



PRESSEINFORMATION

April 2017

Frühjahrsputz im Säure-Basen-Haushalt

Sommer, Sonne – sauer?

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

info@enzymforschungsgesellschaft.de
www.enzymforschungsgesellschaft.de

Zu viel, zu fett, zu süß. Ein übersäuerter Organismus kann bei der Ernährungs- und Lebensweise heute leicht entstehen. „Viele Menschen leiden unter einem unausgewogenen Säure-Basen-Haushalt, der den Zellstoffwechsel beeinträchtigen und so zu Müdigkeit, Erschöpfung oder auch Muskelverspannung führen kann“, so der Immunologe Dr. med. Hellmut Münch, Leiter der Medizinischen Enzym-Forschungsgesellschaft (MEF e.V.). „Auf eine chronische Übersäuerung können Rheuma, Diabetes oder Allergien folgen.“ Innovative, basische Vitalstoffmischungen ermöglichen eine neue Balance – für steigende Sommerlaune

Ein ausgewogenes Verhältnis von Säuren und Basen ist für die Gesundheit und unser Wohlbefinden von zentraler Bedeutung. Viele körperliche Funktionen wie Atmung, Kreislauf, Verdauung, Abwehrkraft und Hormonhaushalt werden durch einen neutralen bzw. leicht basischen pH-Wert aufrechterhalten (Normbereich Blutplasmawerte: pH 7,37-7,43). Besteht ein Säureüberschuss, geraten die sensiblen Mechanismen aus dem Gleichgewicht. Unter anderem lagern sich Stoffwechselendprodukte, die „Schlacken“, in und zwischen den Zellen ab. Mit Kopfschmerzen, Migräne, Antriebslosigkeit, Unwohlsein, Hautunreinheiten oder Muskel- und Gelenksbeschwerden wird die Übersäuerung unangenehm spürbar.

Wie Säure-Depots Körperprozesse schädigen können

Größtenteils liegt die Ursache in der Ernährung. Oft essen wir ballaststoffarm und bevorzugen tierische Produkte als bevorzugte Proteinquelle. Darin enthaltene schwefelhaltige Aminosäuren werden jedoch zu Homocystein, als Zellgift bekannt, abgebaut.

Denn dauerhaft erhöhte Homocystein-Konzentrationen können sich auf Blutgefäße und Gehirn schädigend auswirken.¹ „Unter einer hohen Säurelast kommt es aber auch zur Abnahme gesunder Darmbakterien“, mahnt Dr. Münch. Eine Situation, in der sich Heißhungerattacken häufen. Das Risiko für Übergewicht steigt, weiterhin für Allergien, Diabetes, rheumatische Leiden bis hin zu Krebserkrankungen. „Der dauerhaft übersäuerte Organismus entzieht sich seine eigenen Mineralsalze“, erklärt Dr. Münch. „Es kommt zur Demineralisation und infolgedessen auch zu einer möglichen Schädigung von Knochensubstanz (Osteoporose). Erst wenn die Säurezufuhr reguliert und vermehrt basische Mineralsalze zugeführt werden, kann die Balance im Säure-Basen-Haushalt wieder hergestellt werden.“

Davon reichlich: Basen spendende Lebensmittel

Gemüse, Salate, Pilze
Kartoffeln, frischer Kartoffelpresssaft
Obst, Zitrusfrüchte wie Orangen, Zitronen
Wildkräuter wie Löwenzahn, Brennnessel
Gewürzkräuter wie Glattpetersilie, Basilikum
frische Keimlinge und Sprossen, Kapern, Zwiebeln, Knoblauch
stilles Wasser

Empfehlenswerte „neutrale“ Lebensmittel

Hirse, Naturreis
naturbelassene Fette und Öle (Oliven-, Sonnenblumenöl), Butter
frische Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne

Davon weniger: Säure bildende Lebensmittel

Fleisch- und Wurstwaren, Innereien
Fisch (Kabeljau, Hering, Schellfisch)
Käse, Eiweiß
Zucker, Teigwaren
gehärtete, raffinierte Fette und Öle
Alkohol

Auch Stress und Ärger machen „sauer“

Zwar verfügt der Körper über intelligente Selbsthilfestrategien: Flüchtige Säuren werden etwa von den Lungen durch das Abatmen von Kohlensäure entsorgt. Auch Haut, Nieren und Darm

