

## Enzymarme Zivilisationskost oder Enzymreiche Nährmehrwertkost

In der Zeit, in der Sie diese Zeilen lesen, geschehen in den etwa drei Billionen Zellen Ihres Körpers unzählige biochemische Reaktionen und bioenergetische Aktionen, die durch Biokatalysatoren, auch **Enzyme** oder **Fermente** genannt, ausgelöst und gesteuert werden. Man kann sie auch **als Zündfunken oder als Drehscheibe des Lebens bezeichnen**.

Bei den Enzymen handelt es sich um kompliziert aufgebaute Eiweißkörper, die in der Regel **durch ihre Anwesenheit auch in sehr kleinen Mengen chemische Reaktionen herbeiführen**, beeinflussen oder die Geschwindigkeit einer Reaktion verändern, ohne dabei selbst verändert zu werden. Sie sind ähnlich wie Polizisten, die nicht zum Verkehr gehören, aber den Verkehr dirigieren und ordnen. **Wenn sie fehlen, kann es zum Chaos kommen.**

Das Leben konnte nur mit Hilfe von Enzymen entstehen und sich auch nur so weiterentwickeln. Sie sind die notwendigen Verbindungsteile, welche die verschiedenen Substanzen im Organismus miteinander verknüpfen, chemische Prozesse im Körper beschleunigen und lenken. Eine Verbrennung organischer Substanzen wäre bei unserer relativ niedrigen Körpertemperatur überhaupt nicht möglich. **Dass dies trotzdem stattfindet, verdanken wir den Biokatalysatoren, den Enzymen.**

Enzyme sind beteiligt an der so genannten Zellatmung. Dies ist die Nutzbarmachung des vom Blut herangetragenen Sauerstoffs in den Zellen des Körpers und seine Umwandlung in Lebenskraft und Lebensenergie. Es gibt keine Zellteilung, kein Wachstum und keine Fortpflanzung, ohne die Enzyme.

### *Störungen im Enzym-Haushalt*

Enzyme sind sehr empfindliche Gebilde, **sie können sich meist nur unter ganz bestimmten Umweltbedingungen betätigen**. Da fast alle Enzyme Proteine sind, werden sie schon ab 40 Grad Celsius und mehr geschädigt. Sie sind auch empfindlich **gegenüber Schwankungen des pH-Wertes**. Deshalb ist die Beachtung des Säure-Basen-Ausgleichs ein wichtiger Faktor für die Enzymfunktion. Hier wird sehr deutlich, wie notwendig dies ist. Wenn zu viele Eiweiße gegessen werden, (z.B. Fleisch, Wurst, Milch) die ja Baustoffe sind, wird unter anderem auch bei der Verstoffwechslung im Körper mehr Harnsäure frei und es kann zur Übersäuerung kommen. **Wenn die Zelle zu sauer wird, können die Enzyme nicht mehr reagieren** und es kann zum Enzym-Mangel kommen und damit auch zu Enzym-Mangel-Krankheiten. Auch schlechte Fette, vor allem gehärtete und überhitzte Fette, können Apo-Fermente zerstören. Auch wenn mit der Nahrung Konservierungsstoffe aufgenommen werden, inaktivieren oder zumindest irritieren diese die Enzyme und können unter Umständen die Zellatmung unterbinden oder lähmen. Künstliche Farbstoffe, chemische Beimengungen, Schädlingsbekämpfungsmittel, die Auspuffgase des Verkehrs, die Industrieabgase, das Chlor im Trinkwasser, alles was vergiftend wirkt, **kann den Enzymen ebenfalls schaden**. Schmerztabletten und Medizin, regelmäßig eingenommen, können ernsthafte Störungen des Co-Enzyms verursachen. So kann ein irregeleitetes Co-Enzym **zum Anti-Vitamin werden**. Aus dem Diener und Regulator des Lebens kann dadurch sein Gegner werden.

Wenn beim Ablauf des Stoffwechsel-Prozesses irgendein Enzym mangelhaft vorhanden ist oder fehlt, wird die Reaktion an dieser Stelle blockiert und es bildet sich dort vielleicht ein Zwischenprodukt, das unter Umständen zu Entzündungen oder Krankheiten führen kann. Oft sind Krankheiten auf die Blockade bestimmter Enzymsysteme zurückzuführen.

**So ist es verständlich, dass über 80 Prozent der Menschen in unserem Land an Vitalstoff- bzw. Enzym-Mangel leiden.** Fehlende Enzyme sollten deshalb dem Körper gezielt zugeführt werden. Werden unserem Körper die fehlenden Enzyme zugeführt, kann die Blockade aufgehoben werden. Der Weg dazu wäre, die Ernährung auf Vitalkost umzustellen, wie es auch das Waerland-System empfiehlt, langsamer zu essen, besser zu kauen und biologisches Obst und Gemüse zu wählen.

