

**Othmar Hoesli – Falk, Gesundheitsberater GL**  
Muoshofstrasse 24, 6102 Malters eMail:  
[ohoesli \(at\) gesundleben.org](mailto:ohoesli@gesundleben.org)

Tel 041 497 38 82

Initiator von: IG GESUND LEBEN [www.gesundleben.org](http://www.gesundleben.org)  
Beratertätigkeiten von Praktikern [www.gesundheitspraktiker.com](http://www.gesundheitspraktiker.com)

Okt. 2002

## Interessante Nachrichten aus Medizin, Forschung u. Gesundheit

### Die Bedeutung der ENZYME für Ihre Gesundheit

*Gesünder länger leben ... gewußt wie.*

*Aus nachfolgenden Ausführungen wird deutlich, warum eine pflanzliche Enzym-Basis bei Nahrungsergänzungen so wichtig ist und diese auch nur dadurch wirkungsvoll sind.*

**Enzyme sind die Basis-Nährstoffe unseres Körpers.  
Mit ihnen steht und fällt unser Wohlbefinden!**

Über Enzyme wurden sehr viele wissenschaftliche und medizinische Studien durchgeführt. Und doch wird darüber wenig gesprochen und in der medizinischen Wissenschaft genutzt und angewendet. Oder haben Sie schon viel darüber gehört?

**Die Wahrheit ist:**

**Enzyme sind der Schlüssel zu Gesundheit und Leben!**

Viele Fragen tauchen auf, wenn wir uns die Natur und ihre Lebensvorgänge betrachten.

- Haben Sie schon jemals erlebt, dass gekochter, erhitzter Samen keimt? Ungekochte, nicht erhitzte Erbsen und Bohnen werden mit Sicherheit keimen und wachsen, wenn wir sie in den Boden tun – oder was denken Sie?
- Können wir das erklären, warum der Nährstoffgehalt von Samen (Sprossenzucht) durch die Zugabe von etwas Wasser, Luft und Sonnenschein zwischen 300 und 800 % ansteigt? Woher kommen all diese Nährstoffe?
- Und wie kommt es, dass der durchschnittliche Mensch der westlichen Welt, der eine sogenannte ausgewogene Nahrung zu sich nimmt, ernste Gesundheitsprobleme hat? Die heutigen „Zivilisationskrankheiten“ nehmen doch mehr und mehr zu – oder?

- Trotz der gewaltigen Fortschritte der Gesundheitswissenschaften und der Empfehlung der WHO, sich um eine ausgewogene Ernährung zu kümmern, sind wir von schlimmsten chronischen, degenerativen Krankheiten, welche die Menschheit je gekannt hat, befallen: Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Arthritis. Die Wissenschaft weiss so viel über unseren Körper, wie kann das sein, dass sie da so im Nebel tappst? Es sieht so aus, dass, je klüger wir werden, desto kränker werden wir. Warum ist das so?
- Sehen wir uns die Menschen der armen Länder an, die keine gut ausgewogene Ernährung haben, sie bekommen kaum genug an Nahrung. Ihre Sorge ist, wo bekommen sie genügend Nahrung her? Und doch ist deren Gesundheitszustand oft viel besser. Woher kommt das?
- Was ist mit den Eskimos, die vorwiegend tierische Produkte essen: Walfischfleisch, Walfischspeck und trotzdem keine cholesterinbedingte Probleme haben? Gemeint sind hier die Eskimos, die sich traditionell ernähren. Sie essen Walfischspeck, ein gesättigtes tierisches Fett, voll von Cholesterin. Und trotzdem haben sie keine Cholesterinprobleme oder irgendwelche cholesterinbedingte Herzgefäßprobleme. Wie können Sie sich das erklären?
- Wenn wir in das Himalayagebirge schauen, gibt es eine Gruppe von Indern, die Hunza, eine Bevölkerungsgruppe, deren Gesundheitszustand außergewöhnlich ist. Sie werden 100 - 120 Jahre alt, Krankheiten sind Ihnen praktisch unbekannt. Sie haben nicht so ein gewaltiges Gesundheitssystem mit all den Ärzten und Krankenhäusern und sie haben auch nicht all diese wundervollen, gut ausgewogenen Mahlzeiten, wie wir sie haben. Sie essen rohe Nahrung. Wie können Sie sich das alles erklären?

## **Die Antwort auf diese Fragen ist: Es sind die Enzyme!**

Was ist ein Enzym? Es besteht aus Eiweiß, einer Proteinstruktur. Per Definition ist ein Enzym ein Katalysator. Was ist ein Katalysator? Ein Katalysator ist „etwas“, das hilft, effizienter dass heisst. wirkungsvoller zu arbeiten. Ganz einfach. Wie das Öl im Automotor. Der Motor läuft nicht mit Öl, sondern mit Benzin. Doch wie wirkungsvoll wäre der Motor ohne das Öl? Er würde nicht lange laufen. Hitze wirkt in manchen Fällen auch als Katalysator. Oft werden chemische Reaktionen beschleunigt, wenn Hitze angewendet wird. Sie hilft dabei, dass eine Reaktion schneller abläuft. Und genau das machen auch Enzyme. Sie sind Katalysatoren, die dabei helfen, dass die verschiedenen metabolischen Funktionen (Stoffwechsel-Funktionen) im Körper ablaufen.

Jede Stoffwechselfunktion, jede chemische Reaktion im Körper, die uns am Leben erhält, wird angetrieben, überwacht und unterstützt durch einen Katalysator dass heisst. durch ein bestimmtes Enzym.

Ist Ihnen bekannt, dass alle Vitamine Enzyme sind? Aber nicht alle Enzyme sind Vitamine. Die Vitamine sind die bekanntesten Enzyme. Doch gibt es noch eine ganz andere Gruppe von Enzymen, die man normalerweise nicht in der Packung kaufen kann.

Ohne Enzyme gibt es kein Leben, das ist nicht möglich. Vielleicht werden wir eines Tages wirklich anfangen zu verstehen, was ein Enzym im Hinblick auf das darin befindliche Leben ist. Doch werden wir niemals in der Lage sein, das Leben in dem Enzym zu reproduzieren, dass heisst. künstlich herzustellen, Wir können kein Leben herstellen. Jeder möchte gerne eine Pille für jede Krankheit, Gesundheit, die aus der Packung kommt. Doch das ist nicht möglich. Es muss Leben in der Packung sein, wenn es Ihnen helfen soll. Sie müssen lebendige Enzyme zur Verfügung haben.

Enzyme sind sehr wichtig für unseren Körper, um gesund und am Leben zu bleiben, denn die meisten Stoffwechselfunktionen können nicht ablaufen, wenn Enzyme fehlen. Man schätzt, dass es im Körper über 100.000 verschiedene Arten von Enzymen gibt. Einige Enzyme werden lange Zeit bevor sie gebraucht werden vom Körper hergestellt und gespeichert. Andere werden in dem Moment gemacht, wenn sie gebraucht werden.

Es gibt Enzyme, die speziell für die verschiedenen Organe und Drüsen, ja für geradezu jeden Teil des Körpers da sind: spezielle für das Herz, spezielle für die Nieren usw..... Sehen wir uns deren Zellen an, finden wir dort wiederum viele Tausende verschiedener Enzyme für die vielen verschiedenen Funktionen dieser Zelle. Ein sehr komplexes Thema. Diese Enzyme, die im Körper sind und die der Körper braucht, um zu funktionieren und die metabolischen, das heisst. die Stoffwechsel-Funktionen auszuführen, damit wir leben, nennen wir Körper-Enzyme oder metabolische (Stoffwechsel-) Enzyme. Der Körper stellt diese Stoffwechsel-Enzyme selber her. Man findet sie nicht in der Nahrung.

Täglich verbraucht der Körper Enzyme, um das Leben zu erhalten. Diese müssen ersetzt werden. Der Körper kann aber nicht aus NICHTS etwas Lebendiges herstellen, er muss dafür eine äußere Quelle für die Zufuhr von **lebenden Roh-Enzymen** - nicht erhitzte Pflanzen-Enzyme - haben. Diese kann der Körper dann in seine eigenen einzigartigen Körper-Enzyme umwandeln, zum Beispiel. für das Herz, die Nieren, das Gehirn, die Verdauung usw.

