

**E**nzyme spalten Moleküle unserer Nahrung in einfachere Verbindungen auf. Der Körper produziert sie normalerweise selbst. Die Bauchspeicheldrüse ist nicht nur für die Bildung von Insulin zuständig, sondern auch für die Bereitstellung der Enzyme Lipase für die Verdauung von Fett und Amylase für die Verdauung von Kohlenhydraten. Außerdem erzeugt der Magen das Enzym Protease, das für die Eiweißverdauung benötigt wird und der Dünndarm die Laktase für die Verdauung von Milchzucker (Laktose).

### PROBLEME BEI DER ENZYMBILDUNG?

Ab 40 Jahren oder bei Vorschädigungen, wie Nahrungsmittelunverträglichkeiten, produzieren manche aber zu wenig davon. Dadurch kommt es zu einer unvollständigen Verdauung. Unverdaute Reste können zum „Futter“ für krankmachende Keime im Darm werden. Das führt zu Gärung (zu wenig Amylase) oder Fäulnis (zu wenig Protease) und einer Menge von Problemen wie Blähungen, Durchfall, Verstopfung usw.

### WAS BRINGEN EXTRA ENZYME?

Enzyme verbessern den Ernährungszustand und entlasten Darm, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse. Besonders wichtig sind sie bei Magen-Darm-Beschwerden, Laktose-, Histamin- oder Glutenintoleranz. Erst bei einer vollständigen Verdauung kann sich der Darm erholen. Deshalb nimmt man zu seiner Entlastung und Reinigung von Eiweißablagerungen sowie zur Entlastung der Bauchspeicheldrüse *Enzyme* für die Dauer von etwa acht Wochen zwischen den Mahlzeiten ein. Danach wird pausiert, da sonst die Bauchspeicheldrüse ihre Enzymproduktion zu stark zurückfährt. Die beliebtesten veganen Enzyme und eine gute Alternative zu Enzymen, die von Schweinen gewonnen werden, sind eine Mischung aus Papain aus der Papaya, Bromelain aus der Ananas und Verdauungsenzyme aus *Aspergillus oryzei*, einer Schimmelpilzart.

### ENZYME UNTERSTÜTZEN BEI ENTZÜNDUNGEN

Wie man das von der Papaya und der Ananas her kennt, wirken deren Enzyme Papain



# ERFAHRUNGEN MIT ENZY- MEN

**Verdauungsbeschwerden sprechen oft sehr gut auf Enzymmischungen an. Die noch wenig bekannten Helfer ersetzen eine Zeit lang, was der Körper zu wenig produziert und sie beschleunigen die Heilung bei Verletzungen und Entzündungen.**

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

und Bromelain besonders umfassend und nicht nur im Verdauungstrakt. Sie verbessern die Wundheilung, hemmen Entzündungen, Ödeme und Schmerzen im Bewegungsapparat, helfen dementsprechend gut bei Verletzungen, wirken gegen Muskelkater, regulieren das Immunsystem und unterstützen gesunde Immunfunktionen bei Autoimmunerkrankungen (wie MS, Lupus erythematoses, Colitis ulcerosa, Rheuma) und bei Allergien. Enzyme sorgen für schöne Haut, helfen beim Abnehmen, erleichtern erholsamen Schlaf, wirken leicht Blut verdünnend und Thrombose vorbeugend. Das macht sie so vielseitig einsetzbar und oft überraschend wirksam auch dort, wo man es vielleicht gar nicht erwarten würde.

### Blähbauch und Koliken

**Frau 38**, immer wieder Bauchbeschwerden, starker Blähbauch, oft verbunden mit Schmerzen. Sie weiß nicht mehr, welche Diät sie halten soll. Die Einnahme von 1 Kapsel

*Lactobac* Darmbakterien und 3x3 Kapseln *Enzyme* hilft schon nach ein paar Tagen und führt zu einer nachhaltigen Verbesserung der Verdauung binnen zwei Wochen.

### Darmprobleme

**Mann 62**, heftige Darmprobleme mit Blähungen, abwechselnd Durchfall und Verstopfung. Mit der *Aminosäure Glutamin*, *Enzymen* und *Lactobac Darmbakterien* verschwinden die schon längere Zeit bestehenden Symptome innerhalb von drei Wochen.

### Histaminintoleranz

**Mann 62**, hat schon seit vielen Jahren eine Histaminintoleranz. Die Beschwerden bessern sich ganz entschieden als er *Enzyme* für sich entdeckt.

### Laktoseintoleranz

**Mann 54**, hat seit langem eine Laktoseunverträglichkeit, aber auch irgendeine weitere, da er trotz Meidung von Milchprodukten immer wieder Bauchbeschwerden hat. Die Einnahme von *Enzymen* bringt ihn entscheidend weiter. Auch sein angeschwollener Bauch bildet sich um mindestens ein Drittel seiner Größe zurück.

### Fruktoseunverträglichkeit

**Frau 36**, kann kein Obst essen, weil sie Fruktose nicht verträgt. Um dennoch zu *Enzymen* zu kommen, probiert sie die extra Einnahme und ist überrascht von besserem Schlaf und schönerer Haut. Auch ihr Darm erholt sich, sie leidet weniger unter Blähungen und Stuhlproblemen.

### Kniearthrose und Abnehmen

**Mann 67**, seine Kniearthrose bessert sich merklich, nachdem er für die Verdauung sechs Wochen lang extra *Enzyme* einnahm. Außerdem nahm er mühelos fünf Kilogramm ab, was das Knie ebenfalls entlastet. Er schläft auch besser.

### Sportverletzung

**Mann 23**, erleidet beim Eishockey eine Verletzung mit Schleimbeutelentzündung im Ellbogen. Er nimmt *Enzyme* und die Schwefelverbindung *MSM* und ist so schnell wiederhergestellt, dass sich die behandelnden Ärzte wundern. ☺