



## Die Kraft des Lebens: Enzyme

### Enzyme, Mineralien und Vitamine im Zusammenspiel

Ein lebender Organismus wächst, nimmt Nahrung auf, scheidet Abfälle aus, vermehrt und bewegt sich. Enzyme ermöglichen ihm all diese Funktionen und jede Körperzelle ist mit ihnen ausgestattet. Enzyme sind große Eiweißmoleküle, die aus Aminosäurenketten bestehen und allen Organismen das Leben ermöglichen. Die eigentliche Arbeit führt nur ein Teil des Enzyms aus, das sog. aktive Zentrum. In ihm befindet sich meist noch ein zusätzliches Molekül, ein Coenzym, das aus einem Vitamin oder einem Mineral-Ion bestehen kann. Ohne dieses Coenzym ist das restliche Enzym (Apoenzym) nicht arbeitsfähig. Daher ist bei Vitamin- und Mineralienmangel die Aktivität vieler Enzyme gedrosselt und die von ihnen abhängigen Körperfunktionen blockiert.

Aus einer ganzheitlichen Sicht kann also gesagt werden, dass immer das Zusammenspiel von Enzymen, Mineralien und Vitaminen in jeweils ausreichender Menge notwendig ist.

Deshalb gehören alle drei Vitalstoffe in ein Gesamtkonzept.

Die Anleitungen zum Aufbau aller Körperenzyme liegen im Zellkern in der genetischen Information bereit. Durch die Mitwirkung der Enzyme, früher auch als Fermente bezeichnet, können im Körper Stoffwechselprozesse ablaufen, die sonst nicht möglich wären oder zu lange dauern würden. Die Enzyme steuern (katalysieren) Reaktionen, ohne dass sie dabei aufgebraucht werden. Nur ihr Coenzym muss ständig ersetzt werden.

Wissenschaftler haben festgestellt, dass eine von einem Enzym katalysierte Reaktion durchschnittlich eine Million mal schneller abläuft als ohne diesen Stoff. So würde es z.B. ohne Verdauungsenzyme rund 1000 Jahre dauern, bis sich ein Happen Fleisch, den wir geschluckt haben, soweit zerlegt hat, dass er über die Darmwand in die Körperzellen gelangen kann. Auch würde es 60000 Jahre dauern, bis Obstsaft zu Alkohol vergärt, mit Enzymen dauert es gerade mal ein paar Tage.

Verdauungsenzyme zerlegen die Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate in Aminosäuren, Fettsäuren und Zucker (Glukose), weil der Körper sie nur in dieser Form aufnehmen kann, um sie entweder als Baustoffe zusammenzufügen oder sie als Energie zu nutzen. Der deutsche Wissenschaftler Emil Fischer entdeckte vor 100 Jahren, dass Enzyme wie Schlüssel zu einem Schloss zu einem ganz bestimmten Substrat passen, das sie dann umwandeln können.

Mangelt es an Enzymen, kann die entsprechende Arbeit gar nicht oder nicht in vollem Umfang erledigt werden. Mangelt es an Vitaminen oder Mineralien, können die vorhandenen Enzyme nicht richtig arbeiten.

Die Enzyme im Körper sind auf eine Umgebungstemperatur von 37 Grad eingestellt. Steigt die Temperatur durch Fieber an, arbeiten sie schneller, der Stoffwechsel steigt sprunghaft an. Bei Unterkühlung sind sie entsprechend langsamer und der Stoffwechsel geht zurück.

Als Ursachen für Enzymmangel kommen ungesunde Ernährung, Alkohol, Nikotin, Stress, Bewegungsmangel, Medikamente, entzündliche Krankheiten, das Alter und psychische Faktoren in Frage.

Heute weiß man in der Naturheilkunde, dass Enzyme das Immunsystem ankurbeln und seine Verteidigungsfähigkeit erhöhen können, sie aktivieren den „inneren Arzt“. Zum richtigen Zeitpunkt vermögen sie, die Aktivitäten wieder zu drosseln und verhindern damit ein überschießendes Immunsystem, das zu Autoimmunkrankheiten wie Allergien, Multipler Sklerose, Arthritis usw. führen kann. Enzyme können das Immunsystem in einem gesunden Gleichgewicht halten. Es arbeitet mit ihrer Hilfe schneller und exakter. Daher kann die Enzymtherapie bei den unterschiedlichsten Krankheiten unterstützend helfen. Die Ursprünge dieser Therapie liegen in der Erfahrungsmedizin. Schon im Alten Testament wird die Heilung eines krebserregenden Beingeschwüres des Königs Hiskia durch Feigenbrei beschrieben. Das darin enthaltene Enzym Ficin baut abgestorbene Gewebeteile ab und beschleunigt die Wundheilung.

Bei allen entzündlichen Krankheiten lässt sich die Enzymtherapie gut einsetzen. Sie hilft, die Entzündungsvorgänge gründlich und schnell auszuheilen, statt sie wie moderne Medikamente zu unterdrücken, und sorgt damit auch dafür, dass Krankheiten nicht chronisch werden.

Bronchitis, Erkältungen, Nasennebenhöhlenentzündungen, aber auch alle rheumatischen Erkrankungen und Venenbeschwerden sprechen gut darauf an. Bei Profisportlern setzt man sie seit Jahren routinemäßig ein, damit sie nach Verletzungen schneller wieder einsatzbereit sind und selbst bei Autoimmunkrankheiten und zur begleitenden Krebstherapie haben sie sich bewährt.