Was glauben Sie, was die Quelle dieser Roh-Enzyme sein könnte? Rohe Nahrung - oder man kann auch sagen: **Lebendige Nahrung**. Ja, jede Nahrung, die roh ist, hat lebende Enzyme in sich. Wir benötigen also eine lebendige Zufuhr zum Körper, der die lebenden Enzyme darin in Enzyme umwandelt, die unser Körper verwerten kann.

Es gibt somit zwei Gruppen von Enzymen. Die **Körper- oder Stoffwechsel-Enzyme** und die **Nahrungs- oder Pflanzen-Enzyme**. Die Körper-Enzyme werden vom Körper gemacht, aber wir benötigen dafür eine lebendige Rohquelle – rohe Nahrung - aus der sie gemacht werden. Diese nennen wir Nahrungs-Enzyme oder auch Pflanzen-Enzyme (Phytozyme).

**Jeden Tag, an dem wir leben, verbrauchen wir Körper-Enzyme und diese müssen aufgefüllt werden sie müssen von einer äußeren Quelle kommen - von roher, lebendiger Nahrung - ganz einfach.**

### ***Gibt es einen Zusammenhang zwischen Krankheit und Enzymen?***

Was glauben Sie, sind die Folgen, wenn wir Nahrung zu uns nehmen würden, die keine lebenden Enzyme enthält? Wenn wir unserem Körper rohe Pflanzen-Nahrungs-Enzyme vorenthalten? Die Konsequenz davon wäre offensichtlich eine durch den Mangel an Enzymen reduzierte Funktion im Organismus mit dem Gefühl von „nicht Wohlsein“ oder Krankheit. Nehmen wir einfach das Bild eines Bankkontos: ohne ein volles Bankkonto muss der Körper anfangen, einige seiner Ausgaben zu reduzieren. Er hat nicht genug Enzyme - Geldeingänge - um so effektiv zu arbeiten, wie er möchte, um alle Rechnungen bezahlen zu können. Aber das Leben geht weiter, sie müssen bezahlt werden.

Wenn die Enzyme nicht vorhanden sind - wenn wir Nahrung essen, die keine lebenden Enzyme enthält - wie bleibt der Körper dann am Leben?

Wenn wir geboren werden, hat unser Körper ein nahezu volles Bankkonto mit Enzymen zur Verfügung. Wenn wir dann unorganisches Essen zu uns nehmen, hat er die Fähigkeit, die denaturierte Nahrung ohne aktive Enzyme zu verarbeiten, weil er Enzyme aus seinem eigenen System abziehen und so diese tote Nahrung in lebendige Nahrung umwandeln kann. Das ist mit gewaltigen „Kosten“ für uns verbunden. Denn jeden Tag, wenn dies passiert, verbrauchen wir Enzyme für die verschiedenen normalen Stoffwechselfvorgänge und

außerdem verbrauchen wir eine Menge Enzyme, um solche tote Nahrung in lebendige Nahrung umzuwandeln, damit wir wachsen und am Leben bleiben können. Das heißt noch nicht, dass wir dabei auch gesund bleiben.

Was passiert, wenn wir das immer wieder tun? Wenn wir nur verbrauchen und nichts auf unser Bankkonto zurückzahlen? Wenn das Einkommen sich ständig verringert?

Was machen wir, wenn wir ein bestimmtes Volumen an Rechnungen haben und den Zahlungsverpflichtungen nicht mehr nachkommen können? Wir zahlen nicht mehr den vollen Betrag. Wir leisten nur die Mindestzahlung oder bitten um Aufschub. Manche Zahlungen werden einfach gestrichen, damit wir irgendwie zahlungsfähig bleiben.

Und genau so läuft es in unserem Körper ab. Kommen nicht täglich genügend lebende Enzyme in unseren Körper, beginnt er verschiedene Stoffwechselfunktionen zu reduzieren, er wird sie langsamer ausführen, die Wirksamkeit erheblich verringern.

So zum Beispiel bei der Leber und ihrer Fähigkeit zur „**Hausreinigung**“.

Bekommt ein kleines Baby diese konstruierte, denaturierte Fertignahrung, die dem Körper jede Menge Enzyme entzieht, bekommt die Leber nicht den ihr zustehenden Teil der Enzyme, um die tägliche Reinigung des Körpers zu schaffen. Was macht sie also? Sie beauftragt die Schleimhäute, dass sie einige der Abfallstoffe wegschaffen müssen. So werden sie zur Abfallkippe, wofür sie niemals bestimmt waren. Diese giftigen Nebenprodukte greifen die Schleimhäute an und schwächen sie. Das geschwächte Gewebe mit den giftigen Rückständen ist eine perfekte Brutstätte für Bakterien, in denen sich diese sofort einnisten. Bakterien sind „Aasgeier“, sie lieben genau das, weil sie von giftigen Abfallstoffen leben. Gesundes Gewebe kann ihnen keine Nahrung bieten. Auf diese Weise bekommen wir eine starke Schleimhautvereiterung.

In der traditionellen Medizin heißt es, dass die Bakterien den Körper angegriffen haben und wir deshalb eine Infektion haben. So ist es aber nicht! Wenn Sie medizinische Texte über infektiöse Krankheiten lesen, werden Sie feststellen, dass eine Infektion erst auftreten kann, wenn zwei Dinge zuvor passiert sind:

1. Das Gewebe, in dem die Infektion auftritt, muss zuerst von etwas anderem als den Bakterien geschwächt sein.
2. Es muss Nahrung für die Bakterien und Keime oder Viren vorhanden sein, bevor eine Infektion stattfinden kann.

Normalerweise sind unsere Schleimhäute kräftig genug, den Bakterien zu widerstehen, wenn sie nicht für die Entsorgung der Abfallstoffe missbraucht und dadurch geschwächt werden.

**Wie dem Baby geht es uns allen, wenn wir Nahrung zu uns nehmen, die dem Körper die dafür notwendigen Enzyme zum Stoffwechsel entzieht. Nur bei lebendiger Nahrung, welche die Enzyme zur Verdauung mitliefert, bleibt das Enzym-Konto unberührt.**

Wenn wir jedoch ständig Nahrung zu uns nehmen, bei der wir von unserem Konto die benötigten Enzyme abziehen müssen, wird der Körper nach und nach einfach langsamer. Er hat nicht mehr so viel Energie. Die Gelenke werden steifer, und viele andere Zustände von „nicht Wohlfühlen“ entstehen, die wir als „normale Alterung“ ansehen. Das ist es aber nicht. Unser Körper ist nicht zum Altern konstruiert!

Es gibt viele wissenschaftliche Versuche, bei denen man Zellen im Labor die richtige Nahrung gab, die Abfallstoffe entfernte und sie dadurch unendlich am Leben erhielt, ohne jedes Anzeichen von Alterung oder Krankheit. Es ist doch offensichtlich, was da abläuft. – Sie geben diesen kleinen Zellen im Labor die richtige Nahrung, lebendige Nahrung.

Das gleiche passiert bei dem Bergvolk der Hunza, die rohe Nahrung mit Enzymen essen, sie kennen Krankheit nicht. Sie arbeiten praktisch bis zu ihrem Lebensende und schlafen ein!

Welche Krankheit auch immer Sie betrachten, eines ist dabei immer nicht in Ordnung. Was glauben Sie, was das ist? In dem Gewebe oder dem System, das krank ist, besteht mit Sicherheit ein Mangel an Enzymen - immer! Natürlich gibt es dort auch einen Mangel an Mineralien und Spurenelementen, das kommt noch hinzu.

Dr. Howell war verantwortlich für die Sammlung von Hunderten von Studien über Enzyme aus der ganzen Welt – er hat am meisten für die Förderung der Erforschung von Enzymen getan. Er führte ein Institut, in dem er den Menschen zeigte, wie sie ihre Ernährung verändern können. Durch die Ernährungsänderung geschahen eine Menge großartige Dinge. Er beobachtete folgendes bei Leukämie, die häufigste Todesursache für Kinder unter 10 Jahren.

