

Warum Enzyme so wichtig sind

Zusammengestellt von Jessica Tunis www.aroma-welt.com

„Enzyme sind Substanzen, die das Leben möglich machen. Sie werden für alle chemischen Reaktionen, die im menschlichen Körper stattfinden, benötigt. Ohne Enzyme würde überhaupt nichts passieren. Weder Vitamine, Minerale noch Hormone können ohne Enzyme irgendeine Arbeit verrichten.“

Es existieren allerdings unterschiedliche Enzyme, die jeweils auf unterschiedliche Art und Weise im menschlichen Organismus wirken.

Die drei Hauptkategorien sind:

- **Enzyme für Stoffwechsel-Reaktionen**
Diese werden in den Zellen produziert und sind im gesamten Körper vertreten, also im Blut, den Knochen, in den Organen sowie in den Zellen selbst. Weil diese Enzyme den Stoffwechsel ermöglichen, können erst dadurch sämtliche Organfunktionen der Nieren, der Lunge, des Herzens und des Gehirns etc. erhalten werden.
- **Enzyme zur Verdauung**
Diese werden vom Dünndarm, der Bauchspeicheldrüse, dem Magen und den Speicheldrüsen abgesondert und helfen dabei, die Nahrung in einfache Moleküle aufzuspalten.
- **Nahrungsenzyme**
Im Gegensatz zu Enzymen für Verdauung und Stoffwechsel werden Nahrungsenzyme nicht selbst produziert, sondern mit ungekochten, rohen und frischen Lebensmitteln wie Salaten, Gemüse und Früchten aufgenommen. Ansonsten sind sie genauso wie Verdauungsenzyme dafür zuständig, dass die Nahrung in den Blutkreislauf gelangen kann.

Mithilfe der Enzyme werden Verdauung und Stoffwechsel sichergestellt und Nährstoffe aus Pflanzenfasern, Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen verfügbar gemacht. Fehlen diese, treten Mangelerscheinungen auf.

Wichtige Enzyme in Terrazyme

- ❖ **Lipase**
Stellt die ideale Funktionsweise der Gallenblase sicher und gewährleistet die Verdauung von Fetten. Wird die Mahlzeit durch Ergänzungsmittel angereichert, werden Bauchspeicheldrüse, Leber und Gallenblase entlastet. Denn andernfalls müssten diese Organe selbst Enzyme produzieren.
- ❖ **Amylase**
Das natürliche Extrakt aus Pflanzen unterstützt den Körper dabei, Kohlenhydrate aufzuspalten und aufzunehmen.
- ❖ **Protease**
Ist für die Spaltung von Proteinen, welche in Käse, Eiern, Nüssen, Fisch, Geflügel und Fleisch vorkommen, verantwortlich.
- ❖ **Cellulase**
Kommt im menschlichen Körper nicht vor. Dieses Enzym erhöht den Nährwert von Gemüse und Früchten.
- ❖ **Laktase**
Dieser Stoff verdaut Milchzucker. Der Mangel an Laktase ist die bekannteste und am weitesten verbreitete Form der Kohlenhydrat-Unverträglichkeit. Die Laktose-Intoleranz kann durch die gezielte Einnahme von Laktase-Enzymen signifikant reduziert werden.
- ❖ **Papain**
Papain wird vorwiegend aus dem Milchsafte der Papaya- Pflanze gewonnen. Es kann vor allem die Verdauung von Proteinen fördern. Im Verdauungssystem erleichtert Papain die Verdauung von Nahrungs-Proteinen. Es kann außerdem bei Zöliakie-Patienten die Verdauung von Gliadin, ein Bestandteil des Glutens, fördern. Damit können geringe Gluten-Mengen verträglich werden. Im Herz-Kreislauf-System trägt Papain dazu bei, dass Fibrin und Fibrinogen abgebaut werden können, die zur Zusammenballung von Blutzellen beitragen. Von Papain sind antibakterielle, entzündliche und antioxidative Wirkungen bekannt. Es kann beispielsweise Entzündungen und Schmerzen durch Insektenstiche lindern. Zusammen mit anderen Proteasen kann Papain dazu beitragen, dass Ödeme, Schmerzen und Entzündungen bei Sportverletzungen oder Arthritis gelindert werden können. Papain wird zusammen mit anderen proteolytischen Enzymen weiterhin eingesetzt, um schädliche Immunkomplexe, die zu Autoimmunkrankheiten beitragen können, abzubauen.

