

PRESSEINFORMATION

März 2017

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)

Neue Studie: Männliche Lebenserwartung steigt

## Das Spiel der Männer

**Im Jahr 2030 wird es die Regel sein, dass wir über 90 Jahre alt werden.<sup>1</sup> Vor allem die männliche Lebenserwartung steigt<sup>1</sup>, wie jetzt eine britische Studie zeigt. Daraus ergeben sich neue Anforderungen an Diagnostik, Therapie und insbesondere die Vorsorge. Dr. med. Hellmut Münch, Leiter der Medizinischen Enzymforschungsgesellschaft (MEF e.V.), sieht hier neben Bewegung und Ernährung das seelische Gleichgewicht als wichtige Säule. „Vor allem das Rollenbild des Mannes sollte neu definiert werden“, fordert der Immunologe. „Machos sind out, aber Weicheier will auch niemand. Die entsprechende Orientierungslosigkeit, wer oder was Männer sind bzw. sein dürfen, ist ein nicht zu unterschätzender Risikofaktor auch für Burnout, Krebsleiden oder Herzerkrankungen.“**

Werden Frauen derzeit ca. fünf Jahre älter, soll die Differenz zwischen den Geschlechtern bis 2030 deutlich schrumpfen. Denn die Lebenserwartung wird bei Männern in den Industriestaaten mit einer mindestens 85-prozentigen, bei Frauen mit einer „nur“ 65-prozentigen Wahrscheinlichkeit weiter ansteigen,<sup>1</sup> prognostizieren die Forscher vom Imperial College London. „Damit steigt auch das Risiko für schwere, chronische Erkrankungen“, so Dr. Münch. „Denn die Stressoren unseres Alltags nehmen unaufhörlich zu.“ Nach Erkrankungen von Bewegungsapparat und Atemsystem liegen psychische Erkrankungen an dritter Stelle der Langzeitleiden mit den meisten Arbeitsunfähigkeitstagen.<sup>2</sup> Alleine ein Burnout verursacht laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) durchschnittlich 30,4 Krankheitstage im Jahr.

<sup>1</sup> Vasilis K, Bennett JE, Mathers CD et al. Future life expectancy in 35 industrialised countries: projections with a Bayesian model ensemble. The Lancet (2017) Published Online February 21, S0140-6736(16)32381-9.

<sup>2</sup> Knieps F, Pfaff H: Langzeiterkrankungen. BKK-Gesundheitsreport (2015) ISBN (MWV): 978-3-95466-231-9.

## **Verloren im „weichgespülten Alltag eines Machos“**

Bei alledem kreist die gesellschaftliche Diskussion viel um die Rolle der Frau, bei ihr ist das Bild klar: Kind und Karriere. „Dagegen geht es nur selten um die Männer“, sagt Dr. Münch. „Ihre Rolle in sozialen Beziehungen ist verschwommen bis nicht erkennbar.“ Das tägliche Leben bietet da genügend Beispiele: „Gefühle soll er bitte zeigen“, wünscht sich Frau. Zeigt er sie offen, gilt er als „weichgespült“. Hält er ihr die Türe auf, hat „der Arme daheim wahrscheinlich nichts zu melden“. Tut er’s nicht, handelt es sich um einen „eingebildeten Macho“ – oder es wurde ihm von Gleichstellungsbeauftragten untersagt. Dr. Hellmut Münch: „Wie Mann sich auch verhält, er kann nur verlieren.“ Und weil er ein Mann ist, schweigt er über seine seelische Schiefelage.

## **Neue Männer braucht das Land?**

Tatsächlich erkrankt jeder achte Mann irgendwann an einer Depression.<sup>3</sup> Erzogen zunächst zu Sachlichkeit, Kampfgeist und Leistung<sup>4</sup>, wird ihm genau jenes Ich-Verständnis zunehmend entzogen, wie der sprichwörtliche Boden unter den Füßen. „Heul‘ nicht und spiel mit deinen Autos“, hört der kleine Bub. „Nun zeigt doch endlich Gefühle“ und „Fahr nicht so schnell“ das gestandene Mannsbild. Eine nicht endende Irritation – weil der moderne Mann jene Spiele, die er schon immer am liebsten gespielt hat, nicht mehr spielen darf. In der modernen Arbeitswelt sind zudem Gender-Mainstreaming-Programme an der Tagesordnung. „Evolutionenbiologisch betrachtet ist die Lösung ebenso einfach, wie Männer gestrickt sind“, sieht das Dr. Münch. „Der neue Mann kann nur der alte sein – stringent, direkt, unkompliziert.“

Männer gehen nun mal lieber zum Fußball oder interessieren sich für Kampfsport, statt für Schuhe und Handtaschen. Das Auto oder ihr Motorrad mitsamt Ersatzteilen kommt vor Kaffeekränzchen oder Prosecco. „Traditionelle Qualitäten sind für Männer und gleichwohl für Frauen unabdingbar für seelisches Gleichgewicht.“

---

<sup>3</sup> Daten zur Langzeitprävalenz aus: Parker und Brotche (2010); Kessler et al. (1994a,b); Gorman (2006); Halbreich und Kahn (2007); Simonds und Whiffen (2003); Sloan und Kornstein (2003). Quelle: Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Leipzig

<sup>4</sup> James M. O’Neil: Gender-Role Conflict and Strain in Men’s Lives; in Kenneth Solomon/Norman B. Levy (eds.). Men in Transition (1982) New York.