Seine These war folgende: Die weißen Blutkörperchen sind ein Teil des Immunsystems. Sie besorgen die Reinigung von Dingen, die nicht im Blutkreislauf oder in den Geweben sein sollten. Er stieß auf eine Forschungsarbeit eines Doktors vom Ende des letzten Jahrhunderts, der im Blut von Menschen, die vorwiegend gekochte Nahrung aßen, einen höheren Anteil von weißen Blutzellen (man nennt das: Verdauungsleukozitose) als normal - nicht in dem Masse wie bei Infektionen, aber einfach höher als normal - feststellte. Er fand heraus, dass wenn die gekochte Nahrung für 24 Stunden weggelassen wurde, die Zahl der weißen Blutkörperchen wieder auf Normalstand zurückging.

Dr. Howell fragte er sich, warum wohl der Körper die Zahl der weißen Blutkörperchen erhöht, wenn gekochte Nahrung gegessen wurde.

Wenn wir dem Körper Nahrung zuführen, die keine ausreichenden Nährstoffe – lebendige Enzyme - enthält, und der Körper in keinem guten Zustand ist – nicht genügend Enzyme vorhanden sind - wird diese Nahrung nicht mehr verdaut.

Verdauungs-Enzyme sind genau wie Herz-Enzyme, Nieren-Enzyme etc. ein Teil der Gruppe der von unserem Körper hergestellten Körper- oder Stoffwechsel-Enzyme. Wenn das Enzym-Bankkonto niedrig ist, nicht genug für die Versorgung des Herzens, für die Nieren usw. vorhanden ist, bekommt auch unser Verdauungssystem nicht mehr soviel Enzyme, wie es für seine Aufgaben benötigt. Das heisst. die gekochte, getötete Nahrung kann nicht mehr vollständig verdaut werden. Sie wird in Moleküle aufgespalten, die vielleicht klein genug sind, dass sie in den Blutkreislauf gelangen können, aber nicht klein genug, um verwertbar zu sein. Eine weitergehende Verdauung ist nötig. Wie hilft sich der Körper in der Situation?

Dr. Howell fragte sich, was das denn wohl bedeutet, dass es bei Leukämie eine sehr hohe Zahl von weißen Blutkörperchen gibt. Sollte man nicht annehmen, dass der Körper – weil er nur noch wenige Enzyme hat, und mit seinen normalen Methoden der „Hausreinigung“ durch Leber, Nieren, Haut und die normalen Enzyme, die sich um die Reinigung kümmern, es einfach nicht mehr schaffen kann - den weißen Blutkörperchen die Aufgabe zugeteilt. Sie werden in ihrer Anzahl erhöht, um den fremden Eindringling - die gekochte Nahrung - anzugreifen.

Und so wächst die Zahl der weißen Blutkörperchen und wächst und wächst. Und damit kommt das Fieber, eines der klassischen Symptome von Leukämie. Woher kommt das Fieber? Das macht der Körper, der den Stoffwechsel immer und immer wieder ankurbelt, um den Prozeß zu beschleunigen.

Wenn das so ist, sagte sich Dr. Howell, müssten wir einige positive Resultate bekommen, wenn ich dem Patienten für eine gewisse Zeit keine Nahrung gebe - zum Beispiel. durch Fasten - . Wenn wir dem Körper Nahrung vorenthalten, muss er keine Enzyme oder Energie für die Verdauung verbrauchen und das würde eine sehr große Menge Energie und Enzyme

frei machen, um die „Hausreinigung“ zu beenden. Er war damit sehr erfolgreich bei seiner Arbeit gegen Leukämie und anderen Problemen. Danach gab er diesen Menschen lebendige, rohe Nahrung, um das Bankkonto wieder aufzufüllen und die Gesundheit wiederherzustellen und zu erhalten.

## **Wie rauben wir dem Körper Enzyme?**

Dadurch, dass wir Nahrung essen, die nicht roh ist. Nahrung, die keine lebendigen Enzyme enthält. Nahrung mag zwar Enzyme enthalten – zum Beispiel. pasteurisierte Milch - aber sie sind inaktiv, also für den Körper unbrauchbar.

Ein Kalb das ausschließlich mit der erhitzten Milch seiner Mutter gefüttert wird, stirbt innerhalb kurzer Zeit. - Warum? Es hatte keine genügenden Enzym-Reserven, um diese „tote“ Milch in Leben zu verwandeln. Es hat einfach das Bankkonto seiner Körper-Enzyme aufgebraucht - und das war es dann.

Man spricht auch von einer sogenannten Hierarchie der Nahrungsmittel. Es geht dabei darum, was wir mit unserer Nahrung machen. Wir wissen, je mehr wir mit der Nahrung anstellen, desto weniger Wert bleibt darin enthalten. Das ist sehr interessant, je mehr Geld und Intelligenz - wenn Sie es so nennen wollen - für die Nahrungszubereitung aufgewendet wird, um so weniger Wert bleibt in der Nahrung enthalten. Je weniger Geld und Intelligenz wir vor dem Essen in die Nahrung stecken, desto wertvoller bleibt sie. Mit unserer Technik haben wir uns selbst die Krankheiten „herbeigeforscht“. Die gesündeste Nahrung ist jene, welche die meisten für uns verfügbaren Enzyme enthält. - Es ist rohe Nahrung!

Saft ist das nächste auf unserer Liste. Frisch gepresst und getrunken, wenn er jedoch noch frisch ist. Was wir in den Gesundheits- und Lebensmittelläden kaufen ist jedoch Saft, der pasteurisiert ist, die gängigste Konservierungsmethode. Die Enzyme sind inaktiv, es ist also kein Leben mehr darin.

Welche Nahrung hat also keine Enzyme? Generell kann man sagen: Nahrung, die verarbeitet ist, die in irgendeiner Weise behandelt wurde.

**Es gibt viele Arten, Nahrung zu behandeln und sie dadurch seiner Enzyme zu berauben:**

- **Hitze** ist die Methode, die am meisten angewendet wird. Die meiste Nahrung, die wir essen, ist entweder erhitzt worden, bevor wir sie kaufen und oder danach, wenn wir sie vor dem Essen erhitzen. Wenn Hitze über 44 Grad Celsius angewendet wird, werden die meisten Enzyme inaktiv, sie werden denaturiert - abgetötet.
- **Chemikalien**, die der Nahrung zugesetzt werden, können ebenso Enzyme inaktivieren.
- **Bestrahlung** ist eine weitere Methode, die sehr häufig verbreitet ist. Es ist interessant, dass Nahrungsmittelbestrahlung bereits in 12 Ländern verboten ist, weil sie herausgefunden haben, dass die Nahrung dann nicht nur tot ist, sondern auch weil Bestrahlung einige Nebenwirkungen in dieser Nahrung verursacht. (In der Schweiz werden sämtliche importierten Früchte und Gemüse bestrahlt - zur Entkeimung).
- **Trocknen oder dehydrieren:** Wir verlieren 2 - 5 % der Enzyme, wenn wir Nahrung oder Saft trocknen oder dehydrieren. Dabei gehen wir davon aus, dass wir keine Chemikalien angewendet haben und die Hitze für die Trocknung nicht über 44 Grad Celsius gegangen ist. Es bleibt also enzymatisch sehr aktiv - nur 2 - 5% Verlust.
- **Frieren:** Wir frieren etwas Rohes und verlieren je nach der Nahrung zwischen. 5 – 30 %.
- **Dämpfen und Dünsten:** Verlust zwischen. 15 – 60 %. Gedämpft bedeutet, dass die

grünen Bohnen noch ein wenig knackig sind. Sind sie bereits schlabberig, dann ist das gekocht. Sie müssen gedämpft, das heißt, noch ein wenig fest sein.

