

# NAHRUNGSMITTEL -ENZYME UND LANGLEBIGKEIT

Auszug aus „Nahrungsmittel – Enzyme“  
von Dr. Humbart Santillo , Naturarzt



Vergleichende Studien des Enzymgehalts des Blutes, des Urins und der Verdauungssäfte der Bevölkerung können einige sehr wichtige Daten liefern. Die Durchschnittsnahrung ist überwiegend hitzebehandelt und enthält nur noch einen Teil ihres ursprünglichen Enzymgehaltes. Es wurde aufgezeigt, daß junge Erwachsene über hohe Enzymreserven in ihrem Gewebe verfügen. Bei älteren Personen sind die Reserven viel niedriger und oft in entscheidendem Umfang erschöpft. Wenn ein junger Mensch gekochte Nahrung zu sich nimmt, erfolgt eine größere Ausschüttung von Enzymen aus den Organen und Körperflüssigkeiten als bei älteren Erwachsenen. Dies ist so, weil jahrelanges Essen von gekochter Nahrung die Enzymvorräte des älteren Erwachsenen erschöpft hat, während der jüngere Mensch noch über maximale Enzymreserven im Gewebe verfügt.

Ein weiterer Versuch mit dem Speichel und seinem Amylasengehalt wurde im Michael Reese Hospital in Chicago durchgeführt. Für den Versuch wurden junge Erwachsene zwischen 21 und 31 Jahren und eine Gruppe älterer Erwachsener zwischen 69 und 100 Jahren herangezogen. Es stellte sich heraus, daß die jüngere Gruppe über 30 Mal mehr Amylasen im Speichel hatte als die ältere Gruppe. Jüngere Menschen können deshalb eine weißbrotreiche, stärkehaltige Ernährung mit überwiegend gekochter Nahrung problemlos vertragen. Da aber die Enzymreserven im Lauf der Jahre erschöpft werden, kann dieselbe Nahrung mit zunehmendem Alter Erkrankungen wie Verstopfung, Kreislaufstörungen, Magengeschwüre, Aufgedunsenheit und Arthritis verursachen. Bei älteren Menschen ist der Enzymgehalt des Körpers erschöpft, und diese Art Nahrung kann nicht richtig verdaut werden. Sie gärt dann im Verdauungstrakt, wobei sie Giftstoffe erzeugt, die dann in das Blut absorbiert und in den Gelenken und Weichgewebereichen abgelagert werden.

Eine chronische Erkrankung ist ein Krankheitszustand, der den Körper seit Wochen, Monaten oder auch Jahren befallen hat. Sie ist eine dauernde Belastung für den Körper und beraubt ihn seiner Enzyme, Vitamine und Spurenelemente. Bei chronischen Erkrankungen sind die Enzymreserven des Körpers gewöhnlich niedrig. Von 111 japanischen Patienten mit Tuberkulose hatten 82% einen niedrigeren Enzymspiegel als gesunde Personen. Bei Verschlimmerung der Erkrankung sank auch der Enzymspiegel. Dr. Volodin fand bei der Untersuchung des Enzymgehaltes im Urin, Blut und Darm von Diabetikern heraus, dass dieser gewöhnlich reduziert war. Untersuchungen des Stuhls zeigten in vielen Fällen unvollständige Verdauung von Fleisch und Fett. Bei fünf oder sechs Diabetikern waren die Lipasen und der Gehalt an Trypsin (eiweißverdauendes Enzym) im Bauchspeicheldrüsensaft reduziert (Archiv Verdauungskrankheiten).

Dr. Ottenstein zeigte in einer ähnlichen Studie niedrige Blutamylasenanteile bei Hauterkrankungen wie Schuppenflechte, Hautentzündung (Dermatitis) und Hautjucken. Ein weiterer interessanter Versuch zeigte, dass 40 Patienten mit Erkrankungen der Leber wie Zirrhose, Hepatitis und Gallenentzündung niedrige Amylasenspiegel aufwiesen. Es stellte sich heraus, dass bei einer Erhöhung des Amylasenspiegels im Blut sich sowohl der allgemeine Zustand der einzelnen Patienten als auch der Zustand der Leber besserte.

