

Inhalt

Warum ich mein Leben in den Dienst der Enzymtherapie gestellt habe . . .	19
Die Götter der Biologie: Aminosäuren, Enzyme, DNA . . .	21
Vor ca. vier Milliarden Jahren – Zellmembran	22
Vor ca. 2,6 Milliarden Jahren – erste Enzyme entstehen	22
Der nächste Schritt in der Evolution: die DNA	24
Die Entwicklung vom Einzeller zum Vielzeller	25
Enzyme – Zündfunken des Lebens . . .	30
Enzyme bringen das Evolutionsrad ins Rollen	30
Die Primärstruktur	31
Die Sekundärstruktur	31
Die Tertiärstruktur	32
Substrat- und Wirkungsspezifität	33
Wie viele Enzyme kennen wir heute?	35
Mikronährstoffe, das „Öl im Enzymgetriebe“ . . .	37
Was genau sind Mikronährstoffe und was bewirken sie?	37
Wie kann ich als Patient herausfinden, ob ich ausreichend mit Mikronährstoffen versorgt bin?	42
Magnesium	44
Beschreibung	44
Bedeutung	44
Mangelercheinungen	45
Tagesbedarf und Vorkommen	46

Zink	47
Beschreibung	47
Bedeutung	47
Manglerscheinungen	48
Vorkommen und Tagesbedarf	48
Selen	49
Beschreibung	49
Bedeutung	49
Manglerscheinungen	50
Vorkommen und Tagesbedarf	50
Vitamin B ₁₂	51
Beschreibung	51
Bedeutung	51
Manglerscheinungen	52
Vorkommen und Tagesbedarf	52
Folsäure	53
Beschreibung	53
Bedeutung und Mangel	53
Tagesbedarf und Vorkommen	53
Vitamin D	54
Beschreibung	54
Bedeutung von Vitamin D	55
Manglerscheinungen	56
Vorkommen und Tagesbedarf	56
L-Arginin	57
Beschreibung	57
Manglerscheinungen	58
Vorkommen und Tagesbedarf	58

Enzymtherapie – die Anfänge ... 60

2001 – Schicksalsjahr der Enzymtherapie . . . 70

Enzymtherapie heute . . . 74

Systemische Enzymtherapie auf nüchternen Magen	77
Nachhaltigkeit und Hypoallergenität von modernen Enzymprodukten	78
Wichtige Neuerungen der Enzymtherapie	82

Die Entzündung . . . 83

Endothelschädigung	88
Erster Akt im Schauspiel Entzündung: die Immun- stimulation	89
Zweiter Akt im Schauspiel Entzündung: die Immun- suppression	92
Enzyme, die Organisatoren der Entzündung	93
Warum müssen Zytokine gebunden werden?	93
Wie funktioniert diese Bindung?	95
Welche Rolle spielen dabei proteolytische Enzyme?	96

Die PSA – der heilige Gral des Immunsystems . . . 100

Die PSA im Alter	103
Wie genau entsteht die PSA?	103
Was kann ich tun, um meine PSA hoch zu halten?	105
Externe Proteasen erhöhen die PSA	109
Wer hat eine eher niedrige PSA?	109
Zusammenfassung	110

Sport ist Mord!? . . . 112

Wie kann man einer Sportverletzung vorbeugen?	115
Wenn es einmal knallt	116
Wie soll man Enzyme bei einer Sportverletzung einnehmen? . . .	119
Präventive Enzymgabe	121

Stress – der langsame Killer . . .	122
Was ist Stress eigentlich, woher kommt er und wozu dient er?	122
NF-K β – der Schutzengel aus der DNA	125
Wie reagiert der Körper auf eine Silent Inflammation?	127
Was kann man gegen eine Silent Inflammation und ihre Folgen tun?	128
Stress reduzieren und Lebensstil verändern	128
Gefäße schützen	129
Enzyme einnehmen	130
Das Kreuz mit dem Kreuz . . .	131
Was kann man als Betroffener gegen Rückenschmerzen tun? . .	132
Wie lange sollte man Enzyme bei Rückenschmerzen einnehmen?	138
Rheuma – das Leben macht keinen Spaß mehr . . .	139
Weichteilrheumatismus	144
Wie lange sollte man Enzyme einnehmen?	146
Fibromyalgie – das rheumatische Rätsel	147
Was kann man bei Verdacht auf Fibromyalgie tun?	148
Autoimmune Rheumaformen	149
Welche Rolle können Enzyme spielen?	151
Was können Enzyme bei autoimmunen Rheumaformen leisten?	151
Wie lange sollen Enzympräparate in welcher Dosierung bei Rheuma eingenommen werden?	152
Kann man sich an eine Enzymtherapie gewöhnen?	153
(Herz-)Infarkt – das Leben hält den Atem an . . .	154
Können Enzyme bei einem akuten Infarkt helfen?	154
Prophylaxe eines Herzinfarktes	155