- **Kochen:** Verlust zwischen 40 – 100 %. Wenn Sie eine Nahrung kochen, und Sie den ganzen Dampf aufsteigen sehen, dann war dies das Leben, was da an die Decke steigt“.
- **Mikrowelle:** Die Mikrowelle kocht nicht mit Hitze, sie kocht auf mechanische Weise. Die Mikrowellen bombardieren die Moleküle in der Nahrung und diese beginnen zu vibrieren, wenn sie aneinanderstoßen. Sie verursachen dadurch Reibung und damit Hitze, und die Nahrung kocht auf diese Weise. Unglücklicherweise verursacht diese Vibration, dass die Enzyme sich von den Molekülen trennen, an die sie gebunden waren.

Wenn wir also Kalzium haben wollen, wie es in der Erde gefunden wird, ist es anorganisches oder totes Kalzium. Das Pflanzenreich nimmt dieses Kalzium und verbindet es mit einem Enzym. Das ist etwas, was der menschliche Körper nicht kann. Nur das Pflanzenreich hat diese Fähigkeit, das Enzym an das Kalziummolekül zu binden und dieses Kalzium enzymatisch aktiv, organisch zu machen.

Wenn Sie die Nahrung erhitzen oder sie den Mikrowellen aussetzen, oder wenn Sie Chemikalien einsetzen, wird das Enzym entweder abgespalten oder inaktiviert, denaturiert und damit unbrauchbar, unverwertbar gemacht. Die Mikrowellen spalten es ab.

In Medizin-Zeitschriften wurde berichtet: Ein Patient benötigte eine Bluttransfusion und man war unter großem Zeitdruck. Normalerweise wird das Blut erwärmt, bevor es dem Patienten übertragen wird. Die Operationsschwester steckte es in die Mikrowelle, um es aufzuwärmen. Der Patient starb. Die Familie verklagte das Krankenhaus und sie verlor den Prozeß, weil es keine fehlerhafte Behandlung war. Es war seinerzeit nicht bekannt, dass Mikrowellen schädliche Auswirkungen auf Leben haben würde. Wenn Mikrowellen das mit Blut machen, tun sie doch sicher dasselbe mit Nahrung!

Kinderärzte sagen: „Erhitzen Sie keine Babynahrung oder Milch in der Mikrowelle!“ Sie sagen nicht warum. - Sie wissen nicht, warum, - sie haben nur herausgefunden, dass das dafür entscheidend ist, wie dies die Gesundheit des Kindes beeinflusst.

**Von Prof. Kollath gibt es auch eine Tabelle zur Wertigkeit der Nahrung: Je mehr wir damit anstellen, desto weniger Wert enthält sie.**

Denken Sie an unsere durchschnittliche Ernährung, so ist diese doch ziemlich weit unten in der obigen Aufstellung der Nahrungszubereitung vorzufinden.

Was sind nun einige spezifische Auswirkungen durch das „Abtöten“ der Nahrung?

In dem Maße, wie wir unser Enzym-Konto entleeren, fängt der Körper an, erschöpft – ausgeschöpft - zu sein, „langsamer“ zu werden. Beginnen wir mit der Verdauung: Die meisten Menschen haben Verdauungsprobleme, vor allem Frauen. Sie verdauen nur etwa 70 % und dies kann heruntergehen bis auf nur 30 %. Chronisch verstopft oder Diarrhöe. Meistens ist ihnen das aber gar nicht bewusst, sie meinen das sei normal, weil es schon immer so war.

Welchen Einfluss hat das Essen von behandelter, denaturierter Nahrung, oder von Nahrung, die wenig Enzyme enthält, auf unser Verdauungssystem? Sie werden vielleicht überrascht sein, wenn sie erfahren, wie die Verdauung eigentlich funktionieren sollte:

Wenn Sie eine Karotte essen, eine rohe Karotte, sendet unser Magen einige seiner Enzyme aus, welche die Pflanzen-Enzyme in der Karotte aktivieren. Diese Enzyme in der Karotte verdauen praktisch die Karotte selber. Wenn die Karotte verdaut ist, sind noch einige der Pflanzen-Enzyme aus der Karotte übriggeblieben, weil für die Verdauung der Karotte nicht

alle Enzyme verbraucht wurden. Diese werden vom Körper aufgenommen und von ihm in Körper-Enzyme umgewandelt. Ein Teil davon geht dann zurück zum Magen, um das Bankkonto wieder aufzufüllen, von dem etwas für die Verdauung der Karotte verbraucht worden war. Ein wunderbares System, die Weisheit unseres Körpers!

Was ist aber, wenn wir die Karotte kochen und sie schlabberig ist und keine Enzyme mehr enthält? Dann ist unser Körper gezwungen, den vollständigen Verdauungsvorgang der Karotte allein durchzuführen. Er muss dafür sehr viel mehr von seinen Körper-Enzymen ausgeben und es erfolgt außerdem auch keine „Rückzahlung“ auf das Enzymkonto des Körpers. Wenn Sie das Monat für Monat, Jahr für Jahr tun, sind dann, wenn Sie essen, einfach nicht genügend Enzyme vorhanden, um die Nahrung vollständig zu verdauen, ganz abgesehen von den sonstigen Funktionen des Körpers.

### **Warum sagt man, dass Zucker und Weissmehl so schädlich sind?**

Haben Sie schon einmal gehört, es gäbe keinen Unterschied gibt zwischen Zucker aus Früchten und dem Zucker in der Zuckerdose? Einerseits stimmt das. Im Blut sind sie identisch. Sie sind beide Glucose. Es gibt aber einen großen Unterschied, wie sie in den Körper hineinkommen. Der Zucker in Früchten und in Gemüse hat Enzyme, Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe, die an ihn gebunden sind. Diese Enzyme kommen zusammen mit dem Zucker in den Körper und sie helfen ihm, diese Glucose in Energie umzuwandeln. Um Zucker in Energie umzuwandeln, ist ein Stoffwechselfvorgang und der benötigt Enzyme. Es werden ungefähr 10 verschiedene Enzyme werden gebraucht, um diesen Zucker in 10 Schritten in Energie zu verwandeln. Wenn wir Industriezucker essen, ist das reiner Zucker und die enthält keine Enzyme und keine Vitamine. Wenn dieser reine Zucker in die Zelle kommt, braucht die Zelle Enzyme, um ihn in Energie umzuwandeln.“

Woher soll die Zelle diese Enzyme nehmen? Sie wird sie sich borgen. Unser Körper kann das. Es ist erstaunlich, was alles mit Borgen und Ausleihen von Enzymen vor sich geht.

So holt sich die Herzzelle von den Knochen. Denn die Knochen können es sich leisten mehr abzugeben, obwohl sie nicht dafür vorgesehen sind. Die Knochen werden aber dem Herzen nicht so viele Enzyme leihen, wie es braucht, sondern gerade genug, um es am Leben - aber nicht unbedingt auch gesund - zu erhalten. Mit anderen Worten, wenn Sie Schulden haben und von geborgtem Geld leben, werden Sie erst einmal Essen auf den Tisch bringen und nicht das ganze Haus renovieren. Und so geht es mit dem Körper ganz langsam bergab. Weil die Knochen ein so großes Reservoir haben, bemerken wir es nicht für viele Jahre. Eines Tages, mit ungefähr 65 Jahren, sagt der Arzt, dass Sie Osteoporose haben. Wenn Sie ihn fragen, woher das kommt, mag er Ihnen vielleicht antworten, dass er es nicht weiss. Doch es begann vor 60 Jahren, dieses langsame Rauben, jeden Tag. Nur eine kleines bisschen – Tag für Tag.

**Wenn wir raffinierten Zucker essen, weißes Feinmehl, Nahrung ohne Enzyme und Vitamine, zwingen wir unseren Körper, von sich selbst etwas zu borgen, um uns am Leben zu erhalten. Damit verursachen wir aber letztendlich Krankheiten.**

### **Das Säure- und Basengleichgewicht:**

Das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers ist die wichtigste Erscheinung der menschlichen Physiologie. Es geht dabei um das Mineralgleichgewicht im Körper. Unser Körper benutzt auch Mineralien, um verschiedene Stoffwechselfunktionen auszuführen. Die einzige Möglichkeit, dass der Körper diese Mineralien auch verwerten kann, ist dass Enzyme an sie gebunden sind, dass es „lebendige Mineralien“ sind, nicht die anorganischen, wie man

sie in der Erde findet. Die organischen Mineralien kommen nur aus dem Pflanzenreich - Eine besondere Stellung haben die kolloidalen Mineralien.