### *Enzyme aus der Nahrung*

Die Frage, ob wir uns selbst auch mit Enzymen versorgen und schützen können, liegt nahe. Die Antwort ist: ja.

Wir können täglich mit der Nahrung viele Enzyme zu uns nehmen, die dazu beitragen, uns gesund zu erhalten. Rohkost ist in Wirklichkeit auch Heilkost, denn in Salaten, Gemüse, in Kräutern, in Zwiebeln, im Knoblauch, im Quark, im Joghurt, überall sind Enzyme enthalten, die nicht nur eine gesunde Verdauung bewirken, sondern auch in die Stoffwechselprozesse positiv eingreifen. Hier gewinnt die Empfehlung, soviel wie möglich roh zu genießen, seine volle Berechtigung und Bedeutung. Im rohen, ungekochten Zustand stellen die Frucht- und Gemüsesorten eine ausgezeichnete Quelle von Enzymen dar. Auch Keime sind eine reichhaltige Enzym-Quelle, ebenso Früchte, Nüsse und kalt geschlagene Öle.

Are Waerland schreibt im Handbuch der Gesundheit: "Im grünen Blatt wohnt das größte physiologische Geheimnis des Lebens. Es enthält alle Vitamine, Mineralien und Eiweißstoffe, alle heilenden und wundertätigen Säfte, damit alle Organe des menschlichen Körpers fehlerlos arbeiten können.

Wenn auch einige Enzyme im Körper selbst produziert werden, so **kommen doch die biologisch aktivsten Enzyme von den Pflanzen.** Hier wird besonders deutlich, dass eine gesunde Ernährung unbedingt auch Rohkost einschließen muss. Auf diese Weise können Sie auf direktem Wege Enzyme aus den Pflanzen gewinnen. **Je mehr Frischkost Sie essen, desto mehr neues Leben fließt Ihrem Körper zu.**

Junge Menschen besitzen noch relativ große Mengen an Enzymen, ältere Menschen sind darin ärmer und benötigen gerade deshalb besonders enzymreiche Nahrung.

Nach der vitaminarmen Zeit des Winters sind besonders im Frühjahr Wildkräuter und Frischkost die besten Enzymlieferanten.“

### ***Enzymreiche Nährmehrwert-Kost***

Die meisten Nahrungsergänzungsmittel sind entweder durch chemische Verfahren pasteurisiert, extrahiert oder in konzentrierten Konzentraten, in Pillen oder Kapseln hergestellt. Dies bedeutet, dass dadurch auch die feinstofflich-biologische Mehrwertigkeit bzw. Bio-Verfügbarkeit von gesunden Vollwertgetreidesorten, zum Unterschied von Fermentprodukten, zum großen Teil verloren gehen. Die Wissenschaft spricht heute von einem Nährmehrwert-Effekt, wenn Nahrungsmittel vor der Aufnahme durch eine natürliche Fermentation bereits aufgeschlossen werden.

Insbesondere das Fermenta-Food-Verfahren ist ein ganz natürlicher mikrobiologischer Prozess, bei dem z.B. Milchsäurebakterien einen Getreiderohstoff aufschließen. Außerdem werden bei diesem Verfahren auch die Keime, noch im Korn, angekeimt **und in den Fermentationsprozess eingebracht**, da sie dort noch ihre volle biologische Energie besitzen.

So können wir dies im Vergleich sehen, bei der Braunhirse z.B., wenn sie angekeimt fermentiert wird, stehen uns nicht nur von ihr die wertvollen Inhaltsstoffe - Hirse ist eine Schatzkammer der Mineralien - sondern auch das Wunder der Kieselsäure mit der Lebensenergie des Keims zur Verfügung.

Mineralstoffe sind für unseren Körper unerlässlich, sie sollten aber nicht isoliert, sondern aufeinander abgestimmt sein. Nur wenn sie **biologisch rechtszirkular** (rechtsdrehende Milchsäure) ausgewogen sind, ermöglichen sie **die richtige Umsetzung im Organismus**.

Die in den Fermenta-Food-Produkten enthaltene Milchsäure reguliert das Säure Basen Gleichgewicht. So haben wir trotz der heutigen Zivilisationskost - also einer enzymarmen Kost mit Enzym-Defiziten die Möglichkeit, durch eine vegetarische Kost auszugleichen. Durch enzymreiche Fermentationsprodukte können wir unsere Nahrung wesentlich aufbessern und zu einer wertvollen Nährmehrwertkost kommen.

*Günter Albert Ulmer*