

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	12
Historische Entdeckungsreise in das Land der Enzyme	15
Geschichte der Enzyme	15
Frühe Forschungen	16
Neuere Forschungen	19
Was sind Enzyme?	23
Aufbau	23
Einteilung der Enzyme in Gruppen	24
Einzelvorstellung wichtiger Enzyme	26
<i>Amylasen</i>	26
<i>Bromeline</i>	27
<i>Chymotrypsin</i>	27
<i>Hyaluronidase</i>	27
<i>Katalase</i>	27
<i>Kathepsin</i>	28
<i>Lipasen</i>	28
<i>Papain</i>	28
<i>Pepsin</i>	28
<i>Proteasen</i>	29
<i>Trypsin</i>	29

Enzyme und Coenzyme	30
Voraussetzungen für die Wirkung der Enzyme	31
<i>Das Umfeld</i>	31
<i>Arbeitsgeschwindigkeit</i>	32
<i>Lebensdauer</i>	32
Enzyme und das Immunsystem	33
Das Immunsystem – Kein Buch mit sieben Siegeln! ...	34
»Der Arzt behandelt – die Natur heilt!«	34
<i>Wie entstehen Immunzellen?</i>	36
<i>Der Immunkomplex</i>	38
<i>Die Retter nahen!</i>	39
<i>Ein funktionierendes Immunsystem –</i> <i>unser täglich Brot</i>	41
Was schwächt unser Immunsystem?	43
Strahlen	43
Suchtmittel	44
Streß	45
Denaturierte Ernährung	46
Denaturierte Lebensweise	47
Was leisten Enzyme?	49
Verbesserung der Durchblutung	49
Enzyme und die Blutgerinnung	51
Hilfe bei Schwellungen	52
Die Enzymtherapie und ihre Einsatzgebiete	54
In welcher Form werden Enzympräparate verabreicht?	55
<i>Tabletten und Dragées</i>	55
<i>Klysmen</i>	56
<i>Injektionen</i>	56
Was ist mit den Nebenwirkungen?	57

Enzyme und Sport	58
Muskelkater	59
Enzyme und das Alter	60
Enzyme und Krankheiten	64
Ein Überblick über die wichtigsten Krankheitsbilder ...	64
Gefäßerkrankungen	64
Rheuma – oder was so alles damit betitelt wird	71
Gürtelrose	77
Herpes	80
Warzen	82
Grippe	83
Multiple Sklerose	85
Aids	88
Mastopathie	90
Krebs	92
Operationsnachbehandlung	99
Bronchitis	100
Eierstock- und Eileiterentzündung	102
Allgemeine Entzündungen	102
Verdauungsstörungen	104
Enzyme und Verdauung	106
Enzyme und Ernährung	111
Anspruch und Wirklichkeit	111
Vollwertkost	112
Mögliche Folgen einer falschen Ernährungsweise	113
Naturbelassenheit rettet nicht nur die Enzyme!	114
Was muß vollwertige Nahrung überhaupt enthalten? ..	115
<i>Vitamine</i>	115
<i>Proteine</i>	116
<i>Fette</i>	118
<i>Kohlehydrate</i>	119

<i>Ballaststoffe</i>	120
<i>Wasser</i>	121
<i>Mineralstoffe und Spurenelemente</i>	122
Was versteht man unter Vollwertkost?	124
Die 5 Stufen der Vollwert-Ernährung	127
Enzymdiät – die ideale Lösung bei Übergewicht?	130
Rezepte für eine enzymreiche Kost	132
Abwechslungsreiches Frühstück	133
<i>Frischkornbrei nach Kollath</i>	133
<i>Joghurt-Ananas-Müsli</i>	133
<i>Trauben-Kiwi-Müsli</i>	133
<i>Apfel-Müsli</i>	134
<i>Bananen-Ananas-Müsli</i>	134
<i>Papaya-Müsli</i>	135
<i>Ananas-Grapefruit-Müsli</i>	135
<i>Apfel-Hirse-Brei</i>	136
<i>Fitmacher-Müsli</i>	136
Kleiner Imbiß	137
<i>Papaya-Brotaufstrich</i>	137
<i>Bunter Toast</i>	137
<i>Gefüllte Tomaten</i>	137
<i>Griechische Paprikaschoten</i>	138
Leckere Salate	138
<i>Italienischer Tomatensalat</i>	139
<i>Rettichsalat mit Apfel</i>	139
<i>Nudelsalat</i>	139
<i>Sauerkrautsalat</i>	140
<i>Reissalat</i>	140
<i>Salat in Grün</i>	141
<i>Salat in Rot</i>	141
<i>Karottensalat</i>	142

<i>Matjessalat</i>	142
<i>Papayasalat</i>	143
<i>Ananassalat</i>	143
<i>Grapefruitsalat</i>	143
<i>Melonensalat</i>	144
Anhang	145
Adressen	145
Alphabetisches Fachwortregister	146
Register	148