Jeden Tag unseres Lebens verbrauchen wir Mineralien für zwei Aufgaben:

1. verbrauchen wir sie für unseren Körperaufbau, um unsere Zellen im Körper zu erneuern und ein Teil des Zellaufbaus sind Mineralien.
2. brauchen wir sie für unsere verschiedenen Stoffwechselfunktionen, bei denen wir Mineralien verbrauchen. Und diese müssen aus einer äußeren Quelle ersetzt werden. Wenn wir aber Nahrung essen, die keine organischen, enzymatisch aktiven Mineralien enthält, wie bleiben wir dann am Leben? Wie werden wir mit dem Mangel an nicht neu zugeführten Mineralien fertig? Wir borgen sie uns wieder von uns selbst. Wir berauben uns, um an uns bezahlen zu können. Die Körperzellen geben ihre organischen - alkalischen Mineralien.

Unser Blut hat einen leicht basischen pH-Wert von 7,4. Der neutrale Mittelwert ist pH 7,0 alles, was darunter liegt, ist sauer und was oberhalb ist, das ist basisch. Das Blut nimmt es sehr genau damit, wenn der pH-Wert nur ein ganz klein wenig herunterginge auf pH 7,2, würden wir sterben. Bei diesem pH-Wert „klumpen“ die Blutkörperchen zusammen und befördern keinen Sauerstoff mehr und wir sterben an Übersäuerung.

Deshalb müssen wir uns täglich diese organischen Mineralien - sie sind von Natur aus alkalisch - zuführen, um unser Blut auf pH 7,4 zu halten. Wir müssen die Mineralien, die wir täglich verbrauchen, um am Leben zu bleiben, ersetzen. Wir müssen das System wieder auffüllen.

**In der Nahrung, die verarbeitet ist, die enzymatisch tot ist, sind die Mineralien sauer.**

Nehmen wir zum Vergleich wieder ein Bild: Sie haben einen Swimmingpool und Sie müssen ihn basisch halten, irgendwo zwischen pH 7 und pH 8. Jeden Tag wird der Pool ein klein wenig saurer, einfach durch die Verdunstung und das Wasser, das durch die Filter geht usw... Was machen Sie also, um ihn basisch zu erhalten? Sie geben natürlich etwas Alkali dazu. Was würde sonst mit dem pHWert des Pools passieren? Er wird noch saurer!

Unser Körper ist im leicht basischen Bereich. Da ist er gesund. Jeden Tag in unserem Leben verbrauchen wir alkalische Mineralien, die wir ersetzen sollten, doch tun wir das auch? Wie viel Menschen essen wenig oder überhaupt keine rohe Kost mit den organischen dass heisst alkalischen Mineralien? Wenn wir täglich die alkalischen, lebenden, enzymatisch aktiven Mineralien verbrauchen - und anstatt sie zu ersetzen, essen wir all die tote, unorganische, saure Nahrung - was passiert dann mit dem PH-Wert des Blutes? Es wird sauer werden. Aber damit das nicht passiert, sonst würden Sie ja nicht mehr leben, zieht sich der Körper die Mineralien aus unserem Gewebe, unseren Muskeln und Knochen. Dort bedient er sich zuerst, weil dies die am wenigsten lebensnotwendigen Teile sind.

Das ist der Grund, dass wenn wir älter werden und saure, ungesunde Nahrung - enzymatisch tote Nahrung, „tote Mineralien“ - zu uns nehmen, die Haut ihre Spannung verliert, die Muskeln weniger werden, die Gelenke etwas steifer werden und schmerzen, die Knochen ihren Mineralanteil verlieren – Osteoporose ....

**Warum haben wir Gewichtsprobleme?**

Einige von Ihnen haben bestimmt schon einmal gesagt, ich habe Kalorien reduziert, aber ich kann einfach das Gewicht nicht loswerden. Wie kann das bloß kommen? Nun, es gibt zwei Sorten von Kalorien: lebendige und tote Kalorien. Ich habe vorhin von Zucker gesprochen.

Das ist, was ich meine. Es gibt Zucker, der noch lebendige Enzyme und Mineralien enthält und Zucker, der gekocht oder in irgendeiner Art verarbeitet worden ist.

Wenn diese Kalorien in den Körper kommen, ist es die Aufgabe des Körpers, sie in Energie umzuwandeln. Das ist der Grund, wofür wir Kalorien zu uns nehmen, Glucose, Kohlehydrate. Wenn aber keine Enzyme an sie gebunden sind, muß der Körper nach ihnen suchen, bei seinem eigenen Gewebe. Natürlich kann er sich nicht soviel leihen, wie er wohl möchte, er muß auch an das Morgen denken. So borgt er sich gerade genug, um einen Teil der Kalorien in Energie umzuwandeln, gerade genug, um den Tag zu überleben. Für den Rest hat er nicht genügend Enzyme. So muss er die restlichen, „tote Kalorien“ in Fett umwandeln. Das ist das Beste, was er unter diesen Umständen tun kann.

Nimmt der Körper also tote Kalorien auf, so wandelt er einige davon in Energie um und die anderen in Fett. Um Fettzellen zu verbrennen, sie loszuwerden, dazu braucht man Enzyme! Wenn Sie Ihre Kalorien von der toten Ernährung reduzieren, geben Sie Ihrem Körper aber noch längst keine Enzyme. Es ist dieselbe Nahrung, nur mit weniger Kalorien. Wo sollen also die Enzyme herkommen, die für die Verbrennung der Fettzellen gebraucht werden? So schränken Sie sich also beim Essen ein, aber das Fett wird dadurch nicht weniger und das kann sehr frustrierend sein.

**Alles, was Sie tun müssten, um abzunehmen ist, anzufangen, lebendige Nahrung zu essen. Sie müssen keine Kalorien zählen, sondern einfach viele Früchte und Gemüse roh essen, oder frische Säfte trinken, und das Gewicht wird purzeln!**

### **Cholesterin:**

Wissenschaftler versuchten herauszufinden, warum die Eskimos keine Cholesterinprobleme haben, obwohl sie fast ausschließlich Tierprodukte essen. Es gibt wohl kein höher gesättigtes, cholesterinhaltigeres Fett als Walfischspeck. Woran liegt das? Die Antwort ist: Sie essen es roh, mit allen Enzymen darin, die unserem Körper helfen, dieses Fett abzubauen und gut zu verwerten. Wenn Sie Fett erhitzen, werden die Enzyme zerstört. Unser Körper kann diese Enzyme nicht herstellen, wir haben diese Fähigkeit nicht. Damit wird das Fett denaturiert, unbrauchbar, und der Körper steckt es innen in die Arterien. Das ist das „Beste“, was er damit tun kann.

Das Wort „Cholesterin“ ist häufig ein Schreckgespenst. Man sagt: „Achte auf Cholesterin in der Nahrung!“ Die Amerikaner haben deshalb die Cholesterinaufnahme zum Beispiel seit 1940 um 75% verringert, und doch gibt es heute mehr cholesterinbedingte Probleme pro Kopf der Bevölkerung als es diese 1940 gab. Womit wird Cholesterin ersetzt? Wir wechseln zu Pflanzenölen: Maisöl, Sonnenblumenöl, und was ist damit nicht in Ordnung? Sie sind alle erhitzt worden. Die Frage ist gar nicht, ob sie cholesterinreich sind, die Frage ist, ob sie erhitzt worden sind. Dabei kommt es nicht darauf an, um welches Fett oder Öl es sich handelt, wenn Hitze angewendet worden ist, bevor es in Ihren Mund kommt, wird es in den Arterien kleben.

Es gibt noch einen interessanten Punkt in diesem Zusammenhang:

Nach wissenschaftlicher Ansicht sagt man: Achte auf Cholesterin in der Nahrung, iß keine Nüsse, iß keine Avocados. Dabei denkt man nur an das Fett und vergißt, dass es sich um rohes, unzerstörtes Fett handelt. Und gerade das wird Ihnen helfen, Ihren Cholesterinspiegel zu senken, weil es Enzyme enthält, die uns helfen, Fett zu zerlegen und es aus dem System zu bekommen.