Es ist eine unbestreitbare Tatsache, dass bei chronischen Erkrankungen Blut, Urin, Stuhl und Gewebe über einen niedrigeren Enzymgehalt verfügen. Bei akuten Erkrankungen und oft bei Beginn einer chronischen Krankheit ist er hoch. Dies zeigt, dass der Körper über eine Reserve verfügt und der Enzymgehalt der Gewebe noch nicht erschöpft ist. Folglich gibt es im Kampf gegen Krankheiten größere Ausschüttungen von Enzymen. Bei Fortschreiten der Erkrankung aber verringert sich der Enzymspiegel des Körpers.

Der Zusammenhang zwischen reduziertem Enzymgehalt bei chronischen Erkrankungen und dem bei hohem Alter wird häufig missverstanden. Ein niedriger Enzympegel im Alter wird oft als normal betrachtet. Ein niedriger Enzymgehalt bei chronischen Erkrankungen hingegen wird als pathologischer Zustand interpretiert. Die Wahrheit aber ist es, dass Alter nicht so sehr eine Folge zurückgelegter Lebensjahre als vielmehr eine Frage der Unversehrtheit des Körpergewebes ist. Diese Gewebe sind von den Enzymmengen abhängig, die zur Verfügung

stehen, um den Stoffwechsel jeder einzelnen Körperzelle fortzuführen. Es ist nicht ungewöhnlich, einen 60jährigen Menschen mit dem Körper eines 40 - 50jährigen anzutreffen.

Es gibt einen eindeutigen Zusammenhang zwischen der Enzymmenge, über die jemand verfügt und der Energiemenge, die er hat. Zunehmendes Alter zeigt eine langsame Abnahme der Enzymreserven. Wenn der Enzym Spiegel so niedrig wird, dass der Stoffwechsel leidet, wird dies schließlich zum Tod führen. jedesmal, wenn der Stoffwechsel durch Kaffee, eiweißreiche Nahrung oder andere Stimulantien künstlich angeregt wird, nimmt der Stoffwechsel zu, die Enzyme werden aufgebraucht und es kommt zu einer künstlich hervorgerufenen Energieabgabe und einem momentanen Wohlbefinden der Person. Das Resultat jedoch ist weniger Energie im Körper, ein schnellerer Verbrauch der Enzyme und vorzeitige Alterung. An der Brown University wurden im Versuch 158 Tiere überfüttert, und sie hatten noch eine durchschnittliche Lebensdauer von 29,6 Tagen. Eine andere Tiergruppe wurde auf Hungerdiät mit nur geringer Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr gesetzt. Diese Tiere lebten durchschnittlich 39,19 Tage, was 40% mehr bedeutet(22). Diese Studie sollte jeden von uns zumindest dazu veranlassen, einen Blick auf die eigene Nahrungsaufnahme zu werfen und festzustellen, ob wir nicht zuviel essen.

Eine eiweißreiche Ernährung ist für den Körper sehr stimulierend, kann aber ernsthafte Schäden verursachen. Besteht sie aus mehr Eiweiß als nötig". bauen Enzyme in der Leber und den Nieren den Überschuss ab. Das hauptsächlichste Nebenprodukt des Eiweißabbaus ist Urea, ein harntreibender Stoff. Er veranlasst die Nieren, mehr Flüssigkeit abzulassen. Zusammen mit Wasser gehen im Urin Mineralstoffe verloren. Einer der größten Verluste ist Kalzium. Versuche haben gezeigt, dass bei einer täglichen Aufnahme von 75 Gramm Eiweiß, sogar wenn mehr als 1400 Milligramm Kalzium aufgenommen wurden, mehr Kalzium im Urin verloren ging, als aufgenommen worden war.

Dieses Defizit muss durch die Kalziumreserven des Körpers ausgeglichen werden, die aus den Knochen genommen werden. Kalziummangel in den Knochen ist die Vorstufe der Osteoporose (Poröswerden der Knochen, ein Zustand, bei dem die Knochen leicht brechen). Die genannten Versuche zeigen alle, dass es bei der Aufnahme von übergroßen Eiweiß- oder überhaupt Nahrungsmengen zu einer entsprechenden Abnahme der Enzym-, Vitamin- und Mineralienvorräte im Körper kommt.