- ❖ Alpha- Galactosidase
Ein weiteres Enzym ist die Alpha-Galactosidase, welche die Verdauung von blähend wirkenden komplexen Stärken unterstützt, wie sie z. B. in Bohnen, Getreiden und stark faserhaltigem Gemüse vorkommt.
- ❖ Sukrase
Sucrase ist ein Verdauungsenzym, das im Dünndarm ausgeschieden wird. Sucrase-Enzyme befinden sich an der Bürstengrenze des Dünndarms.
- ❖ Betain-HCl
Betain HCl hat lipotrope Eigenschaften. Das bedeutet, es zieht Fette an. Betain kann Homocystein abbauen sowie Blutgefäße, Nerven und Leber schützen.
Da Homocystein im Blutgefäß- und Nervensystem viel Schaden durch eine Vielzahl von Mechanismen anrichten kann, ist es ratsam, den Homocysteinspiegel im Blut so niedrig wie möglich zu halten. Betain-HCl kann dabei hilfreich sein.

Einer der vielen Schäden, die Homocystein verursachen kann, ist der, dass es die Bildung von Stickoxid vermindert und gleichzeitig aggressive Sauerstoffradikale (H₂O₂) produziert. Stickstoff ist eine körpereigene Substanz, die starke gefäßerweiternde Eigenschaften besitzt, was Bedeutung für einen normalen Blutdruck haben kann. Für Menschen, die nur wenig Magensäure besitzen, kann Betain-Hydrochlorid (HCl) als eine Quelle von Salzsäure dienen und den Erhalt eines normalen Säuregrades im Magen unterstützen. Ein gutes Säure-Basen-Gleichgewicht im Magen ist sehr wichtig für das Wohlbefinden, besonders nach dem Essen, da es die normale Magenfunktion fördert.
- ❖ Maltase - Glucoamylase
Dieses verdaut einfache und komplexe Zucker. Das Enzym spaltet das ungenutzte Glykogen in den Muskeln, so dass dieses später bei Bedarf zur Verfügung steht.

Freie Radikale gefährden Produktion von Enzymen

Unsere schnelllebige und moderne Gesellschaft, welche oft genug der Bequemlichkeit verfällt, wird zunehmend mit den Folgen der Einnahme von Fertiggerichten und stark belasteter Nahrungsmittel konfrontiert. Diese Art der Ernährung fördert die Entstehung freier Radikale, die unter anderem die Alterung beschleunigen.

Freie Radikale verringern auch die Fähigkeit des Organismus, Enzyme zu produzieren, wodurch sie sich negativ auf sämtliche lebenswichtigen Vorgänge auswirken. Die Enzyme können Verdauung, Stoffwechsel und viele weitere Funktionen nicht wie üblich sicherstellen. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass Enzympräparate zunehmend auch in der Naturmedizin eingesetzt werden.

Vorrat ist nicht unbegrenzt

In der Vergangenheit wurde angenommen, dass Enzyme, die Stoffwechsel und Verdauung ermöglichen, dauerhaft zur Verfügung stünden und das gesamte Leben lang ausreichen würden. In der Zwischenzeit ist allerdings bekannt geworden, dass wir zumindest die Verdauungsenzyme über den natürlichen Alterungsprozess der enzymproduzierenden Organe, die körpereigenen Schlacken und den Schweiß, verlieren. Dann werden Ernährungspräparate notwendig, um den Verlust wieder auszugleichen.

Supplement Facts

Serving Size 3 vegetable capsules
Servings Per Container 30

	Amount Per Serving	% DV
Protease (Aspergillus)	75,000 HUT	**
Papain (Papaya)	30,000 USP	**
Amylase (Aspergillus)	24,000 SKB	**
Lactase (Aspergillus)	1,500 ALU	**
Lipase (Rhizopus)	1,200 FIP	**
Alpha Galactosidase (Aspergillus)	450 GALU	**
Cellulase (Trichoderma)	375 CU	**
Sucrase (Saccharomyces)	300 SU	**
Betaine HCl	60 mg	**
Glucoamylase (Aspergillus)	30 AG	**
Anti-gluten enzyme blend (Aspergillus)	6 mg	**
dōTERRA Tummy Tamer Blend: Peppermint leaf, Ginger root, Caraway seed	450 mg	**

** Daily Value not established.

Other Ingredients: Vegetable hypromellose, Microcrystalline cellulose, Magnesium stearate, Silica.

Contains soy and wheat.

†US patent #7235390

Inhaltstoffe:

Protease (Aspergillus), Papain (Papaya), Amylase (Aspergillus), Laktase (Aspergillus), Lipase (Rhizopus), Alpha- Galaktosidase (Aspergillus), Cellulase (Trichoderma), Sukrase (Saccharomyces), Betaine HCL, Maltase- Glucoamylase (Aspergillus), Anti-Gluten-Enzymmischung (Aspergillus), Tummy Tamer Extraktmischung: Ingwerwurzelextrakt, Pfefferminzeblattextrakt, Kümmelsamenextrakt, veg. Hypromellose, Magnesiumstearate Calciumsilicat, Kieselsäure, veg. Zellulose

Auszüge aus globuli.de, centrosan.com