### **Vitamin- und Mineralienmangel:**

Wir haben bereits davon gesprochen: Wenn wir Nahrung erhitzen, zerstören wir die Enzyme, die uns helfen würden, die verschiedenen Vitamine und Mineralien nutzen zu können. Was aber tun wir? Wir gehen in den Gesundheitsladen oder in die Drogerie und kaufen dort eine Packung mit Vitaminen und Mineralien, um diesen Mängeln zu begegnen. Doch gibt es nur sehr, sehr wenige Firmen, die das Konzept von lebendiger Nahrung, lebendigen Vitaminen und Mineralien verstehen. - Sehr wenige! - Man kann eine Menge Vitamine finden, diese unorganischen, verarbeiteten Vitamine, die als natürlich bezeichnet werden dürfen. Die amerikanische FDA (Federal Drug Administration) erlaubt es diesen Firmen, auf dem Etikett die Bezeichnung „natürlich“ anzugeben, solange dieses Vitamin ursprünglich aus der Erde stammt. So gesehen können Sie auch Plastik als „natürlich“ bezeichnen, weil das Erdöl auch ursprünglich aus der Erde kam - oder? Die Bezeichnung „natürlich“ auf dem Etikett hat nichts damit zu tun, wie lebendig es ist, es hat nur mit seiner Herkunftsquelle zu tun.

Wenn Sie genügend von diesen toten Mineralien und Vitaminen zu sich nehmen, fühlen Sie sich zwar besser, doch ist es für den Körper eine fremde Substanz, weil es nicht lebendig ist. zum Beispiel Vitamin C aus reiner Ascorbinsäure. Die Regierung erlaubt es, diese beiden gleich zu setzen, sie sind aber nicht dasselbe. Ascorbinsäure ist ein Teil des Vitamin C-Komplex. Vitamin C besteht aus 9 Teilen, und Ascorbinsäure ist die äußerste Schicht davon. Sie verhindert, dass Sauerstoff das Innere, den wichtigen Teil des Vitamin C zerstört. Wir nehmen aber nur Ascorbinsäure zu uns. Wenn unser Körper jedoch einen Vitamin C - Mangel hat, dann braucht er den Gesamt-Komplex. 90 % der Ascorbinsäure wird meistens hergestellt aus Schwefelsäure, gemischt mit Maissirup. Ascorbinsäure ist enzymatisch tot, nicht lebendig.

Deshalb werden von den isolierten Vitaminen oft so hohe Dosierungen empfohlen, 1000mg Vitamin C aus reiner Ascorbinsäure sind sehr anregend, weil es für den Körper eine fremde Materie ist, und in einer solch hohen Konzentration! Wenn wir aber tote Nahrung nehmen und so konzentriert, sieht der Körper das als einen fremden Eindringling an und kurbelt den Stoffwechsel an und Sie fühlen sich gut. Das ist aber nicht Gesundheit!

Wir müssen deshalb sicher sein, dass diese Vitamine wirklich natürlich sind, organisch, lebendig, im Verbund mit der ganzen Frucht und dem Gemüse.

Wie schon gesagt, gibt es nur sehr, sehr wenige Firmen, die das Konzept von lebendiger Nahrung verstehen und **die Vitamine keinen Temperaturen über 43 Grad Celsius** aussetzen. Das ist aber ein sehr viel kostspieligeres Verfahren, das mehr Zeit und Anstrengung erfordert. Man kann sich also nicht nach dem Etikett richten, sondern muss Nachforschungen über den Hersteller anstellen, muss Fragen stellen, um genau zu wissen, wie sie hergestellt wurden, was damit gemacht wurde vom Zeitpunkt der Ernte bis zum fertigen Produkt. Das ist der entscheidende Punkt.

### **„Alterskrankheiten“ schon bei Kindern!**

Wir haben heute Kinder, welche die Krankheiten alter Menschen haben. Das ist etwas, was völlig unbekannt war am Anfang unseres Jahrhunderts, als unsere Nahrung zu etwa 75 % aus roher Nahrung bestand, oder anders formuliert: aus 75 % unverarbeiteter, unbehandelter Nahrung. Heute ist es genau umgekehrt. Tatsache ist, dass der durchschnittliche Bürger heute über 7 - 14 Tage überhaupt keine rohen Früchte oder Gemüse zu sich nimmt. Wissen Sie, was eine durchschnittliche amerikanische Vier-Personen-Familie laut Statistik in einer Woche für rohe Nahrung ausgibt? Für vier Personen in einer Woche nur 1,74 \$!

Es gibt in den westlichen Zivilisationen bereits Kinder, die chronische, degenerative Krankheiten haben, so als ob sie ein Leben lang gelebt und ihrem Körper alle Enzyme und Nahrung entzogen hatten. Sie haben diese Probleme schon als Kinder! Einige werden mit

Diabetes geboren. Arthritis, etwas, was man „Jugend-Arthritis“ nennt. Haben Sie diesen Ausdruck schon mal gehört? Das ist nichts anderes als die Arthritis der alten Menschen, die jetzt bei Kindern vorkommt und deshalb neu benannt wurde. Es ist keine neue Krankheit, nur dass sie jetzt bei Kindern auftritt, wie auch die „Jugend-Diabetes“. Die Todesursache Nr.1 bei Kindern unter 10 Jahren? - Krebs! (Leukämie) - Das ist ebenfalls eine degenerative Krankheit. Sie müssen schon über längere Zeit ziemlich krank sein, ziemlich ausgebrannt über einen langen Zeitraum, um Krebs zu bekommen. Jetzt geht es aber immer schneller, weil in jeder Generation der Enzymspeicher in dem Neugeborenen kleiner und kleiner wird, es ist weniger auf dem „Bankkonto“. Man muss nicht mehr viel falsch machen, bis die Probleme offensichtlich sind.

Dachauer Rundschau vom 18.9.02: *Die neuesten Meldungen sagen, das jedes fünfte Kind heute schon die sogenannten „Alterskrankheiten“ hat.* Was haben jetzt diese Krankheiten mit dem Alter zu tun, wenn sie schon bei Kindern auftreten? Bedeutet das nicht, dass es andere Ursachen geben muss, die nichts mit dem Alter zu tun haben - wie bisher immer geglaubt? - Der Mangel ist es, durch den diese Krankheiten entstehen!

Dr. Pottinger stellte mit einem mehrjährigen Versuch ebenfalls fest, das die dritte Generation der mit ausschließlich gekochter Nahrung gefütterten Katzen unfruchtbar war. Entweder wurden sie nicht tragend oder sie hatten Fehlgeburten. Heute sind in Amerika 25 % der jungen Erwachsenen steril, können nicht schwanger werden, so schlimm, wie es noch nie gewesen ist. Fehlgeburten steigen gewaltig an. Wenn sie sich Statistiken darüber ansehen, was in Amerika heute verzehrt wird gegenüber dem Jahr 1900, wird das sehr deutlich. Nahrung ohne irgendwelche lebenden Qualitäten, mit anderen Worten, ohne Enzyme. Ganz zu schweigen von Vitaminen, Mineralien und was sonst noch.

Nach der empirischen naturwissenschaftlichen Meinung, ist es, wenn all diese Basisbestandteile vorhanden sind, Nahrung. Jedoch fehlt eine Sache. Was? – Enzyme! Gekochte Lebensmittel sind von unserem Standpunkt aus keine Lebensmittel mehr, sie sind für unseren Körper nicht leicht verfügbar, weil sie nicht lebendig sind - sie sind allenfalls nur noch Nahrung. Sehen Sie den feinen Unterschied? Lebensmittel - Nahrungsmittel? Das Kalb konnte die pasteurisierte Milch nicht verwerten, oder? Das Kalb starb, sobald es sein eigenes Bankkonto, mit dem es geboren war, verbraucht hatte. Wir können viele Jahre leben, ohne unsere Enzyme, die wir täglich verbrauchen, zu ersetzen. Warum sollte ich mir darum den Gedanken machen, rohe Nahrung zu essen? Die Frage ist aber gar nicht, wie lange wir so leben können, die Frage ist: wie ist die Qualität dieses Lebens? Sehen Sie, die Altersbeschwerden und Krankheiten sind die Folge wovon? - Dem Mangel an Enzymen! Wenn wir täglich Nahrung zu uns nehmen, die diese Enzyme enthält, das Bankkonto immer wieder auffüllen, haben wir uns nicht mit Krankheiten herumzuschlagen.

