

## Stress-FREI-er Jahreswechsel Gelassen im Schluss-Spurt mit Enzymen und Omega-3

**Der Advent sollte die besinnlichste Zeit des Jahres sein – um innezuhalten vom stressigen Alltag. Doch bei den meisten von uns muss dies oder jenes unbedingt noch vom Tisch. Parallel sind Geschenke zu besorgen, Festessen und Besuche zu organisieren. Und schon wird das Jahresende zur Stressfalle. „Unter hoher Stressbelastung fallen vermehrt Sauerstoff-Radikale im Organismus an“, so der Leiter der Medizinischen Enzymforschungsgesellschaft e.V., Dr. med. Hellmut Münch. „Der oxidative Stress kann das Immunsystem überlasten. Wir sind anfälliger für Infekte und zumeist auch reizbarer.“ Mit Enzymen und Omega-3-Fettsäuren kann die körperliche und geistige Balance wieder hergestellt werden**

Sechs von zehn Menschen in Deutschland fühlen sich gestresst.<sup>1</sup> Vor allem, wer „always on“ sein muss – oder glaubt, es sein zu müssen – sieht auch dann alle drei Minuten aufs Handy, wenn er eigentlich Zeit hätte. Weihnachten hin oder her... Zweifelsohne erfordert die Hochsaison vor dem Jahreswechsel in vielen Betrieben ständige Erreichbarkeit, Multitasking und Überstunden. „Doch unter hoher Stressbelastung können die damit einhergehenden Sauerstoff-Radikale unsere Mitochondrien, die Hauptenergielieferanten in den Zellen schädigen“, erklärt Hellmut Münch. „Müdigkeit, Erschöpfung und Nervosität gehören zu den Folgen. Motivation und Leistungsfähigkeit sinken.“

---

<sup>1</sup> Entspann dich, Deutschland – TK-Stress-Studie 2016, herausgegeben von der Techniker Krankenkasse, Bereich: Markt und Kunde, Fachbereich Gesundheitsmanagement, Dr. Sabine Voermans (verantwortlich), Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg, Internet: [www.tk.de](http://www.tk.de).

### **Immunsystem am Limit erhöht das Krankheitsrisiko**

Waren zurzeit des Urmenschen äußere Umwelteinflüsse und gefährliche Tiere der einzige Stress, den wir durch Flucht unmittelbar körperlich abbauen konnten, plagen wir uns heute mit Kontoauszügen und Jahresschluss-Bilanzen. „Der lebenswichtige, physiologische Stressabbau bleibt dabei aus.“ Die Abwehrkräfte kommen daher rasch an ihre Grenzen, Krankheitserreger haben leichtes Spiel. Ebenso allergische Reaktionen, die bei Dauerstress bis hin zu Hautveränderungen wie Schuppenflechte (Psoriasis) führen können. „Auch die körpereigene Immunüberwachung von entarteten Zellen sinkt“, sagt Prof. Dr. med. Ulrich J. Winter, wissenschaftlicher Beirat der MEF e.V. und Vize-Präsident des Europäischen DACH-Verbandes für Stress-Medizin e.V. „Das heißt, Tumore können leichter entstehen oder wachsen.“

### **Vermeehrt Entzündungen – vermehrt „free radical diseases“**

Der Dauerstress führt zu einer verstärkten Bildung von Entzündungsparametern, „free radical diseases“ werden immer wahrscheinlicher. „Diese chronisch-entzündlichen Prozesse führen auch zu einer Vielzahl weiterer Zivilisationskrankheiten, wie Diabetes oder Arteriosklerose“, mahnt Hellmut Münch. Sich zusätzlich anhäufende Stoffwechselschlacken sorgen insgesamt für eine Übersäuerung und können Muskelschmerzen auslösen.