Können Enzyme bei gefährdeten Personen gar keine hilfreiche Rolle spielen?	156
Schwermetalle – raus damit ... 158	
Wie können Enzyme bei Schwermetallbelastungen helfen?	160
Schaufensterkrankheit – nichts geht mehr ... 165	
Wie entsteht eine arterielle Verschlusskrankheit?	165
Wie behandelt man eine Schaufenstererkrankung?	168
Können Enzyme bei einer Schaufensterkrankheit helfen?	169
Autoimmunerkrankungen – das eigene Haus brennt ... 171	
Was ist die Ursache von Autoimmunerkrankungen?	171
Wie verhält man sich bei einer Autoimmunerkrankung?	172
Wie können proteolytische Enzyme bei Autoimmunerkrankungen eingesetzt werden?	173
Altern – uncool oder ziemlich cool? ... 175	
Die Lebensqualität, was ist das?	176
Was können Sie persönlich tun, um eine hohe Lebensqualität und damit ein qualitativ hochwertiges Altern zu erreichen?	177
Krebs – der Killer aus der DNA ... 181	
Krebs – ein Erklärungsversuch	181
Wie geht es mit einer Krebsdiagnose weiter?	184
Hat die komplementäre Medizin bei Krebs überhaupt eine Berechtigung?	187
Enzymtherapie	187
Orthomolekulare Medizin – insbesondere Zink und Selen ..	189
Mikrobiologische Therapie	191
Zusammenfassung	192

Nur ein toter Virus ist ein guter Virus . . .	193
Warum gibt es überhaupt Viren?	194
Viren, Menschen und Infektionen	195
Wie kann man sich vor Viren schützen?	197
Was können Sie konkret für Ihr Immunsystem tun?	200
Herpesviren – kein Kuss und wenig Liebe . . .	202
Herpes simplex	203
Was kann man als Betroffener tun?	203
Wie können Enzyme helfen?	204
Herpes Zoster	204
Was können Sie bei Herpes Zoster tun?	205
Welche Vorteile haben Enzyme?	206
Demenz/Morbus Alzheimer – Ratenkauf des Todes . . .	209
Was sind die Ursachen eines Morbus Alzheimer?	210
Was passiert bei Morbus Alzheimer?	210
Wie kann man Morbus Alzheimer erkennen? Welche Frühsymptome gibt es?	211
Was kann man gegen die Gefahr eines Morbus Alzheimer tun?	211
Komplementärmedizinische Maßnahmen	212
Können Enzyme das Alzheimer-Risiko verringern oder gar therapeutisch helfen?	213
Der Tod: Kollateralschaden des Lebens . . .	216
Die Zukunft der MEF – seit über 60 Jahren auf „der guten Seite“ . . .	219
Welches Enzympräparat sollten Sie wählen?	
Worauf ist zu achten? . . .	224
Wählen Sie ein Kombinationspräparat!	224

Wählen Sie Lysozym!	227
Achten Sie auf die Einheiten der F.I.P.-E!	228
AS, MT und SBR: Freunde der Enzymtherapie . . .	230
Proteine/Aminosäuren	231
Mikrobiologische Therapie	232
Säure-Basen-Haushalt	236
Ich fühle mich krank, wer kann mir helfen? . . .	241
Was können Sie tun, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen keiner helfen kann?	242
Was können Sie für die Enzymtherapie tun? . . .	245
Warum sich die Pharmaindustrie nie für Enzyme interessieren wird. Ein persönliches Nachwort . . .	247
Literatur . . .	253
Internet	254
Abbildungsnachweis . . .	255