## **Freie Radikale**

Jetzt kommen wir zu einem weiteren Begriff der Krankheitslehre: die „freien Radikale“. Diese Entdeckung ist wahrscheinlich das Beste, was der medizinischen Wissenschaft gelungen ist. Viele von Ihnen haben sicherlich schon den Ausdruck „freie Radikale“ gehört, wenn Sie vielleicht auch nicht wissen, was es ist. Das wird die Verbindung sein zwischen der Medizinwissenschaft und der Ernährungswissenschaft. Die Erkenntnis, dass die einzige Antwort auf durch freie Radikale verursachte Krankheiten lebendige Nahrung ist. Um freie Radikale zu stoppen, braucht es aktive Enzyme. Die einzige Möglichkeit, an Enzyme zu kommen, ist: sie müssen aus einem natürlichen Ursprung kommen. Sie können nicht im Labor produziert werden. Die Pharmafirmen werden sich die Haare ausraufen, wenn sie herausfinden, dass sie diese nicht herstellen können.

## **Kurz zusammengefaßt sind Krankheiten durch freie Radikale das Folgende:**

In unserem Körper entstehen laufend sogenannte freie Radikale, das heißt Verbindungen, Moleküle, denen ein Elektron fehlt. Wissen Sie, was diese unausgeglichene Moleküle tun? Sie stehlen ein Elektron von einer unserer guten, gesunden Zellen. Das macht diese Zelle wiederum unausgeglichene, die greift sich wieder ein Elektron von einer anderen Zelle, damit sie wieder ganz ist, und so geht es immer weiter. Jeder stiehlt immer weiter und das wird „freie Radikale Pathologie“ genannt. Solange die Menge dieser freien Radikale ein gewisses Maß nicht überschreitet, ist das unbedenklich, vor allem dann, wenn sie sich bei Anwesenheit einer Krankheit ihr fehlendes Elektron bei den Erregern holen und diese dadurch vernichten. Diese Radikale entstehen bei der Verdauung, durch körperlichen oder seelischen Streß, durch UV-Licht usw. Diese Radikale oder unausgeglichene Moleküle werden mit geeigneter, natürlicher Ernährung weitgehend neutralisiert, weil in naturbelassenen Lebensmitteln viele Enzyme und Vitamine dieses fehlende Elektron bereitstellen.

In der heutigen Zeit entstehen im Menschen jedoch durch stärkere UV-Strahlung, erhöhtem Streß, und vor allem durch die rund 4.000 erlaubten Chemikalien wie Geschmacksstoffe, Farbstoffe, Duftstoffe, Emulgatoren, Stabilisatoren, die der Erhaltung unserer Nahrung und dem Lebensmitteldesign dienen, zusätzlich eine Menge freier Radikale, die mit unserer Fast-Food-Mentalität nur mehr ungenügend oder fast gar nicht mehr neutralisiert werden können. Dies kann irgendwann pathologisch ins Gewicht fallen, und der Anstieg der sogenannten Zivilisationserkrankungen wie Allergien, Krebs, Altersdiabetes, Schlaganfall und Herzprobleme stehen in einem direkten Zusammenhang damit.

Wir essen heute nicht nur Nahrung, die - weil ohne Enzyme - nicht mehr in der Lage ist, diese freien Radikale zu vernichten, sondern wir nehmen wie gesagt auch noch alle möglichen Chemikalien auf, die noch mehr von diesen freien Radikalen hervorbringen. Diese Enzyme, die diese Aufgabe übernehmen, heißen übrigens Antioxidanzien, es gibt etwa sechs verschiedene davon. Die medizinische Forschung hat herausgefunden, dass jede degenerative Krankheit wie Krebs, Diabetes, Arthritis und Allergien ihren Ursprung in den freien Radikalen hat. Und es gibt nur einen Weg, dies zu stoppen: durch Enzyme - Antioxidanzien. Wir müssen also lebende Nahrung essen - als Antwort darauf.

## **Was ist die Antwort für gute Gesundheit?**

Letztes Jahr haben sich mehr Amerikaner gesundheitlich alternativ behandeln lassen als traditionell. Das war das erste Mal, dass dies passiert ist. Die Amerikaner sind aufgewacht und sagen sich, dass die Einnahme eines Medikamentes keine Lösung ist. Wenn es darum geht, Leben zu retten, zur Krisenbehandlung, bei Operationen etc. können Medikamente hilfreich sein. Also in Situationen, wo es eine Überlebensfrage ist. Wo es mit der traditionellen Medizin jedoch problematisch wird, ist dann, wenn das Leben des Patienten stabilisiert ist, er mit dem Medikament nach Hause geschickt wird, mit der Bemerkung:

„Hier, nehmen Sie dies bis zum Ende Ihres Lebens!“

An dieser Stelle sollte Aufklärung einsetzen. Jetzt, wo der Patient noch aufmerksam ist, weil ihm der Schreck noch in den Knochen sitzt. Da braucht er die Erklärung, wie er in die Misere gekommen ist. Und was er tun kann, um wenigstens etwas von dem angerichteten Schaden oder vielleicht sogar die Misere wieder gutzumachen. Vor allem um vorzusorgen, dass dies nicht wieder passiert.

Die Leute fangen an, sich darüber klar zu werden, dass Medikamente zu nehmen nichts anderes ist, als ein Symptom zu unterdrücken, und später eine andere Krankheit zu bekommen. Es ist doch klar, wir werden nicht krank, weil wir einen Medikamentenmangel

haben. So etwas gibt es nicht. Wenn Sie Kopfschmerzen haben, nehmen Sie ein Aspirin, und die Kopfschmerzen verschwinden. Sind Ihre Kopfschmerzen denn durch einen Aspirinmangel verursacht worden? Ganz sicher nicht. Wir müssen erst noch begreifen: Wenn unser Körper uns ein Symptom zeigt, Kopfschmerzen, ein Zwicken, einen sonstigen Schmerz, was auch immer, dann versucht er uns nur zu sagen:

„Das ist nicht das, wie ich mich normalerweise fühle, ich möchte nur Deine Aufmerksamkeit erregen, um Dir zu sagen, dass du mich falsch behandelst. Wenn Du so weiter machst, dann werden es nicht nur Kopfschmerzen, dann wird es Arthritis ..... sein.“

Statt dessen beklagen wir uns über den Schmerz, gehen zum Arzt, nehmen ein Medikament und unterdrücken ihn weiter. Das „Traurige“ an der Medikamententherapie ist, dass der Patient vorerst Linderung erfährt. Wenn nämlich der Patient nach Hause geht, sein Medikament nimmt, und sich dann auch noch besser fühlt, denkt er nicht darüber nach, dass er vielleicht etwas falsch gemacht haben könnte und er dieses Problem damit selber verursacht hat. Und dann macht man weiter mit derselben Lebensweise, die einem die Kopfschmerzen gebracht hat, nur um später dann vielleicht an Krebs zu erkranken. Man nimmt ein Medikament für ein Symptom und es verschwindet. Sechs Monate später, zwei Jahre später sind Sie wieder beim Arzt, es ist nur eine andere Erscheinungsform, aber ein- und dasselbe Problem: **Der Mangel des Körpers an Enzymen und lebendiger Nahrung.**

### **Gleichen Sie mit hervorragender Nahrungsergänzung aus!**

Es gibt Produkte auf dem Markt, obwohl nur sehr, sehr wenige, die wirklich lebendig und natürlich sind. Es gibt Produkte von einer Firma – sie darf aus rechtlichen Gründen / Wettbewerb nicht genannt werden -, die genau auf diesem Wissen aufbauen und deshalb so wirkungsvoll sind.

