

Enzyme und Co. – der Schlüssel zur Schönheit

■ Jacky Gehring

Glatte, straffe Haut, dichtes, glänzendes Haar und kräftige Fingernägel gelten seit eh und je als Merkmal für gutes Aussehen. Aber erst zusammen mit Ausstrahlung und Vitalität macht es uns wirklich schön für andere. Aber gutes Aussehen ist nicht nur ein Geschenk der Natur, sondern eine Frage der Ernährung und Lebensweise, oder ein Leben im Gleichgewicht.

drate werden bereits mit wichtigen im Speichel vorhandenen Enzymen vorverdaut.

Enzyme sind unentbehrliche Helfer

im gesamten Kreislauf des Lebens. Ohne diese Biokatalysatoren gäbe es kein Leben! Enzyme übernehmen bei allen Stoffwechselforgängen in jeder Körperzelle lebensnotwendige Aufgaben. Ähnlich wie ein Schlüssel ins richtige Schloss passt, so gehört auch jedes Enzym

auf, dass sie für unseren Körper auch verwertbar sind: Eiweiße in Aminosäuren, Kohlenhydrate in Zucker und Fette in Fettsäuren und Glycerin. Diese Abbau- und anschließenden Aufbauprozesse sind chemische Reaktionsketten. Einige Enzyme können ihre Arbeit alleine bewältigen, bei jeder Stufe dieser Reaktionen kommen aber auch verschiedene Enzyme zum Einsatz, die für ihre Arbeit sogenannte Co-Enzyme brauchen; Vitamine, Mineralstoffe und Spu-



Ohne Enzyme keine Leben

Alles, was wir essen und trinken, wird durch verschiedene Stoffwechselprozesse in chemische Substanzen umgebaut, der Stoff wird gewechselt, daher auch der Name. Am ständigen Umbau dieser Substanzen sind Enzyme lebensnotwendig. Enzyme sind komplex zusammengesetzte Proteine, die praktisch an allen Aufbau-, Abbau- und Entgiftungsprozessen des Stoffwechsels beteiligt sind. Nahrung, insbesondere Kohlenhy-

zu einer bestimmten körpereigenen Substanz. Die meisten Enzyme können nur eine einzige Aufgabe erfüllen, diese wiederholen sie ständig und werden dabei auch nicht verbraucht oder verändert. Die Lebenszeit von Enzymen ist unterschiedlich, einige leben nur wenige Minuten, andere bis zu einigen Wochen.

Verdauungsenzyme

In den Verdauungsprozessen spaltet unser Körper die Nahrung mit Hilfe von Verdauungsenzymen so

renelemente. Jede Stufe dieser Prozesse ist vom korrekten Ablauf der vorhergehenden Stufe abhängig. Das Fehlen nur eines Vitamins oder eines Mineralstoffes kann die ganze Kettenreaktion bremsen oder sogar blockieren.

Co-Enzyme

Enzymen, die auf Co-Enzyme angewiesen sind, fehlt ein spezielles Teilstück. Eine ganze Reihe von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelemente können dieses ersetzen und als Co-Enzym fungieren.

Dazu gehören vor allem die Vitamine B1, B2, B6 und B12 sowie C, dazu unter anderem Eisen, Kupfer, Magnesium, Natrium, Selen und Zink. Alleine Zink zum Beispiel ist als Co-Enzym an der Bildung von rund 80 Enzymen beteiligt. Beim Menschen sind ca. 2'700 Enzyme bekannt, Fachleute schätzen ihre Anzahl aber auf bis zu 50'000. Im Gegensatz zu Enzymen werden die Co-Enzyme bei ihren Aufgaben verbraucht. Sie müssen deshalb über die Nahrung wieder zugeführt werden.

Vielfältige Aufgaben

Enzyme spielen auch eine wichtige Rolle bei der Gewinnung von Energie und im Immunsystem, sie tragen zur Bildung von Hormonen bei, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und helfen beim Reparieren des genetischen Codes.

Schönheit kann man essen

Da Enzyme so viele Aufgaben zu erledigen haben, um uns eine gesunde Vitalität und jugendliche Schönheit zu erhalten, sollten wir auf eine ausgewogene Ernährung und eine genügende Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser achten. Viele Co-Enzyme haben zudem gleichzeitig eine antioxidative Wirkung und bieten dadurch Schutz vor freien Radikalen, die uns schneller altern lassen.

Hilfe aus dem Labor?

Wenn Sie nun denken, dann nehme ich halt täglich eine Handvoll Vitalstofftabletten, werden Sie keinen Erfolg haben. Nur die Natur stellt uns in Hülle und Fülle die lebensnotwendigen Vitalstoffe zur Verfügung. In Form von Früchten, Salat und Gemüse, Sprossen und Keimlingen. Es gibt auf dem Markt einige wenige Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln, die ausgewogene und vitalstoffreiche Mischungen pflanzlichen Ursprungs herstellen. Ein sehr aufwendiges und teures Verfahren, deshalb

haben solche Vitalstoffpräparate auch ihren Preis. Trotzdem kann es sich lohnen, einmal über einige Wochen oder Monate den Körper zu revitalisieren, damit er seine vielen Aufgaben optimal wahrnehmen kann.

Bausteine aus Protein

Soja, Fleisch, Fisch, Käse und Eier sind sowohl die Bausteine der Enzyme wie auch unsere eigenen. Hochwertige Pflanzenöle und täglich eine handvoll Nüsse runden den Bedarf an den wichtigsten Vitalstoffen für einen reibungslosen Ablauf aller Stoffwechselfunktionen ab.

Enzyme steuern den gesamten Stoffwechsel

- stärken das Immunsystem
- regeln die Verdauung
- fördern die Entgiftung
- verringern Stauungen
- beschleunigen Wundheilung
- verringern Narbenbildungen
- unterstützen die Fortpflanzung
- fördern das gesunde Zellwachstum
- verringern Entzündungen und Schmerzen
- bekämpfen Infektionen durch Bakterien und Viren

