

Hilfe zur Selbsthilfe

Vortrag über die heilsame Wirkung von Enzymen

Eine Zerrung beim Joggen, ein Bluterguss oder ein Muskelfaserriss beim Fußball, eine Bänderverletzung im Knie oder sogar eine Krebserkrankung – neben der notwendigen medizinischen Behandlung durch Medikamente, Therapeuten oder eine Operation gibt es noch eine weitere Möglichkeit, um das Immunsystem zu stärken und die Heilung zu beschleunigen: Enzyme. Die körpereigenen Eiweißverbindungen können den Heilungsprozess unterstützen. Wie das geht, erklärte der Arzt und Enzym-spezialist Hellmut Münch bei einem Vortrag in Eichstätt.



VON STEPHAN ZENGERLE

Er ist Allgemeinmediziner, berät Profisportler und ist so etwas wie der deutsche „Enzympapst“: Dr. Hellmut Münch. Der Vorsitzende der Medizinischen Enzymforschungs-gesellschaft e. V. ist ein gefragter Spezialist auf diesem Fachgebiet und hält zahlreiche Vorträge in Deutschland und im Ausland, in denen es vor allem um ein Thema geht: die heilsame Wirkung von Enzymen. Sie seien natürlich kein Allheilmittel und auch kein Ersatz für eine schulmedi-

zinische Behandlung durch einen Arzt, stellte Münch bei seinem Vortrag Ende April in Eichstätt klar. Schließlich ist er selbst Schulmediziner und in seiner Heimat in Unterwössen als „Landarzt“, wie er selbst sagt, in einer Gemeinschaftspraxis tätig. Aber Enzyme könnten dazu beitragen, gesünder zu leben und schneller wieder gesund zu werden – beispielsweise nach Sportverletzungen, dem Thema seines Vortrags im Mariensaal im Dompfarramt Eichstätt. Thomas Fentner von der benachbarten Domapothe-

ke hatte ihn zu dem Vortrag eingeladen. Beide kennen sich schon lange und schreiben derzeit gemeinsam ein Buch über die heilsame Wirkung von Enzymen. Denn auch Fentner kennt sich auf dem Gebiet sehr gut aus und berät viele seiner Kunden regelmäßig auch rund um das Thema Enzyme und Mikronährstoffe.

Die Aufnahme von Enzymen sei beispielsweise eine gute Möglichkeit, das Immunsystem zu stärken und sich so vor Erkältungen zu schützen – oder eben nach Sportverletzungen schneller wieder gesund zu werden, so der Eichstätter Apotheker. Denn die körpereigenen Eiweißverbindungen steuern nicht nur die Verdauung und viele andere Vorgänge im menschlichen Körper, sondern auch Heilungsprozesse. Bereits vor Jahrzehnten hatten Mediziner daher die Idee, Heilungsprozesse durch die Einnahme von Enzymen zu beschleunigen. Untersuchungen zeigten schnell, dass das funktioniert.

So wurden Produkte entwickelt, die sich vor allem unter Sportlern schnell einen Namen machten: „Wobenzym“ oder das weiterentwickelte „Phlogenzym“ halfen vielen Sportlern, beispielsweise nach Muskelverletzungen schneller wieder einsatzfähig zu sein. Entscheidend mit an deren Entwicklung beteiligt war ein

Gesunde Ernährung mit Mikronährstoffen sowie Enzyme, die zum Beispiel aus Früchten wie der Ananas oder der Papaya gewonnen werden, macht fit und hält gesund.



„Enzympapst“ Dr. Hellmut Münch.

Mann: Prof. Karl Ransberger, der Gründer der Medizinischen Enzymforschungs-gesellschaft und Mentor von Münch, der die Gesellschaft heute führt. Seit über 20 Jahren forschen er und seine Kollegen an Enzymprodukten wie „Innovazym“, der inzwischen dritten Generation solcher Produkte.

