



Erschienen in "Mein gesundes Leben" 2011

Die aktuelle Info-Reihe aus der Schlosspark-Klinik

Enzyme und Nahrungs- ergänzungsmittel

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Gersfeld

Ich gehe durch den Supermarkt und bleibe bei dem Regal mit Nahrungsergänzungsmitteln stehen. Mir wird fast schwindlig. Welch eine Fülle. Und wie verlockend sehen die Packungen aus. Ich habe ja schon viel gelesen von Vitamin C, D, E, den B-Vitaminen und vielen anderen. Es müssten eigentlich Hunderte sein, weil darüber so viel geschrieben wird. Dabei soll es nur 13 Vitamine geben. Aber diese 13 sollen überlebenswichtig sein.

Wie finde ich da nur durch? Und dann kommen ja noch Mineralstoffe dazu, Spurenelemente, Enzyme und so wunderbare Pflanzen wie Gingko, Aloe, Noni und wie sie alle heißen mögen. Selbst mein Doktor kann mir nicht richtig weiterhelfen. Brauche ich überhaupt etwas oder reicht meine vernünftige Ernährung? Diese Fragen haben sich viele von uns schon gestellt und sie haben keine befriedigenden Antworten gefunden. Also lasse ich alles so sein wie bisher und kaufe gar nichts. Oder ich kaufe etwas, was mir besonders zusagt, und schaue, ob es mir damit besser geht.


Beide Wege sind unbefriedigend. Denn ich weiß nicht, ob ich alles richtig mache. Wenn mir wichtige Stoffe fehlen, dann könnte ich krank werden. Und wenn ich mein Geld ausbebe für etwas, was nichts nützt, dann ist es auch ärgerlich. Ich brauche also gute, sachliche Information. Hier ist sie!

Bei dem heutigen Nahrungsangebot mit häufig unreif gepflückten Früchten mit zu geringer Sonnenbestrahlung brauchen wir gesunde, natürliche, sonnengereifte Zusatznahrung. Wir erzeugen selbst durch Stress, Gärung im Darm, Chemie in der Nahrung, Elektrobelastrung, Medikamente u.a. sehr viele sog. „freie Radikale“, die unsere Zellen und Blutgefäße angreifen und zu einer vorzeitigen Alterung und Krankheitsanfälligkeit führen. Wir bewegen uns zu wenig, lachen oder singen zu wenig und ernähren uns oft von Nahrung, die einen erheblichen Teil ihrer Lebenskraft eingebüßt hat. So entstehen in unserem Körper Mangelzustände trotz einem vorher nie erreichten Wohlstand. Wir könnten uns gesund ernähren. Wir wissen nur nicht, wie es einfach, aber optimal funktioniert.

Dazu brauchen wir sonnengereifte, chemiefreie, ungiftige, natürliche Nahrungsergänzung aus biologisch gezogenen Pflanzen. Diese enthalten Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente in der physiologischen Zusammensetzung, wie sie die Menschen seit Millionen Jahren gewöhnt sind und wie sie unser Organismus am besten aufnehmen kann. Bei uns hat sich in unserer Klinik besonders Juice Plus bewährt. In einer Untersuchung an über 500 000 Kindern ließ sich zeigen, dass über 70% der Kinder ihr Essverhalten positiv verändern, wenn sie diese Zusatzpräparate nehmen. Diese Kinder essen einerseits mehr Obst und Gemüse; andererseits hatten die Kinder deutlich weniger Verlangen nach Fastfood und gesüßten Getränken. Kein anderes Nahrungsergänzungsmittel kann eine derartige Erfolgsbilanz aufweisen.

Viele Nahrungsergänzungsmittel enthalten synthetisch hergestellte Vitamine. Diese sind billiger als die natürlich gewachsenen, aber vom Körper oft nicht so gut zu verarbeiten. Unser Stoffwechsel ist auf natürliche Produkte eingestellt. Auch Mineralstoffmischungen können oft nicht gut verarbeitet werden. Außerdem müssen sie in der natürlichen Form und in einem physiologischen Mischungsverhältnis vorhanden sein, damit sie im Darm resorbiert werden können. Bei natürlichen Pflanzenextrakten ist auch ein natürliches Mischungsverhältnis der Mineralstoffe vorhanden.

Enzyme brauchen wir eigentlich nur, wenn wir selbst nicht genügend davon in Mundspeichel, Bauchspeichel oder Darmsekreten produzieren können. Dann treten Verdauungsbeschwerden auf, evtl.




verlieren wir an Gewicht, werden ziemlich mager und können kaum noch Gewicht zulegen. Dann ist es Zeit, Enzyme zu nehmen. Die meisten Präparate sind Medikamente, die wir in der Apotheke kaufen müssen. Sie enthalten normalerweise Enzyme der Bauchspeicheldrüse von Schweinen und sind meist sehr gut verträglich. Menschen mit einem Enzymmangel profitieren sehr von solchen Medikamenten. Aber alle anderen Menschen brauchen sie nicht.

Darüber hinaus gibt es Enzyme, die bei Entzündungen eingesetzt werden. Besonders Enzyme aus Ananas und Papaya sind sehr wirksam. Eine akute Halsentzündung, Prellungen oder Zerrungen sind oft gut damit zu beeinflussen. Sonst benötigt man derartige Mittel meist nur bei schweren Krankheiten. Wir sehen also, dass es durchaus Sinn macht, sich mit diesen modernen Präparatentwicklungen zu befassen. Es ist aber wichtig, Spreu vom Weizen zu scheiden, und sein Geld möglichst für eine optimale Versorgung wichtiger, evtl. lebenswichtiger Stoffe auszugeben.

Die meisten meiner Artikel sind jetzt auch online unter www.schloss-klinik.de kostenlos abrufbar und können dort ausgedruckt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie gerne bei:



Schlosspark-Klinik Gersfeld
Fachklinik für naturgemäße Ganzheitsmedizin
Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen
Fritz-Stamer-Str. 11
36129 Gersfeld
Tel. 06654/160
Fax 06654/16 63
Internet: www.schloss-klinik.de
E-mail: info@schloss-klinik.de

