

Frühling, Freizeit, ein TRAUM-A? Enzyme – natürlicher Turbo für die Heilung

Mehr Sport, mehr Freizeit, mehr Gartenaktivitäten sind jetzt angesagt. Deutschland ist bewegter denn je: Alleine 70 Prozent treiben regelmäßig Sport.¹ Radeln führt mit 27 Prozent die Beliebtheitsskala an, gefolgt von Joggen (17 Prozent). Mehr als jeder Zweite² kennt dabei jedoch leichtere Verletzungen. „Schon kleinere Unfälle können auch zu Knochenbrüchen führen“, erklärt Dr. med. Hellmut Münch, Leiter der Medizinischen Enzymforschungsgesellschaft e.V. (MEF). „Offene Brüche bergen zudem ein Infektionsrisiko.“ Für die häufigsten stumpfen Traumen wie Prellung und Verstauchung sind Rötung, Schwellung und Schmerz charakteristisch. Hoher Druck auf dem Gewebe bremst den Heilungsverlauf buchstäblich aus. Natürliche Enzyme können hier rasch Abhilfe schaffen (z. B. innovazym® pur)

Verletzungen durch Bewegung sind die mit Abstand häufigsten Unfälle in der Freizeit: alleine zwei Millionen Sportverletzungen werden jährlich verzeichnet.³ Das Immunsystem reagiert hierauf stets mit der Freisetzung proinflammatorischer Zytokine, darunter zum Beispiel der Tumornekrose-Faktor alpha und Interleukin-1. Diese Botenstoffe sollen den Entzündungsablauf steuern und die Produktion von Antikörpern anregen. Ist Sport also doch „Mord“?

¹ Repräsentative Umfrage Vitality 2017 des Meinungsforschungsinstituts forsa im Auftrag von CosmosDirekt; cosmosdirekt.de/zdt-fitness.

² Statista 2018: Umfrage zu zugezogenen Verletzungen beim Sport in Deutschland 2016. Erhebungszeitraum 30.11. bis 06.12.2016. 838 Befragte ab 18 Jahren; letzter Zugriff: 18.04.2018.

³ Henke T, Gläser H, Heck H: Sportverletzungen in Deutschland. In: Alt W, Schaff P, Schumann H (Hrsg) Neue Wege zur Unfallverhütung im Sport. Sport und Buch Strauß, Köln (2000);139-165.

80 Prozent aller Sportverletzungen sind überflüssig

Freilich wird niemand den gesundheitlichen Nutzen regelmäßiger Bewegung bestreiten. „Vor allem die Vorsorgeeffekte für Herz und Kreislauf sind heute mehrfach belegt“, so Immunologe Münch. „Doch sind mit körperlicher Aktivität stets auch Verletzungsrisiken verbunden.“ Selbstüberschätzung auf der Wandertour im Rausch des Panoramas. Überanstrengung. Unachtsamkeit. Mangelndes Aufwärmen. „Die häufigsten Ursachen wären vermeidbar“, erklärt der Mediziner. „Geduld statt falscher Ehrgeiz ist da zum Saisonstart ein guter Ratgeber.“ Denn 80 Prozent(!) aller Sportverletzungen könnten – unabhängig vom Leistungsstand – durch angemessene Vorbereitung vermieden werden.⁴

Enzyme – hochaktive Booster, auch für mehr Beweglichkeit

„Mangelnde Vorbereitung begünstigt Verletzungen, die oft auch die Beweglichkeit enorm einschränken“, weiß Dr. Münch. „Die Zufuhr von Enzymen gehört hier zu den wichtigsten Maßnahmen, um das Immunsystem gezielt aktivieren und geschädigte Gewebe schnellstmöglich reparieren zu können.“ Auch weil die körpereigene Enzymproduktion bereits ab dem 30. Lebensjahr abnimmt. „In der Praxis haben sich daher innovative Nahrungsergänzungen wie innovazym® pur bewährt: eine hochaktive Kombination mit Bromelain aus Ananas, Papain aus Papaya und Lysozym aus dem Hühnereiklar.“

Richtig dosiert vorsorgen und Schmerzen reduzieren

Durch ihre Fähigkeit, das Entzündungsgeschehen zu regulieren, können Enzyme abschwellend, schmerzreduzierend und durchblutungsfördernd wirken. Münch: „Auch vorsorglich eingenommen können Enzyme dabei helfen, die körpereigenen Vitalstoffspiegel zu verbessern.“ Als Standarddosierung empfiehlt der Mediziner täglich sieben Enzym-Tabletten innovazym® pur; gemessen nach den für Enzyme speziellen F.I.P.-Einheiten das höchst dosierte Enzympräparat auf dem deutschen Markt. „Bei akuten Verletzungen wie Prellung, Zerrung, Quetschung, Verstauchung, Muskel- oder Bänderriss kann über kurze Zeit, etwa