### **Den Teufelskreis verlassen schützt vor Burnout**

„Mit Stress verbundene Beschwerden machen wiederum neuen Stress“, sagt Stress-Experte Prof. Dr. med. Ulrich J. Winter. „Ein Teufelskreis entsteht, bei dem immer mehr Stresshormone ausgeschüttet werden.“ Verbringen Betroffene einen mittleren Zeitraum von ca. zwei Jahren in permanenter Überlastung, besteht deswegen auch die große Gefahr, in einen Burnout zu rutschen.

### **Das Vorsorge-Programm: Zeiträume der Ruhe**

Gegen die negativen Stress-Auswirkungen empfehlen die Wissenschaftler der Medizinischen Enzymforschungsgesellschaft vor allem Zeiträume der Ruhe. „Unabhängig davon, wie dicht gepackt oder stressig Ihr Lebensentwurf sein mag, ist dies die

einzig wirksame und beste Prävention“, sagt Dr. med. Hellmut Münch. Wer bereits unter einem andauernden Gefühl von Erschöpfung leidet, sollte sich zudem vertrauensvoll an den Hausarzt wenden, um die individuelle Situation abzuklären.

### **So entkräften Sie die Wirkung Freier Radikaler**

Gegen die Wirkung Freier Radikaler im Organismus empfiehlt sich eine ausreichende Versorgung mit antioxidativen Vitaminen und Mineralstoffen, basischen Lebensmitteln (Obst, Gemüse sowie Getreide) und täglich mindestens zwei Litern Flüssigkeit (Heilwässer, Kräutertees). Immunologe Münch: „Im Voll-Blutbild von Stress- und Burnout-Patienten lässt sich oftmals ein Mangel an B-Vitaminen, Vitamin C und E, Folsäure, Magnesium, Zink, Selen sowie dem Coenzym Q 10 feststellen.“ Zudem können entzündungshemmende Enzyme der Klasse der Proteasen (Lysozym, Bromelain, Papain) dabei helfen, dass physiologische Reaktionen wieder geordnet ablaufen können.

### **Enzyme & Omega-3 schenken neue Lebensenergie**

Die innovative Mikronährstoff-Kombination „innovazym® PLUS Omega-3“ (rezeptfrei in Apotheken erhältlich) kombiniert zusätzlich hochdosiert die Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) zur Erhaltung von Gesundheit und Vitalität (aus natürlichem, ultrafiltriertem Fischöl, frei von Schwermetallen oder Farbstoffen). Bei Stress können EPA und DHA die ausgeschütteten Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin dämpfen. „Ebenso für einen ungehinderten Fluss der Blutplättchen sorgen, und damit die Sauerstoffversorgung von Organen und Geweben verbessern“, so Dr. med. Hellmut Münch. „Das heißt, mit Omega-3 können wir sowohl Stressbeschwerden mindern, aber auch neue Energie tanken.“ Ein Erwachsener benötigt etwa 900 bis 1.000 mg EPA und DHA täglich. Dies entspricht sieben innovazym® PLUS Omega-3-Fettsäure-Kapseln. „Jeder von uns hat die Chance, sich selbst bewusst zu werden, und das Leben stress-FREI zu gestalten“, zieht der Leiter der MEF e.V. ein Fazit. „Diese Gelegenheit sollten wir uns nicht entgehen lassen.“

**\*\*\* 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® PLUS Omega-3

**Erste ernährungsmedizinisch entwickelte Kombination aus hochdosierten: Enzymen, Vitaminen, Vitalstoffen, Q 10 und Bioflavonoiden PLUS Omega-3-Fettsäuren**

### Das Wirkprinzip

**Innovazym® PLUS Omega-3** kombiniert hochdosiert Enzyme, Vitamine, Vitalstoffe, Q 10, Omega 3-Fettsäuren und Bioflavonoide zur Unterstützung bei Mangelzuständen, wie zum Beispiel bei chronischen Entzündungen. **Folsäure, Vitamin C und Vitamin A** können das Immunsystem in seiner normalen Funktion unterstützen. **Selen, Zink und Vitamin E** tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. **Magnesium, Vitamin B2, B6 und B12** tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Die 4-Wochen Packung (210 Mikronährstofftabletten, 210 Omega 3-Fettsäure-Kapseln) ist in Apotheken zum Preis von 74,90 € (UVP) erhältlich.