Wer immer diese zusammengestellte, hat seine Hausaufgaben gemacht. Es ist ein wirklich wichtiger Punkt für die Gesundheit. Es gibt nur sehr wenige wirklich wichtige Punkte, die unserem Körper helfen, gesund zu werden. Entsaften ist einer davon. Die beste Vitamin-Mineralergänzung ist ein tägliches Glas frischer Saft. Doch nicht jeder kann sich einen Entsafter leisten und nicht jeder ist bereit, sich die Zeit dafür zu nehmen. Täglich frisches Obst und Gemüse einzukaufen, es zu pressen .... Es ist eine Änderung der Lebensweise.

Diese vorhin erwähnten Produkt sind aus Obst- und Gemüse hergestellt, in einem äußerst schonenden Verfahren, was bedeutet, dass sie die Temperatur weit unter 43 Grad Celsius gehalten haben, so dass alle Enzyme und Vitamine voll intakt sind. Lebendige Nahrung in einer leicht aufnehmbaren Form. In diesem Pulver oder Pressling ist das Leben noch drin.

### **Es gibt keinen bequemeren Weg!**

Trotzdem ist es ratsam, dass man sich zusätzlich zur Nahrungsergänzung einen Entsafter anschafft und versucht, dies irgendwann in seiner Lebensweise einzuplanen. Dies benötigt Zeit. Man muss nicht schon morgen perfekt sein.

In dem Maße, wie Sie anfangen, Ihre Nahrung durch lebendige Enzyme aufzuwerten, frisch gepressten Saft zu Ihrer Nahrung hinzuzufügen und mehr Früchte und Gemüse essen, wissen Sie, was dann passieren wird? Ihre Körperchemie wird sich ändern und Ihr Verlangen nach dem ganzen Zeug, das nicht gut für Sie ist, verschwindet und Ihr Verlangen nach Dingen, die gut für Sie sind, steigert sich. Ihr Geschmack wird sich ganz einfach ändern.

**Ich wünsche Ihnen eine ausgezeichnete Gesundheit, Mut zur Veränderung um ein hohes, vitales Alter zu erreichen !**

Nach diesen Ausführungen wird der Artikel von Barbara Simonsohn als „Zusammenfassung“ besser verständlich:

# Enzyme, die “Zündfunken” des Lebens.

von Barbara Simonsohn

## Der weitverbreitete Enzymmangel ist lebensgefährlich

„In Deutschland sind wir weit von der optimalen Ernährung entfernt“, so der international anerkannte Vitaminforscher Dr. Dr. Karlheinz Schmidt, Professor für Experimentelle Medizin an der Universität Tübingen. Man schätzt die Kosten für ernährungsbedingte Krankheiten in Deutschland auf 80 bis 100 Milliarden Mark pro Jahr. Diese Zahlen sind nicht nur volkswirtschaftlich gesehen erschreckend, sondern dahinter verbirgt sich das ganze gesundheitliche Elend von Millionen, die an chronischen Erkrankungen wie Arteriosklerose, Krebs und Diabetes leiden. Fast ist es eine Seltenheit geworden, an Altersschwäche zu sterben: die meisten sterben an ihren Krankheiten. Besonders eklatant ist bei der üblichen Mangel- und Fehlernährung, ein „Verhungern an vollen Töpfen“ - ein Buchtitel zum Thema: dem Mangel an Enzymen.

Es gibt kein Leben ohne Enzyme, der „**wichtigsten Gruppe der Vitalstoffe**“ - Dr. med. Otto Bruker, „*Unsere Nahrung, unser Schicksal.*“. Ob wir atmen, verdauen oder denken: überall sind Enzyme, die “Zündfunken des Lebens”, im Spiel. Alle körperlichen Vorgänge werden von Enzymen eingeleitet, gesteuert und überhaupt erst ermöglicht. Enzyme können in einer Minute bis zu 36 Millionen mal tätig werden, und jeder Vorgang, der im Körper von einem Enzym „angefeuert“ wird, läuft durchschnittlich eine Million mal häufiger ab. Ein bekannter Enzymforscher sagte einmal: „*Leben ist das geregelte Zusammenwirken enzymatischer Vorgänge*“. Enzyme sind hochkomplizierte Eiweißstoffe, Proteine.

Wie alle Eiweiße sind auch die Enzyme als lebendiger Stoff gegenüber Hitze einwirkung sehr empfindlich. Bei 43 Grad Celsius erlischt nicht nur das menschliche Leben, sondern werden auch die Enzyme zerstört. Vor diesem Hintergrund wird klar, welche gesundheitlichen Auswirkungen die Erhitzung von Lebensmitteln hat. Normalerweise liefern rohe Lebensmittel die Enzyme mit, die zu ihrer Verdauung gebraucht werden. Werden diese durch Braten, Backen und Kochen zerstört, muss die Bauchspeicheldrüse, die jeden Tag etwa 1,5 Liter Enzym-„Pankreas-Saft“ zur Nahrungsverdauung produziert, Überstunden leisten. Durch denaturiertes „Fast Food“, Konserven- und Fertignahrung laufen wir Gefahr, unsere Enzymreserven frühzeitig aufzubrauchen. Schon bei Menschen Mitte dreißig kommt es daher heute bereits zu einem Enzym-Defizit. Dadurch wird nicht nur die Verdauung von Speisen erschwert, sondern alle Körperfunktionen beeinträchtigt und Alterungsprozesse beschleunigt.

Dr. Eduard Howell warnt in seinem Klassiker „*Food Enzymes for Health & Longevity*“ - Nahrungsmittel-Enzyme für Gesundheit und langes Leben: „*Ein Mensch, der sich enzymlos ernährt, übt Raubbau an seiner körpereigenen Enzymreserve. Daraus resultieren eine Verkürzung des Lebens, Krankheiten und eine geringe Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress*“. Auch Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse sind heute auffallend häufig geworden.

Fast jeder Erwachsene hat eine vergrößerte Pankreas, was auf eine ständige Überbeanspruchung aufgrund des Enzymmangels unserer Nahrung hinweist.

Max Wolf, der Begründer der modernen Enzymtherapie, sagt: „Das frühzeitige Altern mit all seinen Folgen ist im Wesentlichen auf einen Mangel an Enzymen zurückzuführen.“ Vom genetischen Programm her sind wir auf 120 bis 140 Jahre programmiert! Die Wissenschaft ist der „ewigen Jugend“ in Form eines bestimmten Enzymes, Telomerase, auf der Spur, das für Zellreparatur und Zellverjüngung zuständig ist - Welt am Sonntag vom 6.9.98: „*Ewige Jugend: im Labor ist sie schon möglich*“.

Nur vom Leben kommt Leben. Naturvölker wie die Hunzas im Himalaya - eine Bevölkerungsgruppe, deren Gesundheitszustand außergewöhnlich ist. Sie werden 100 - 120 Jahre alt, Krankheiten sind Ihnen praktisch unbekannt - und die Vilcambas in Ecuador verdanken ihre legendäre Langlebigkeit und Fitness bis ins hohe Alter vor allem enzymreicher Frischkost.

Wer seinen Speisezettel nicht radikal ändern möchte, kann natürlich auch auf pflanzliche Enzympräparate zurückgreifen. Enzympräparate sollten nicht als Einladung zur Völlerei und andere Ernährungsünden missverstanden werden!

Enzyme brauchen für ihre Arbeit im Körper Vitamine und Mineralien als Co-Enzyme.

(Anmerk Red.)

Hochwertige Nahrungsergänzung ist da ein wertvolles Hilfsmittel um die Gesundheit zu sichern! Leider ist die handelsübliche Ware meistens aus anorganischen Industrievitaminen zusammengesetzt, da hat der Körper keinen großen Nutzen!

- Gerhard Leibold „Enzyme“- TB, Falken-Verlag 1996

- Norman Walker „Auch Sie können wieder jünger werden“ - Waldthausen-Verlag 1994

- Barbara Simonsohn „Papaya – heilen mit der Wunderfrucht“ - Windpferd-Verlag 1998

- Barbara Simonsohn „Die sagenhafte Heilkraft der Ananas“ - Windpferd-Verlag 1998

und diverse Andere Quellen. Othmar Hoesli – Falk