

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 9

Artikel: Fermente : Enzyme
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552871>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Man muss vorsichtig sein und darf die Arbeit nicht zu früh wieder aufnehmen, besonders wenn es sich um eine körperliche Tätigkeit handelt. Da in der Regel ja kein Appetit besteht, gibt man Fruchtsäfte: Grapefruit-, Trauben- und milchsaure Gemüsesäfte. Bei Durst verdünntes Molkenkonzentrat. Diesen Getränken gibt man immer Arnika D₄ im Wechsel mit Hypericum und Echinacea bei. Zur Beseitigung eventuell noch vorhandener Kopfschmerzen könnte man ein Petasitespräparat verwenden.

Spätfolgen vermeiden

Oft sind Gehirnerschütterungen, die nicht behandelt wurden, weil man sofort wieder die Arbeit aufgenommen hat, Ursachen von späteren Tumorbildungen (Geschwulst-

bildungen). Obschon das Gehirn sehr gut gebettet und gegen äussere Einflüsse geschützt ist, ist eine Erschütterung doch wesentlich ernster zu nehmen, als zum Beispiel ein Katarrh oder eine sonstige leichte Körperverletzung. Man tut gut daran, wenn man nachher, sobald man sich wieder wohler fühlt und alles in Ordnung zu sein scheint, ein Mittel nimmt, das den Blutkreislauf zum Gehirn unterstützt. Das kann mit Vinca minor oder Ginkgo biloba erreicht werden.

Bei einer richtigen Gehirnerschütterung darf man sich also nicht zu früh wieder in den normalen Arbeitsprozess eingliedern. Es könnte sein, dass man diese Unachtsamkeit und dieses mangelhafte Verständnis für die körperlichen Bedürfnisse später teuer bezahlen muss.

Fermente – Enzyme

Fermente, in letzter Zeit mehr unter dem Namen Enzyme bekannt, sind Wirkstoffe, ohne die eine normale Verdauung nicht möglich ist. Es sind Stoffe, die erst zum Teil in ihrer Zusammensetzung und ihrer Funktion erforscht sind. In einem gewissen Sinne sind es Katalysatoren, aber auch das ist wieder so ein Fremdwort, das nicht jedem unbedingt geläufig ist.

Was ist ein Katalysator?

Ein Katalysator ist ein Stoff, der andere Verbindungen umwandeln kann, ohne sich dabei selbst zu verändern. Das beste Beispiel, wie ein Katalysator wirken kann, haben wir vor vielen Jahren erlebt, als wir Hagebuttenmark in einer Maschine durch ein Kupfersieb passieren liessen. Interessant war nun die Tatsache, dass das Rohhagebuttenmark vor der Verarbeitung mehr Vitamin C aufwies, als nach dem Passieren des Kupfersiebes. Das Kupfer hat also als Katalysator gewirkt, ohne selbst mit dem Vitamin C in Verbindung zu treten. Nur durch die Berührung des Kupfers ist das Vitamin C reduziert worden. Diese Wirkung nennt man eine katalysatorische Beeinflussung, indem ein Stoff einen ande-

ren verändert, ohne selbst von seiner Substanz messbare Mengen abzugeben.

Die Ursache des Enzymmangels behandeln

Heute werden auch in der modernen naturheilerischen Medikamentierung sehr viele Enzyme verabreicht, überall da, wo die Eigenproduktion der Fermente nachgelassen hat. Man muss sich dabei ernstlich die Frage stellen, ob dies unbedingt richtig sei. Ist es nicht ähnlich, wie wenn man bei einem Mangel der inneren Sekretion der Bauchspeicheldrüse die ungenügende Insulinproduktion, wie sie beim Diabetiker besteht, durch Beigabe von Insulin auszugleichen versucht? Wäre es nicht natürlicher und besser, wenn man die Langerhans'schen Inseln anregen würde, damit sie mehr Insulin produzieren, statt das fertige Präparat Insulin, also dieses Enzym, das notwendig ist um den Zucker im Körper zu verbrennen, zuzuführen? Wenn nämlich wenig Insulin ausgeschüttet wird, dann steigt eben der Blutzuckergehalt. Wenn der Zuckerkrank in diesem Zustand zuviel Stärke oder Zucker einnimmt, dann kommt es zu einer gefährlichen Situation, dem Coma diabeticum, einer Schockwir-