## **Körperlich fit und leistungsfähig mit Enzymen**

Für die körperliche Gesundheit rät der Immun-Experte zu 30 bis 40 Minuten Ausdauersport dreimal pro Woche. „Trotz gesteigerter Lebenserwartung gehören akuter Myokardinfarkt und chronisch-ischämische Herzkrankheiten immer noch zu den häufigsten Todesursachen bei Männern.“ Übergewicht ist eine der Hauptursachen. Darunter leiden laut DEGS-Studie des Robert Koch-Instituts 67,1 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen. Ernährungstipp von Dr. Münch: „Dreimal pro Woche Fisch oder Geflügel, Schweine- und Rindfleisch am besten meiden.“ Und: Täglich rund 2,5 Liter trinken (inkl. 3 Tassen grüner Tee) und fünf Hand voll Obst, Gemüse oder Salat (800 g gesamt).

Zusätzlich unterstützen täglich Enzyme, Vitamine Vitalstoffe und Coenzym Q 10 sowie Bioflavonoide („Innovazym“; rezeptfrei in Apotheken) die Abwehrkräfte. Die von der Medizinischen Enzymforschungsgesellschaft entwickelte Enzymtherapie mit der innovativen Dreierkette Bromelain (Ananas), Papain (Papaya) und Lysozym (Hühnereiklar) hilft, den zellulären Stoffwechsel auf natürliche Weise anzukurbeln und chronischen Erkrankungen vorzubeugen – für mehr Energie, mehr Leben und mehr Spiele...

### **\*\*\* Abdruck bei Quellenangabe und 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.*

**Innovazym®** kombiniert hochdosiert Enzyme, Vitamine, Vitalstoffe, Q 10 und Bioflavonoide zur Unterstützung bei akuten Immunreaktionen, z. B. intensive Belastung/sportliche Betätigung. Die 2-Wochen Packung (98 Mikronährstoff-Tabletten) ist in Apotheken zum Preis von 33,79 € (UVP) erhältlich.

**Innovazym® pur** kombiniert hochdosiert Enzyme, Vitamin C und Zink zur Unterstützung z. B. bei akuten Verletzungen, Muskelkater, Erkältungen. Die 1-Wochen Packung (50 Tabletten) ist in Apotheken zum Preis von 18,15 € (UVP) erhältlich; die 2-Wochen Packung (100 Tabletten) zum Preis von 29,96 € (UVP).

**Innovazym® PLUS Omega-3** kombiniert hochdosiert Enzyme, Vitamine, Vitalstoffe, Q 10, Omega-3-Fettsäuren, Bioflavonoiden zur Unterstützung bei Mangelzuständen wie z. B. bei chronischen Entzündungen. Die 4-Wochen Packung (210 Mikronährstofftabletten, 210 Omega-3-Fettsäure-Kapseln) ist in Apotheken zum Preis von 74,90 € (UVP) erhältlich.

**Einnahmeempfehlung:** Die ernährungsmedizinischen Mikronährstoff-Kombinationen werden morgens mit drei, abends vier Tabletten eine Stunde vor bzw. drei Stunden nach dem Essen eingenommen. Alle Präparate ohne Zusatz von Milcheiweiß, Laktose, künstlichen Farbstoffen, Gluten und Schwermetallen.

## Pressekontakt für Journalisten:

### **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!**

## Antwort-MAIL an die Pressestelle der Medizinischen Enzymforschungsgesellschaft e.V.

Bitte mailen Sie Ihre Wünsche an Pepe Peschel, Pressesprecherin MEF e.V.,  
E-Mail: info@petra-peschel.de.

Bitte informieren Sie mich kontinuierlich über aktuelle Themen der Medizinischen  
Enzymforschungsgesellschaft e.V. (MEF).

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

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.

Ich möchte einen Publikums-/ Fachartikel/ Fernsehbeitrag zur Männergesundheit/  
zum Thema \_\_\_\_\_ erstellen.

Bitte kontaktieren Sie mich.

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

## Meine Kontaktdaten:

NAME:

MEDIUM/RESSORT:

ANSCHRIFT:

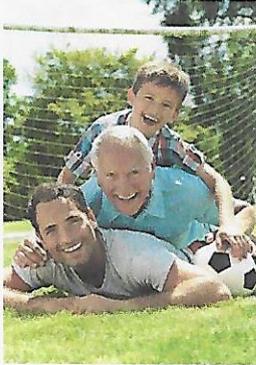
TEL:

E-MAIL:

BESTE ERREICHBARKEIT:

## Innovazym®

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



**Drei Generationen: Über 90 Jahre alt zu werden, soll ab 2030 die Regel sein. Vor allem Männer legen bei der Lebenserwartung zu**

*Foto: Monkey business/fotolia*



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

*Foto: MEF e.V.*



**Frauen sind anders – Männer auch.  
Sein dürfen, wer MANN ist,  
hält gesund**

*Foto: bounlow-pic/fotolia*



**Innovazym mit Enzymen,  
Vitalstoffen, Q 10 und  
Bioflavonoiden für starke  
Abwehrkräfte**

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