¹ Clarke R, Daly L, Robinson K et al. Hyperhomocysteinemia: An independent risk factor for vascular disease. N Engl J Med. 1991;324(17):1149-1155 PubMed; Boushey CJ, Beresford SA, Omenn GS, Motulsky AG. A quantitative assessment of plasma homocysteine as a risk factor for vascular disease: Probable benefits of increasing folic acid intakes. JAMA. 1995;274(13):1049-1057 PubMed; Homocysteine Studies Collaboration. Homocysteine and risk of ischemic heart disease and stroke: A meta-analysis. JAMA. 2002;288(16):2015-2022 PubMed

scheiden Schlacken aus. Bei chronischer Übersäuerung kann dieses Puffersystem jedoch an seine Grenzen geraten (metabolische Azidose, pH-Wert < 7,37). Vielfältige Faktoren tragen dazu bei: Stress, negative Emotionen wie Angst oder Wut, Elektrosmog (z. B. Handy), Schlaf- und Bewegungsmangel.

„Großreinemachen“: Basisch in Sommerlaune

„Wer seine Ernährung auf überwiegend basische Kost umstellt, kann bereits einen großen Beitrag zur Vorsorge leisten“, so Dr. Münch. Jetzt im Frühjahr, wenn wir weniger Energiereserven benötigen, ist die ideale Zeit, sich von alten Gewohnheiten zu verabschieden. Dank der vermehrten Aufnahme von Basen können überschüssige Säuren im Bindegewebe gelöst und ausgeschieden werden. „Der gesamte Energiestoffwechsel profitiert. Auch Frühjahrsmüdigkeit und Erschöpfung bessern sich.“ Darüber hinaus zeigen die Ergebnisse der Nurses‘ Health Study, dass ein höherer Konsum Basen bildender Lebensmittel mit einem geringeren Risiko für koronare Herzerkrankungen einhergeht. Immunologe Münch: „Wichtig sind der achtsame Umgang mit Fleisch, Zucker sowie der weitgehende Verzicht auf Industrienahrung. Stattdessen sollte die Vitalstoffzufuhr von Vitaminen, Mineralien und Pflanzenstoffen erhöht werden.“

Fit und ausgeglichen auch bei großer Belastung

Zusätzlich können Vitalstoffmischungen mit basischen Mineralsalzen und Spurenelementen die natürliche Balance des Säure-Basen-Haushalts unterstützen – besonders bei hoher körperlicher Belastung mit starkem Schwitzen und emotionalem Stress (z. B. „Innova Balance“, rezeptfrei in Apotheken erhältlich). „Ganzheitlich fit zu bleiben und nach Krankheiten rasch zu gesunden, ist nicht selbstverständlich“, resümiert Dr. Münch. „Für jeden von uns bedeutet es einen lebenslangen Drahtseilakt. Mit mehr Bewusstsein für den eigenen Lebensstil kann er gelingen.“

***** 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 Innova Balance®

Indikation

Innova Balance® ist unter anderem zu empfehlen bei: Müdigkeit, Stressgefühl, Nervosität, Unausgeglichenheit, Unruhezustände, geringere Belastbarkeit, mangelnde Spannkraft von Haut und Bindegewebe, Muskel- und Gelenksbeschwerden (z. B. aufgrund intensiver sportlicher Betätigung).

Für sportlich Aktive: Besonders bei Ausdauersportarten, die im anaeroben Bereich liegen, entsteht Milchsäure (Laktat) in den Muskeln, die den Säuregehalt der Körperzellen erhöht. Darüber hinaus verliert der Organismus bei vermehrter körperlicher Betätigung über den Schweiß wichtige „basisch“ wirkende Nährstoffe wie Mineralstoffe und Wasser. Dies hat unter anderem eine Übersäuerung des Muskels zur Folge, wodurch die Leistungs- und Regenerationsfähigkeit eingeschränkt wird.

Die Ausdauerleistungsfähigkeit kann verbessert werden und die Regenerationsphase verkürzt, indem schon während und nach der Belastung die Wasser- und Mineralstoffverluste durch geeignete Getränke (z. B. aus „basisch wirkenden“ Vitalstoffmischungen) ausgeglichen werden.

Das Wirkprinzip

Das erfrischende Getränkepulver mit Himbeergeschmack und die Kautaler Innova Balance® unterstützen durch basische Mineralsalze und Spurenelemente die natürliche Balance des Säure-Basen-Haushalts. Zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung ist für ein optimales Therapieergebnis eine intakte Darmflora wichtig, damit zugeführte Mineralstoffe und Vitamine besser aufgenommen und dem Körper zugeführt werden können.

