

## Enzyme - die heimlichen Heinzelmännchen allen Lebens

Es gibt neben Vitaminen und Mineralien kleine Helfer im menschlichen Körper, ohne die ein Leben gar nicht möglich wäre. Bei Feineinstellung unserer Sicht muss der Blick unweigerlich zu den kleinen Biokatalysatoren wandern, ohne die wir in wenigen Minuten tatsächlich tot wären. **Das sind die Enzyme!**

Enzyme haben jeweils ganz spezifische Aufgaben. Kein Enzym kann den Job eines anderen übernehmen. Das Fehlen eines bestimmten Enzyms kann den Unterschied zwischen Krankheit und Gesundheit ausmachen. Man vermutet, dass im menschlichen Körper etwa **10.000** verschiedene Enzyme wirksam sind. In jedem Augenblick unseres Lebens laufen chemische Reaktionen im Körper ab, die ohne Enzyme undenkbar wären. Wachstum, Temperaturregelung, Blutbewegung, emotionale Prozesse, Stimmung, Denkleistung, Erinnerungsvermögen, Jugendlichkeit, Verdauung, ach, einfach alles. Enzyme haben die Fähigkeit, biochemische Reaktionen in unserem Körper zu veranlassen und zu steuern. Sie sind Biokatalysatoren, d.h. sie verändern sich nicht, sondern bleiben erhalten nach der chemischen Reaktion. In der Wissenschaft drückt man es so aus:

### Leben ist Enzymtätigkeit.

Der amerikanische Enzymforscher Dr. Edward Howell hat entdeckt, dass jeder von uns mit einem bestimmten Enzympotential geboren wird, das im Laufe des Lebens aufgebraucht wird. Ist dieses Potential aufgebraucht, geht das Leben zu Ende. Das ist wie ein Bankkonto mit einem bestimmten Guthaben. Wenn das verballert ist, ist Schluss mit Lustig.

Der Körper kann viele Enzyme selbst bilden (in der Bauchspeicheldrüse werden z.B. Verdauungsenzyme gebildet), unzählige Enzyme nehmen wir aber auch mit der Nahrung auf, vorausgesetzt, dies ist frische, unverarbeitete Nahrung. Sind in der aufgenommenen Nahrung (weil sie zu wenig Frischnahrung enthält) zu wenig Enzyme enthalten, muss die Bauchspeicheldrüse Überstunden schieben. Auf Dauer wird sie und wir natürlich als Ganzes davon krank, und wir können nicht mal die wenigen zugeführten Nährstoffe verdauen und verhungern innerlich.

**Enzyme sind hochempfindliche kleine Wesen. Bei Temperaturen über 65° sterben sie ab.** Nun überleg mal, was du im Supermarkt kaufen kannst, was wirklich frisch und unbehandelt ist. Milch? Butter? Fehlanzeige. Gemüse? Kochst du. Obst und frische Kräuter? Bingo! Aber da hört es auch schon ziemlich auf.

Dann gibt es Gifte und Medikamente, die unser körpereigenes Enzymsystem empfindlich stören. Chemikalien, Schwermetalle und Pestizide (die im Gehirn und Nervensystem furchtbare Schäden anrichten, indem sie Reizleitungsblockaden verursachen), Antibiotika, manche Schmerzmittel, Cortison und viele mehr schmücken die lange Liste der Enzymkiller.

### **Was ist die Konsequenz daraus?**

Wir verbrauchen unser Enzymkonto=Lebenskonto viel rascher, als es von der Natur gedacht ist, die im übrigen davon ausgeht, dass wir uns an ihrer reich gedeckten Tafel bedienen, ohne daran rumzuwurschteln, bis nix mehr in der Nahrung enthalten ist außer Konservierungsmitteln, Farbstoffen, Süßungsmitteln, Säuerungsmitteln, Streufähigkeitsmittel, Weichemacher, Geschmacksverstärker, ganz zu schweigen von den sowieso schon enthaltenen Nitraten, Pestiziden, Herbiziden, Insektiziden, Schwermetallen, Hormonen und hastenichgesehen.

Deshalb tun wir gut daran, möglichst viel Enzymkost zu uns zu nehmen. Das ist z.B. Green Food (Algen und Gräser), Rohkost (Achtung! Ein geschädigter Darm bzw. eine gestörte Darmflora kann ausschließliche Rohkost nicht verkraften!), Noni, Aloe, oder spezielle Nahrungsergänzungen wie Bromelain, Papain, Amylase (verdaut Stärke), Lipase (verdaut Fett) oder Protease (verdaut Protein). Diese Supplements gibt es sogar – eifrig beworben - als Produkt „Wobenzym“, oder als Multienzyme von verschiedenen Firmen, wie z.B. Rechtsregulat von Dr. Niedermayer. Aber auch einzelne Enzymprodukte kann man kaufen.