kung, die genau so gefährlich ist wie wenn zuviel Insulin im Blut vorhanden ist, wobei dann der Blutzuckerspiegel hinuntergedrückt wird. Wäre es demnach nicht besser, besonders im Anfangsstadium einer Diabetes, wenn wir durch Wasseranwendungen, wie sie Kneipp empfohlen hat, durch Kräuterpackungen auf den Bauch und durch regelmässiges Trinken von Rohkaffee die Funktion der Langerhans'schen Inseln anregen würden, um mehr Insulin zu produzieren? Heute verordnet der biologisch eingestellte Arzt und der Heilpraktiker einfach Enzympräparate, die bestimmt die mangelhafte Eigenproduktion, wenn richtig dosiert, zu verbessern vermögen, wobei aber noch nicht gesagt ist, dass dadurch eine Heilung, das heisst eine Anregung der Drüsen als Folgeerscheinung, erwartet werden darf. In einem gewissen Sinne ist es ebenfalls wie bei der Insulinbehandlung ein Beheben der Krankheitssymptome und nicht eine Bekämpfung der Ursachen.

Stärkespaltendes Enzym

Gerade in unserer hektischen Zeit vergisst man einen wichtigen Faktor: Dass die Verdauung eben nicht im Darm beginnt, sondern bereits im Mund. Eine der wichtigsten Funktionen übernimmt der Speichel, der aus den Speicheldrüsen fliesst. Der Speichel ist nicht nur ein unentbehrliches Binde- und Gleitmittel für die durch den Kauprozess zerkleinerten Speisen, er enthält vor allem Wirkstoffe, also ein Enzym, das die stärkeähnlichen Stoffe auflöst. Es geschieht also durch den Speichel bereits eine Verdauung, wobei die im Speichel enthaltenen Fermente aktiv werden.

Eine neuentdeckte Aufgabe

Die Speicheldrüsen haben jedoch noch eine weitere, erst in letzter Zeit richtig erkannte Funktion. Sie wirken in einer Weise, indem sie über das Zentralnervensystem gesteuert, den Magenschleimhäuten und allen mit der Verdauung in Verbindung stehenden Drüsen sozusagen einen Bericht zukommen lassen, welche Nahrung zu erwarten sei, so dass der Magen, je nach Beschaffenheit der Kost, mehr Säure oder mehr Pepsin absondert. Die Sekretion der

Drüsen wird der Speise, die eingenommen wird, angepasst, sowohl im Magen als auch in der Bauchspeicheldrüse. Die Leber und die Galle werden mobilisiert, wenn es sich um Fettstoffe handelt, und auch die kleinen Verdauungsdrüsen im Dünndarm. All diese wunderbaren Vorgänge werden schon durch das Alarmsystem der Speicheldrüsen im Mund, ganz individuell der eingenommenen Nahrung angepasst, in Gang gebracht. Bevor nun ein Arzt Enzyme verordnet, sollte er den Patienten fragen, ob er schnell oder langsam isst, ob er die Speisen gut kaut und einspeichelt oder mit einem Getränk hastig nachspült. Hier ist eine Umstellung nötig. Bevor ein Enzympräparat verordnet wird, muss man lernen, richtig zu essen. Vielleicht ist es dann nicht mehr nötig, Enzyme einzunehmen. Wenn nicht alles ganz befriedigend gelöst ist, dann können wir vorübergehend mit einem Enzympräparat nachhelfen, bis der Körper mit seinen von Natur aus gegebenen Funktionen eingespielt ist. Es gibt noch ein paar einfache, altbewährte Methoden, um die Enzymproduktion im Körper anzuregen.

Einfache Anregung der Drüsen

Das erste ist für den Magen das gegebene Heilmittel: Roher Kartoffelsaft. Damit wird die Salzsäure- und Pepsinproduktion geregelt. Wir können auch verdünntes Molkosan trinken. Auch dies hilft bei dieser Regelung. Ist eine zu grosse Säureproduktion vorhanden, dann wirkt am besten Birkenasche, um die Säure zu neutralisieren. Auf die Bauchspeicheldrüse können wir, wie bereits erwähnt, wunderbar mit Wasseranwendungen einwirken, wie sie von Kneipp und Priessnitz empfohlen wurden.

Durchfälle stören den Enzymhaushalt

Vergessen wir eines nicht: Dass die vielen Enzyme, die die Drüsen ausschütten, nicht verlorengehen. Sie werden vom Dickdarm wieder aufgesogen und dem Körper zur Verfügung gestellt. Wenn sie, wie es bei langandauernden Durchfällen vorkommt, ausgeschieden werden, dann wird der Körper enorm geschwächt. Durchfall, der länger andauert, schwächt viel mehr und

laugt den Körper stärker aus, als zum Beispiel eine Fastenkur. Man sollte also einen Durchfall nie lang anstehen lassen, sondern sofort wieder beruhigen, am besten mit souveränen Mitteln, einem Blutwurzpräparat, lateinisch Tormentilla. Wenn man dazu noch Avena sativa einnimmt, dann werden sich auch die Nerven beruhigen.