### Die Einnahmeempfehlung

Über den Tag verteilt sieben Mikronährstofftabletten und sieben Omega-3-Fettsäurekapseln auf nüchternen Magen eine Stunde vor dem Essen bzw. drei Stunden nach dem Essen mit reichlich kalter Flüssigkeit einnehmen.

**innovazym® PLUS ist gemessen nach F.I.P. Einheiten das höchst dosierte Enzympräparat auf dem deutschen Markt. Eine Tablette innovazym® PLUS enthält mindestens 150.400 F.I.P.-Einheiten.**

**Vier-Wochen Packung:** 210 Mikronährstofftabletten, 210 Omega-3-Fettsäurenkapseln; PZN: 4471943

### Die Inhaltsstoffe

Füllstoffe: Isomalt und mikrokristalline Cellulose, L-Ascorbinsäure, Füllstoff: Hydroxy-Propylmethyl-Cellulose, Traubenkernextrakt, Maltodextrin, Magnesiumoxid, Citrus-Extrakt, Papain, Ananassaft-Konzentrat, Bromelain, D-alpha-Tocopherylacetat, Heidelbeerfruchtpulver, Zinkcitrat, Lysozymhydrochlorid (aus Ei), Coenzym Q10, Trennmittel: Stearinsäure, Siliciumdioxid, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren und Talkum, Polyfructose, Stabilisator: Gummi Arabicum, Retinylacetat, pflanzliches Öl (aus *Elaeis guineensis* L. und *Cocos nucifera* L.), Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Beta-Carotin, Pteroylmonoglutaminsäure, Natriumselenat, Cyanocobalamin

### Die Inhaltsstoffe der Omega-3-Kapseln (630 mg EPA und 420 mg DHA je Tagesration)

Fischöl (72,2 Prozent), Gelatine, Feuchthaltemittel Glycerin, Wasser  
Antioxidationsmittel: stark tocopherolhaltige Extrakte

innovazym® PLUS 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.

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)**

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

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.

Ich möchte einen Publikums-/ Fachartikel/ Fernsehbeitrag zum Thema Stress und Burnout erstellen. Bitte kontaktieren Sie mich.

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

- Anti-Aging
- Arthrose/Rheuma
- Autoimmunerkrankungen
- Burnout-Prophylaxe
- Diabetes
- Fibromyalgie
- Kinderwunsch
- Krebs
- Neuroborreliose
- Neurodermitis
- Reizdarmsyndrom
- Vitalstoffversorgung
- \_\_\_\_\_

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

## **Meine Kontaktdaten:**

NAME/VORNAME:

MEDIUM:

ANSCHRIFT:

TEL:

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](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® Plus Omega-3

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



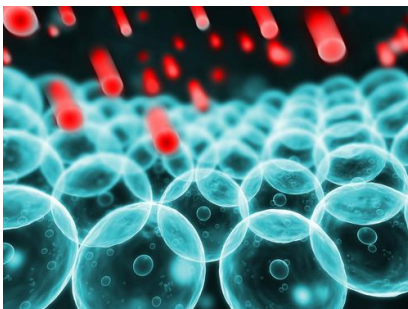
**Hoher und vor allem dauerhafter Stress wirken sich auf die körperliche und seelische Gesundheit aus**

*Foto: PP/MEF/DDRockstar/fotolia*



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

*Foto: MEF e.V.*



**Wenn zunehmend freie Radikale die Körperzellen attackieren, sinken Leistungsfähigkeit und Abwehrkraft**

*Foto: PP/MEF/ Sebastian Kaulitzki/fotolia*



**Mit Enzymen, antioxidativen Schutzstoffen und Omega-3-Fettsäuren kann die Abwehrleistung des Körpers unterstützt werden**

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