An der Universität von Toronto zeigte ein Team von Wissenschaftlern, dass das Leben seinen Lauf im direkten zeitlichen Verhältnis zur Abbaurate nimmt. (Die Abbaurate ist die Geschwindigkeit der Abnutzung des Körpers bzw. die des Gewebeabbaus). Der Gewebeabbau wird von Enzymen ausgeführt. Je schneller der Abbau, desto mehr Enzyme werden verbraucht. So wird klar, dass die Enzymreserven entweder schnell aufgebraucht, oder aber erhalten werden können. Die Einnahme von Enzympräparaten und von Rohkost sind Wege zur Erhöhung der Enzymreserven und der Körperenergie.

Dr. Howell stellt weiter fest: **Enzyme sind ein wahrer Maßstab für Vitalität. Enzyme stellen ein wichtiges Mittel zur Berechnung der Lebensenergie des Organismus dar. Was wir Energie, Lebenskraft, Nervenstärke und kräftige Konstitution nennen, kann man als gleichbedeutend mit Enzymaktivität bezeichnen.**" Die Logik besagt, dass Auf- und Abbau von Geweben von Enzymen durchgeführt werden. Mit anderen Worten, der Stoffwechsel wird von der Enzymaktivität aufrechterhalten. Wenn der Enzym Spiegel sinkt, verlangsamt sich der Stoffwechsel und auch die Körperenergie verringert sich. Diese Feststellung darf man nicht missverstehen. Es wird hier nicht behauptet, dass die Enzyme Quelle allen Lebens sind, sondern dass ein Zusammenhang zwischen dem Enzymvorrat eines Organismus und dem Zustand seiner Gewebe sowie der Körperenergie besteht.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Enzyme bei warmen Temperaturen schneller verbraucht werden als bei kühlen Temperaturen. Wenn man der Kartoffelstärke stärkeverdauernde Enzyme hinzufügt und sie in einem Raum bei 37°C aufbewahrt, wird die Stärke viel schneller abgebaut als bei Aufbewahrung bei 4°C. Wenn also die Temperatur zunimmt, müssen die Enzyme härter arbeiten und verbrauchen sich schneller. Die wesentliche Erkenntnis an diesem Punkt ist, dass die Enzyme nicht wirklich verbraucht werden, sondern dass, wie viele Tests gezeigt haben, nach Fieber oder sportlicher Betätigung verschiedene Enzyme im Urin zu finden sind.

Weiter finden sich Enzyme, zusammen mit den Restprodukten aus Eiweiß, Enzymen, Fetten, Kohlehydraten, Vitaminen und Mineralien im Kot und im Schweiß.

Nahrungssubstanzen wie Vitamine und Mineralien werden täglich durch die Nahrungsaufnahme ersetzt. Auf die Aufnahme von Rohkost und Enzympräparaten hingegen wird häufig zu wenig geachtet. Wenn wir den Enzymvorrat nicht wieder auffüllen und nur auf Vitamine und Mineralien achten, schießen wir uns ein Eigentor: Der Körper muss die Enzyme aus sich selbst heraus ersetzen und sie aus allen Körperteilen entnehmen, was schließlich zur Erschöpfung, zu vorzeitigem Altern und niedriger Körperenergie führt.

Die Verwertung von Vitaminen ist von Enzymen abhängig und die von Enzymen häufig von Vitaminen. Klinische Beobachtung hat gezeigt, dass, wenn mit Enzymen kombinierte Vitaminkapseln eingenommen werden, kleinere Mengen von Vitaminen und Mineralien benötigt werden. Ein gutes Beispiel dafür ist ein dem Autor persönlich bekannter Patient, der täglich 70 Milligramm Zink benötigte, um einer schweren Mangelerscheinung abzuweichen. Wenn das Zink zusammen mit bestimmten Enzymen verabreicht wurde, benötigte dieser Patient nur 3 Mikrogramm Zink am Tag, was eine drastische Herabsetzung der Dosis bedeutet. Offenbar benötigt der Körper in Verbindung mit Enzymen nur kleine Vitamin- und Mineralmengen. Als budgetbewusste Verbraucher sind wir alle daran interessiert, nicht unnötig Geld für Vitamine und Mineralstoffe ausgeben zu müssen. Auch zeigt die Erfahrung vieler Kliniker, dass Patienten eher bereit sind, eine Gesundheitskur anzutreten, wenn sie so leicht und praktisch wie möglich gestaltet wird.