„Gerade bei akuten Entzündungen, wie bei Sportverletzungen helfen Enzyme, diese schneller und effektiver auszuheilen“, sagt Münch. „Enzyme sind biologische Katalysatoren die alle wichtigen Reaktionen des Körpers ermöglichen und steuern, auch die des Immunsystems.“ Durch ihre gezielte Einnahme könne man nicht nur die Heilung von Sportverletzungen beschleunigen oder vor Operationen das Immunsystem stärken, sondern eben dadurch auch die Therapie anderer Erkrankungen wie Krebs effektiver gestalten. Denn gerade hier spiele ein starkes Immunsystem eine wichtige Rolle. Enzyme stimulieren das Immunsystem und sind damit eine Art Hilfe zur Selbsthilfe für den Körper – eine Art Verjüngung für das Immunsystem. Auch gegen chronische Bronchitis, Venenleiden oder Ent-

Nicht nur bei Sportverletzungen können Enzyme zu einer schnelleren Heilung beitragen.



zündungen aller Art können sie helfen.

„Besonders effektiv ist bei akuten Verletzungen eine kurzfristig hochdosierte Enzymtherapie kombiniert mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelemente als Co-Faktoren fungieren und Enzyme aktivieren“, erklärt Münch. „Allein Zink aktiviert über 150 verschiedene intrazelluläre Enzyme.“ Denn Sport sei zwar sehr gesund, aber eben auch oft nicht ganz ungefährlich, wie die nach Schätzungen deutscher Sportverbände vier bis fünf Millionen Sportverletzungen pro Jahr zeigten, so Münch bei seinem Vortrag, zu dem – wohl aufgrund eines kurz darauf stattfindenden Champions-League-Spiels des FC Bayern München nur rund 30 Zuschauer gekommen waren. Die aber verfolgten sehr interessiert die Ausführungen Münchs und stellten Fragen.

Keine „Überdosis“

Enzyme könnten jeweils individuell auf die Bedürfnisse des einzelnen abgestimmt werden, so Fentner. Denn es gibt verschiedene Enzyme, die unterschiedliche Wirkungen haben. Bromelain etwa hilft bei der Abschwellung zum Beispiel nach einer Operation, Kombinationen verschiedener Enzyme bei akuten Verletzungen. Die Enzyme stammen aus der Bauchspeicheldrüse von Schweinen oder tropischen Früchten wie der Ananas oder Papaya. Die Früchte zu essen aber reicht nicht aus, da die Enzyme sonst im Magen verdaut und unwirksam werden. In den Enzympräparaten dagegen sind sie geschützt und werden erst im Dünndarm freigegeben, von wo aus sie in den Körper aufgenommen werden und ihre Wirkung entfalten können. In der neuesten Generation von Enzympräparaten

werde zudem auf tierische Enzyme verzichtet, so Münch. Die Produkte seien auch für Allergiker gut geeignet und als körpereigene Stoffe im Gegensatz zu Medikamenten sehr gut verträglich. Eine Art „Überdosis“ gebe es daher auch nicht. Denn die überschüssigen Enzyme und Mikronährstoffe werden einfach wieder ausgeschieden. Das wissen Münch und Fentner auch aus eigener Erfahrung. Denn Münch ist Kampfsportler und war sogar einmal Mitglied der Nationalmannschaft. Vor Verletzungen schützen können die Enzyme natürlich nicht – Münch kam mit einer Schiene am Knöchel zum Vortrag, denn er hatte sich den Knöchel vertreten und dabei die Bänder gerissen. Bei der Behandlung aber schwört er auf eine ganzheitliche Therapie, zu der für ihn neben den herkömmlichen schulmedizinischen Methoden auch die Einnahme von Enzymen und Mikronährstoffen gehört. Das sei zwar nicht unbedingt günstig, weil die Krankenkassen die Einnahme normalerweise nicht übernehmen. Aber je nach Budget und eigenen Wünschen könne man mit zwei bis drei Euro am Tag für einen bestimmten Zeitraum einen entscheidenden Beitrag leisten, um wieder fit und gesund zu werden und zu bleiben. Thomas Fentner spielt auch jenseits der 40 noch Handball bei der DJK Eichstätt.

Wehwehchen gebe es da mit oder ohne Enzyme genug, sagt er schmunzelnd. „Aber sie helfen, um schneller wieder auf die Beine zu kommen.“