Auf die Esstechnik achten und sie verbessern

Wir hätten viele Präparate nicht nötig, wenn wir die Esstechnik korrigieren würden. Bekannt ist das alte Beispiel von Horac Fletscher, der sehr krank war. Magen und Darm haben nicht mehr richtig funktioniert. Die Enzyme reichten nicht mehr aus, um die Verdauung zu gewährleisten. Praktisch todkrank kam er zu einem Arzt, der glücklicherweise für die Zusammenhänge und das biologische Geschehen im Körper Verständnis hatte. Er sagte zu ihm, dass es nur einen Weg gibt, wieder gesund zu werden, nämlich langsam zu essen und gut

einzuspeicheln. Fletscher hat dies befolgt und nach einigen Monaten war er wieder völlig gesund. In einem Büchlein hat er seine Erfahrungen beschrieben. Seitdem nennt man dies «Fletschern».

Ein anderes Büchlein, das vor sechzig Jahren verbreitet wurde, handelte von einem venezianischen Edelmann. Er kam sehr krank zu seinem vertrauten Arzt und der sagte zu ihm, er könne ihm nicht mehr helfen als er selbst. Er soll nur natürlich leben, langsam essen und gut einspeicheln, viel laufen und tief atmen. Und da dieser Mann von allen guten Dingen überfüttert war, hat er ihm geraten, mit Essen aufzuhören, bevor er das volle Sättigungsgefühl erreicht habe. Auf jeden Fall hat dieser Edelmann alles genau befolgt und wurde über hundert Jahre alt. Dieses Büchlein, das alle Einzelheiten beschreibt, hat mich damals sehr beeindruckt und mir Verständnis für die wichtigen Zusammenhänge, wie man sich körperlich, geistig und seelisch auf das Krankheitsgeschehen einstellen soll, gegeben.

Ein Hund für ältere Leute?

Herr M. bewohnt eine kleine Dachwohnung im Hause seiner Tochter, und obwohl sie ihn umsorgt, fühlt er sich recht einsam. «Niemand hat Zeit für mich», beklagt er sich, denn die jüngere Generation hat ihre eigenen Sorgen und den lebhaften Kindern ist der Grossvater doch etwas zu langweilig. So gehen die Interessen der drei Generationen unter einem Dach auseinander. Hin und wieder wird Herr M. am Sonntag mit dem Auto ins Grüne mitgenommen, man trinkt Kaffee, isst Kuchen und unterhält sich ein wenig miteinander. Aber wen interessiert es schon, wenn Grossvater von der guten alten Zeit erzählt und dabei ins Schwärmen gerät. Schon gar nicht hört man ihm zu, wenn er über sein Rheuma klagt und wo es ihn überall zwickt und zwackt. Den Abend und manchmal schon den späten Nachmittag verbringt Herr M. vor dem Fernseher. Oft nickt er dabei ein oder schaut sich wahllos einen spannenden Krimi an, der ihn in Angst und Aufregung versetzt. Dann beklagt er sich am nächsten

Morgen, schlecht geschlafen und fürchterlich geträumt zu haben.

Wenn ihm das Wetter einigermaßen zusagt, geht Herr M. spazieren, nicht weit, wegen der Hüfte und seiner etwas fülligen Figur, auf die er sowieso nicht mehr besonders achtet. «Wem soll ich denn noch in meinem Alter gefallen», entschuldigt er seine Neigung zur Korpulenz. Dabei wäre es für ihn wichtig, auf sein Gewicht zu achten. Der etwas erhöhte Blutdruck könnte sich von selbst normalisieren, der Zuckerwert sinken und auch um seine Arthrose wäre es besser bestellt. Im nahen Park entspannt er sich auf einer Bank im Schatten eines hohen Baumes und beobachtet die vorübergehenden Leute. Sein eintöniges Leben gewinnt nicht an Abwechslung und Heiterkeit, wenn er einen alten Bekannten trifft, denn worüber sich ältere Leute meistens unterhalten, dürfte jedem bekannt sein, der sie einmal belauscht hat. Natürlich über ihre Krankheiten und über jene Patentmedizin, die jeder dabei anwendet. Wie will ein