⁴ Institut für sportmedizinische Prävention und Rehabilitation e.V. Trauma im Sport. CH-7270 Davos-Platz. ispr.biz/fachbereiche/trauma-im-sport.html; letzter Zugriff: 18.04.2018.

die ersten drei Tage, die doppelte Tagesdosis sinnvoll sein, um den Heilungsverlauf beschleunigen zu können.“

Sofortmaßnahme nach der PECH-Formel

Bei Verletzungen im Sport gilt:

Sofortige

Pause (Ruhe), zweitens rasche Kühlung mit

Eis (mehrmals täglich für zehn bis 15 Minuten),

Compression (Druckverband mit elastischer Binde) und

Hochlagern (bis zu 48 Stunden).

Immer mehr Patienten fordern komplementäre Hilfe

„Noch vor gut 15 Jahren wurden Sportverletzungen nahezu ausschließlich schulmedizinisch behandelt, Beschwerden mit herkömmlichen Schmerzmitteln (NSAR) unterdrückt statt die Selbstheilung reguliert“, resümiert der international anerkannte Experte. „Heute fordern immer mehr Patienten, Freizeit- und Spitzensportler eine ganzheitliche, natürliche Behandlung – ergänzend auch zu schulmedizinischen Maßnahmen.“ Ausgebremste Heilungsprozesse, Gesundheit und Wohlbefinden können so wieder an Fahrt aufnehmen. Da selbst kleine Verletzungen allerdings zu dauerhaften Schädigungen führen können, gilt trotz alledem: Stets auch den Arzt konsultieren.

Dr. Münchs Tipp des Monats:

**Mit Enzymen nach Verletzungen und Unfällen den
Heilungsverlauf unterstützen!**

***** Abdruck mit Quellenangabe bei 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® pur

innovazym® pur: Eine Tablette enthält mindestens 150.400 F.I.P.-Einheiten (hergestellt ohne Gen- und Nanotechnik und ohne Tierversuche).

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/Zahnextraktion

Der Wirkmechanismus.

Enzyme

Enzyme sind Biokatalysatoren, die biologische Reaktionen beschleunigen und damit Leben überhaupt erst ermöglichen können. In Situationen in denen das Immunsystem geschwächt ist, braucht der Körper besonders viele dieser wichtigen Helfer, um das Abwehrsystem unterstützen zu können. Hierbei ist die Kombination aus den Enzymen Bromelain, Papain und Lysozym besonders sinnvoll. Sie trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei und kann das Immunsystem in seiner normalen Funktion unterstützen.

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 kann das Immunsystem in seiner Funktion unterstützt werden.

Zutaten:

Isomalt, Maltodextrin, L-Ascorbinsäure, Papain (14,8 Prozent), Papaya-Fruchtpulver, mikrokristalline Cellulose und Hydroxypropylmethyl-Cellulose, Bromelain (6,5 Prozent), Lysozym-Hydrochlorid (1,2 Prozent) aus Ei, Trennmittel: Stearinsäure, Talkum, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren und Siliziumdioxid; Zinkzitrat, 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.

innovazym.com

Antwortformular an die MEF e.V.-Pressestelle

Fax 08856-80 46 46-1 oder per E-Mail: 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 (Freizeit-) Unfälle/Sportverletzungen 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
- 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:

Ihre MEF e.V.-Pressestelle:

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

Journalistin | Gesundheitspädagogin
TV-Expertin für Medizinthemen | PR

Mobil 0172-89 29 311
Tel. 08856-80 46 460
Fax 08856-80 46 461
pepe_1@t-online.de

...wortstark diese Frau!

innovazym® pur

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



**Autsch –
Schmerzen nach Bänderdehnung,
Zerrung oder Verstauchung
sollten innerhalb ein bis zwei
Wochen abklingen**

Foto: PP/MEF/Stefanos Lespouridis/fotolia



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

Foto: MEF e.V.



**Die Enzymkombination mit
Bromelain, Papain und Lysozym
innovazym® pur kann den
Heilungsverlauf beschleunigen**

Packshot: MEF e.V./Innova Vital GmbH



**Die magensaftresistenten
Tabletten sind als
1- und 2-Wochen-Packung
erhältlich**

Packshot: MEF e.V./Innova Vital GmbH