Inhaltsstoffe der natürlichen Vitalstoffmischung

Innova Balance® Getränkepulver ist in Apotheken zum Preis von € 31,35 (UVP) erhältlich und enthält je Tagesration (1 Beutel):

200 mg Magnesium
400 mg Kalzium
3 mg Eisen
5 mg Zink
50 µg Selen
500 µg Kupfer
0,5 mg Mangan
40 µg Chrom
40 µg Molybdän
150 mg Vitamin C

Zutaten: Saccharose, Säuerungsmittel: Zitronensäure, Magnesiumsalze der Zitronensäure, Kalciumkarbonat, Maltodextrin, Farbstoff: Rote Bete-Saftpulver, natürliches Himbeer-

Aroma, andere natürliche Aromen, Magnesiumkarbonat, L-Ascorbinsäure, Selenhefe, Zink-, Eisencitrat, Rotweinsolat (alkoholfrei), Mangangluconat, Kupfercitrat, Chromchlorid, Natriummolybdat

Innova Balance® Kautaler (60 Stück) im wiederverschließbaren Beutel sind in Apotheken zum Preis von € 23,11 (UVP) erhältlich und enthalten je Tagesration (4 Kautaler):

200 mg Magnesium
400 mg Kalzium
3 mg Eisen
5 mg Zink
50 µg Selen
1000 µg Kupfer
0,5 mg Mangan
40 µg Chrom
40 µg Molybdän
150 mg Vitamin C

Zutaten: Füllstoffe: Isomalt und Sorbit, Magnesiumsalze der Zitronensäure, Kalciumkarbonat, Säuerungsmittel: Zitronensäure, Maltodextrin, Rote Bete- Saftpulver, Magnesiumkarbonat, Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, L-Ascorbinsäure, natürliches Aroma, Selenhefe, Zink-, Eisencitrat, Süßstoff: Steviolglykoside, Mangangluconat, Kupfercitrat, Chromchlorid, Natriummolybdat, Überzugsmittel: Ethylcellulose. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Mit Süßungsmittel.

Einnahmeempfehlung

Einmal täglich einen Beutel (15 g Pulver) des Getränkepulvers in 200 ml Wasser einrühren und trinken. Oder vier Kautabletten pro Tag verzehren. Die angegebene empfohlene Tagesdosis sollte nicht überschritten werden.

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

Weitere Infos unter
www.innova-balance.de

Antwortformular an die Pressestelle der MEF e.V.

Fax 08856-80 46 46-1 oder per Mail an: 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 des Säure-Basen-Haushalts, führen. Bitte stellen Sie für mich den Kontakt her.

O Ich möchte einen Publikums-/ Fachartikel/ Fernsehbeitrag zu einer der folgenden Indikationen erstellen: Anti Aging, Arthrose/Rheuma, Autoimmunerkrankungen, Burnout, Diabetes, Fibromyalgie, Krebs, Neuroborreliose, Neurodermitis, Parodontitis, Reizdarmsyndrom, Übersäuerung. Bitte kontaktieren Sie mich.

O Ich möchte einen Publikums-/ Fachartikel/ Fernsehbeitrag zum Thema

_____ erstellen. Bitte kontaktieren Sie mich.

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

Meine Kontaktdaten:

NAME/VORNAME:

MEDIUM:

RESSORT:

ANSCHRIFT:

TEL:

FAX:

E-MAIL:

BESTE ERREICHBARKEIT:

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!

Innova Balance®

Diese Bilddateien stellen wir Ihnen honorarfrei bei Abdruck des Fotonachweises und gegen einen Beleg zur Verfügung



**Sauer? Zitrusfrüchte machen „lustig“.
Tatsächlich sind sie Basenbildner und
außerdem reich an Vitamin C**

Foto: PP/MEF/Olaf Schulz/fotolia



**Dr. med. Hellmut Münch,
Leiter der Medizinischen Enzym-
Forschungsgesellschaft e.V.**

Foto: MEF e.V.



**Sich endlich Zeit nehmen, ganz
persönliche Entspannungseln finden,
kann dem „sauren“ Alltagsdruck
die Stirn bieten**

Foto: PP/MEF/Drobot Dean/fotolia



**Innova Balance® Kautaler sind auch
unterwegs der unkomplizierte Weg zu
mehr Balance im Säure-Basen-Haushalt**

Quelle: MEF e.V./Innova Vital GmbH



**Innova Balance® als Getränk – ideal
nach sportlicher Belastung, um Wasser-
und Mineralstoffverluste auszugleichen**

Quelle: MEF e.V./Innova Vital GmbH