

## Kraft der Enzyme Teil 1

Unscheinbar erscheinen sie den meisten Menschen. Aber Enzyme wirken überall in der belebten Natur, also auch in unserem Körper. Sie sind wichtige Eiweißbausteine unseres Lebens und aus diesem Grund produziert unser Körper auch eine reichhaltige Vielfalt dieser kleinen Helfer selber. Enzyme sind an allen wichtigen Stoffwechselprozessen in unserem Körper wie zum Beispiel der Atmung, der Verdauung, dem Wachstum und der Fortpflanzung beteiligt. Die Verdauung unserer Nahrung wäre ohne sie undenkbar. Unser Speichel beginnt mit seinen enzymatischen Bestandteilen die Verdauung der Nahrung schon im Mund und setzt sie im weiteren Verdauungstrakt fort. Die Leber und die Bauchspeicheldrüse leisten tägliche Höchstleistungen bei der Produktion weiterer Enzyme ohne die wir trotz reichlicher Nahrungsaufnahme verhungern würden. Aber diese kleinen Helfer können noch weit aus mehr als nur unserer Verdauung auf die Sprünge zu helfen. Sie sind an unzähligen weiteren Stoffwechsellvorgängen unseres Körpers beteiligt, mitunter ist ihre reine Anwesenheit als Katalysator unerlässlich, damit bestimmte Vorgänge ihren, ihnen vorbestimmten, Ablauf nehmen können. Daher werden sie auch als Biokatalysatoren bezeichnet. Nur zu Recht kann man behaupten **OHNE ENZYME KEIN LEBEN**, denn auch Pflanzen und Tiere sind von ihrem Vorhandensein und ihrer Funktion im Stoffwechsel abhängig. So vielfältig ihre Aufgaben für das Leben sind, so vielfältig ist auch ihre Anzahl und Zusammensetzung. Die moderne Wissenschaft konnte „bisher“ die erstaunliche Anzahl von ca. 2.500 verschiedener Enzyme in unserem Körper identifizieren, jedes mit einer ihm spezifischen Aufgabe. Enzyme helfen nicht nur dabei Umweltgifte, Freie Radikale und Schlackenstoffe unschädlich zu machen, sie helfen genauso unermüdlich dabei mit, in den Körper eingedrungene Krankheitserreger wie Viren und Bakterien abzutöten. Und bei der Ausheilung von Entzündungen im Körper sind sie ebenso unerlässlich, wie zuverlässig in ihrer Wirkung, sofern sie in ausreichender Anzahl „Gewehr bei Fuß“ stehen. Die moderne Medizin ist heute in der Lage, sie mit Hilfe der Labortechnik in ihrer Anzahl zu messen. So können in einer Blutprobe auch einzelne Enzyme in ihrer Konzentration gemessen werden. Dadurch sind sie zur Diagnose von z. B. Herz- und Lebererkrankungen nutzbar. Allerdings ist dem einen oder anderen das schon in einem anderen, sehr unangenehmen Zusammenhang, zum Verhängnis geworden, denn auch bei Menschen, die zu häufig und zu tief ins Glas gucken, ist das über

die Leberwerte zu erkennen. So ist es gut möglich, dass die Leberenzyme mit daran Schuld tragen, wenn man seinen Führerschein nicht, wie erwartet und erhofft, zurück erhält. Mitunter brauchen aber auch diese Helfer einmal Hilfe. Für das perfekte Zusammenspiel im Orchester der Enzyme brauchen sie nämlich Unterstützung, und das in Form von bestimmten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Ohne diese Unterstützung geht auch dem einen oder anderen Enzym einmal die Puste aus. Bei der Vielzahl ihrer Funktionen kann das gesundheitliche Folgen haben. Dem ist aber in unseren Breiten leicht beizukommen. Die Auswahl dieser Stoffe in natürlicher oder konzentrierter Form gibt es in jeder Apotheke, Ökoladen, Reformhaus und selbst der preiswerteste Supermarkt ist damit heute schon bestückt. Dennoch sollten sie beim Einkauf auf Qualität und inhaltliche Menge der gewünschten Stoffe achten. Billig ist nicht unbedingt die beste Qualität. Gerade in der kalten Jahreszeit sollten Sie nicht nur des Immunsystems wegen, sondern auch zur Stabilisierung ihres Enzymsystems, an die ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralien denken. Ein Grund mehr zu und nach den oft „sündigen“ Feiertagen zum Jahreswechsel mit mehr Bewusstsein für eine gesunde Ernährung ins Jahr zu starten. Übrigens sind in einer vollwertigen und gesunden Nahrung dann garantiert auch ein Anteil an Enzymen enthalten. Es gibt leider immer wieder Zeiten und Situationen, in denen die auf natürlichem Wege im Körper selbst produzierten oder mit der Nahrung aufgenommen Enzyme nicht ausreichen. In solch einem Fall ist es von großem Vorteil, daß es in der Apotheke auch eine recht breit gefächerte Auswahl an Enzympräparaten gibt. In einer Jahreszeit in der jeder zum Jahreswechsel die besinnliche Zeit genießen möchte, können auch zusätzliche Dosen von konzentrierter Enzymkraft das Immunsystem unterstützen und einer verstopften Nase zum Fließen und Abschwellen verhelfen. **Sollten Sie ihr enzymatisches System fit und vital erhalten wollen, so eignen sich so einfache Dinge und Verhaltensweisen wie etwa:** eine gesunde Ernährung, das Meiden von Schadstoffen und Genußgiften (Nikotin, Alkohol, chemische Gerüche und Ausdünstungen, ...), ausreichend Bewegung und frische Luft, das Meiden von chemischen Medikamenten und ein ausreichendes Maß an Zufriedenheit, Lebensfreude, Entspannung und Gelassenheit. **Wussten Sie übrigens, dass schon in der Bibel von einer erfolgreichen Enzymbehandlung berichtet wird?** Und zwar im Alten Testament zweites Buch der

Könige. Als der König Hiskija an einem Geschwür erkrankte, wird er durch das Auflegen eines Breies aus Feigen geheilt. Als wirksamer Inhaltsstoff erkannte die Wissenschaft das in Feigen reichlich enthaltene Enzym Ficin.

Ein gesundes neues Jahr 2006 wünscht Ihnen

G. Rettig, Heilpraktiker

Für die Bereitstellung hilfreicher wissenschaftlicher Informationen bedanke ich mich bei der Firma Mucos.

Freuen sie sich auf den zweiten Teil „Enzyme die konkrete Hilfe bei Beschwerden“ im nächsten Heft Meine Balance, 6 / 2006, erscheint Ende März 2006.

### Die Vorteile der Enzymtherapie

- wirksam (wissenschaftlich nachgewiesen)
- gut verträglich
- einfach in der Anwendung
- Langzeittherapie problemlos möglich
- für Selbstmedikation geeignet
- gute Kombinationsmöglichkeiten

### Sinusitis: Die typischen Symptome

- Druckgefühl und Schmerzen (Kopf-, Klopf-)
- verstopfte Nase / behinderte Nasenatmung
- allgemeines Krankheitsgefühl / Fieber
- Schwellungen der Augenlider

