, D-alpha-Tocopherylazetat, Heidelbeer-Fruchtpulver, Zinkzitat, Lysozym-Hydrochlorid (aus Ei), Koenzym Q 10, Trennmittel: Stearinsäure, Siliziumdioxid, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Mono- und Diglyzeride von Speisefettsäuren und Talkum, Polyfruktose, Stabilisator: Gummi Arabicum, Retinylazetat, pflanzliches Öl (aus *Elaeis guineensis* L. und *Cocos nucifera* L.), Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Betakarotin, Pteroylmonoglutaminsäure, Natriumselenat, Cyanocobalamin.

Innovazym® ist ohne Zusatz von Milcheiweiß, Laktose, Farbstoffen, Gluten, Schwermetallen und Jod in Deutschland hergestellt (magensaftgeschützte Mikronährstofftabletten; Teilung an der Bruchkerbe möglich). Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

**Einnahmeempfehlung:** morgens drei, abends vier Tabletten eine Stunde vor bzw. drei Stunden nach dem Essen mit reichlich kalter Flüssigkeit einnehmen.

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

**Weitere Infos unter**  
[www.innovazym.de](http://www.innovazym.de)

# Antwortformular an die Pressestelle der MEF e.V.

**Fax 08856-80 46 46-1 oder per Mail: [info@petra-peschel.de](mailto:info@petra-peschel.de)**

O Ich möchte ein Interview mit Dr. med. Hellmut Münch, Leiter der MEF e.V. und anerkannter Spezialist auf dem Gebiet der Vitalstoffversorgung, führen.  
Bitte stellen Sie für mich den Kontakt her.

O Ich möchte einen Publikums-/ Fachartikel/ Fernsehbeitrag zum Thema SPORT & FITNESS erstellen. 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
- Männergesundheit
- Neuroborreliose
- Neurodermitis
- Parodontitis
- Reizdarmsyndrom
- Vitalstoffversorgung
- \_\_\_\_\_

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

## **Meine Kontaktdaten:**

NAME/VORNAME:

MEDIUM:

RESSORT:

ANSCHRIFT:

TEL:

FAX:

E-MAIL:

## **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](mailto:info@petra-peschel.de)

[www.petra-peschel.de](http://www.petra-peschel.de)

Heimgartenstraße 8

82393 Iffeldorf a.d. Osterseen

**...wortstark diese Frau!**

## Innovazym®

Fragen Sie die Bilddateien gerne bei uns an. Diese sind honorarfrei bei Abdruck des Fotonachweises in Ihrer Pressestelle erhältlich.



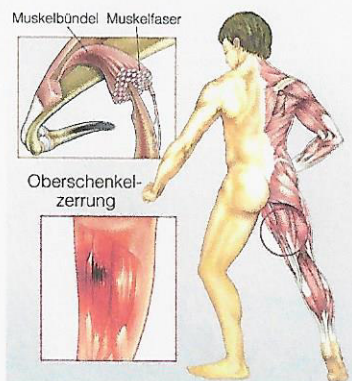
**Maßvolles Training  
kann Heilkraft entfalten**

*Foto: PP/MEF/Sergey/fotolia*



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

*Foto: MEF e.V.*



**Starke Überlastung kann zu einer  
Muskelzerrung mit kleinen Einrissen  
der Muskulatur führen. Es folgt eine  
starke Entzündungsreaktion**

*Foto: PP/MEF/Henrie/fotolia*



**Innovazym® mit Enzymen,  
Vitalstoffen, Q 10 und  
Bioflavonoiden kann die  
entzündliche Phase reduzieren und  
die Regeneration unterstützen**

*Packshot: MEF e.V./Innova Vital GmbH*