

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Das aktuelle Titelbild zeigt uns eine Pflanze, die wir meist mit Cocktails oder Toast Hawaii assoziieren: die Ananas. Ursprünglich in Amerika beheimatet wird das Bromeliengewächs seit seiner Entdeckung durch die Europäer im 16. Jahrhundert nahezu weltweit in den tropischen Regionen als Obstpflanze angebaut. Wegen der relativ kurzen Haltbarkeit der beliebten Früchte, die einen längeren Transport per Schiff kaum überstehen können, waren sie hierzulande dennoch bis Mitte des 19. Jahrhunderts ein fast unbezahlbares Luxusgut.

Doch die Pflanze ist weit mehr als eine wohl-schmeckende Frucht. Neben Mineralstoffen und Vitaminen enthält die Pflanze für viele Prozesse und Indikationen einsetzbare Enzyme: Am bekanntesten ist wohl Bromelain. Als pflanzliches Arzneimittel wird es u. a. gegen Schwellungen nach Verletzungen eingesetzt. Außerdem weist das Enzymgemisch entzündungshemmende, durchblutungsfördernde Eigenschaften auf und kann aufgrund seiner eiweißspaltenden Fähigkeiten auch die Verdauung unterstützen (z. B. bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse). Damit gehört Bromelain zu den Mitteln, die unmittelbar Einfluss auf den Stoffwechsel im menschlichen Körper nehmen können.

Ein gut funktionierender Stoffwechsel ist für Aufbau und Erhaltung der Körpersubstanz wie auch zur Energiegewinnung unerlässlich. Der Ab- und Umbau aufgenommener Nährstoffe in den Zellen wird – über das Nervensystem – von Hormonen und Enzymen gesteuert. Maßgeblich daran beteiligt sind z. B. die Schilddrüsenhormone (s. S. Ritter S. 10) sowie Insulin und Kate-

cholamine, die die Enzymproduktion und somit den Metabolismus in vielen Organen anregen.

Das wichtigste Stoffwechselorgan ist die Leber, denn sie baut nicht nur Fette ab und speichert überschüssige Glucose, Vitamine und Spurenelemente, sie sorgt auch dafür, dass unser Körper Giftstoffe ausscheiden kann. Deshalb schadet es nicht, der Leber entsprechende Aufmerksamkeit zu schenken und z. B. durch Fasten (s. H. Gupta S. 21) oder eine Frischpflanzenpresssaftfrühjahrskur deren Stoffwechsel zu stimulieren und die Ausscheidung der angesammelten »Schlacken« mit Löwenzahn-, Brennnessel- und anderen Pflanzensäften zu fördern (s. B. Hertling S. 6).

Gerät der Metabolismus aufgrund von Gendefekten, Autoimmunerkrankungen oder einen falschen Lebensstil aus dem Gleichgewicht, entstehen Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus (s. M. Schneider S. 15) und Gicht. Auch schlimme Erlebnisse in der Kindheit (z. B. im Krieg) wie Hunger, Entbehrung, Angst können sich im Erwachsenenalter in Form von Übergewicht und anderen Ausprägungen des metabolischen Syndroms bemerkbar machen (s. F. Feist S. 24). Doch welche Ursache einer Stoffwechselstörung auch zugrunde liegt, die Naturheilkunde bietet viele Möglichkeiten, die Erkrankung in den Griff zu bekommen.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin