

## Nährstoffe kurz und bündig: Papain und Pantothensäure (16)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie wieder einen Gesundheitsbrief zur Serie „Nährstoffe kurz und bündig“.

Die ersten 15 Gesundheitsbriefe aus dieser Reihe finden Sie alle im Archiv der Gesundheitsbriefe:

1. **Acetyl-L-Carnitin und Chitosan**
2. **Yamswurzel und Dong Quai**
3. **Cayenne und Chlorella**
4. **Cholin und Chrom**
5. **Cobalamin und Flohsamenschalen**
6. **Krill-Öl und MSM**
7. **NADH und Phosphatidylserin**
8. **Vitamin B6 und Vitamin K**
9. **Selen und Taurin**
10. **Vitamin B-Komplex und Vitamin C**
11. **Alpha-Liponsäure und Biotin**
12. **Bromelain und Colostrum**
13. **Inositol und Folsäure**
14. **Kalium und Arginin**
15. **L-Tyrosin und Nachtkerzenöl**

### Papain: Papaya-Enzym mit vielen Gesundheitswirkungen

---

#### Verdauungsfördernde Wirkung:

---

Papain ist ein Enzym aus dem Milchsaft der Papaya, das im Verdauungssystem und vielen anderen Bereichen des Körpers eine hohe biologische Wirksamkeit aufweist. Als proteolytisches, sprich proteinauflösendes Enzym, spaltet Papain vor allem Peptidbindungen (Eiweißmoleküle) und erleichtert Verdauungs- und Umwandlungsprozesse von Nahrungsprotein zu Aminosäuren. Papain-Einnahmen vor der Mahlzeit haben sich bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Gärungsprozessen, Völlegefühl, Aufstoßen, enzymatisch bedingten Resorptionsstörungen sowie bei Gluten-Unverträglichkeit nachweislich bewährt.

#### Immunstärkung und Heilungsförderung:

---

Papain wirkt stark antiinflammatorisch (antientzündlich), antioxidativ sowie stärkend und zugleich regulierend auf das Immunsystem. Bei allen akuten und chronischen Entzündungen (z.B. Gelenkerkrankungen), Sportverletzungen oder Insektenstichen wird das Enzym erfolgreich eingesetzt, da es die Wundheilungs- und Regenerationsprozesse aktiviert und intensiviert. Papain dient zur Prophylaxe und Behandlung von Autoimmunerkrankungen da es in Kombination mit anderen proteolytischen Enzymen wie Bromelain und Pankreas-Amylase die Bildung von Interleukinen und dem Tumor-Nekrose-Faktor (TNF) stimuliert. Dadurch wird der Abbau von Immunkomplexen gefördert, die Überreaktionen des Immunsystems bei Autoimmunerkrankungen auslösen. Da Papain die Auflösung von Fibrin und Fibrinogen im Blut stimuliert, wirkt es blutverdünnend, verhindert das Verklumpen der Blutplättchen (Thrombozytenaggregation) und steuert der Entstehung von Thrombosen und Gefäßerkrankungen entgegen.

### Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

---

1. Blanco C. et al.: Carica papaya pollen allergy. Ann Allergy Asthma Immunol; 81(2):171-175. (1998).
2. Chaudhry A. et al.: Comparing two commercial enzymes to estimate in vitro proteolysis of purified or semi-purified proteins. Journal of Animal Physiology and Animal Nutrition (Berlin) 89(11-12):403-12 (2005).
3. Sakalova A. et al.: Retrolective cohort study of an additive therapy with an oral enzyme preparation in patients with multiple myeloma. Cancer Chemotherapy and Pharmacology. 47 Suppl:S38-S44. (2001).
4. Starley I. et al.: The treatment of paediatric burns using topical papaya. Burns.25(7):636-639. (1999).
5. Treatment of rheumatic disease with a mixture of enzymes in tablets and jointment. Von, Kameke E.; Maehder, K.; Jacob, E.; Arztezeitschrift fur Naturheilverfahren; 23(3); 1982; PP 156-170.
6. Keenan H. et al.: Pulmonary disease in workers exposed to papain: Clinico-physiological and immunological studies. Clinical Allergy; 10(6); 1980; PP 721-731.
7. Starkov, G. et al.: Papain as a therapeutic enzyme in medicine. Klinicheskaya Meditsina; 56(8); 1978; PP 119-122.
8. Magnes. D. et al.: Proteolytic enzymes in oral surgery. Am. Dent. Assoc.; 72(6); 1966; PP 1420-5.

### NTP26: Papain & Bromelain - Preis: 14,90 €

---

**Diese beiden Enzyme fördern gemeinsam die Verdauung der Proteine und Kohlenhydrate. Sowohl Papain als auch Bromelain unterstützen die körpereigenen Abwehrkräfte. Bromelain trägt zum Erhalt der natürlichen Fließigenschaften des Blutes und der Durchgängigkeit der Gefäße bei.**



Bromelain ist ein Extrakt aus der Ananaswurzel. Es ist ein eiweißspaltendes und relativ gut erforschtes Enzym. Papain ist ein Enzym, das natürlich in relativ hoher Konzentration in der noch grünlichen Schale und den Kernen der Obstfrucht Papaya vorkommt und daraus gewonnen wird. Kein Mensch, kein Tier, keine Pflanze kann ohne Enzyme existieren, sie sind die Quelle allen Lebens. Sie sind unentbehrliche Beschleuniger aller biochemischen Vorgänge. Im menschlichen Organismus gibt es rund 20.000 Enzyme, davon sind bisher nur 2.500 benannt. Sie sind alle ziemlich einseitige Spezialisten, die nur einen ganz bestimmten oder eine bestimmte Stoffgruppe umbauen oder verändern können.

**Mit zunehmenden Alter nimmt die Enzymproduktion jedoch ab, die Stoffwechselprozesse im Körper laufen langsamer. Bei Beschwerden wie chronischen Entzündungen oder einem geschwächten Immunsystem ist es deshalb ratsam, dem Körper gezielt Enzyme zuzuführen.**

---

**Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power**

## **Pantothensäure (Vitamin B5): Anti-Stress-Vitamin für agile Nerven und gesunde Haut**

---

### **Sorgt für regen Nervenbotenstoffwechsel:**

---

Wie die meisten B-Vitamine ist Pantothensäure an unterschiedlichsten Vorgängen im Stoffwechsel essentiell beteiligt. Speziell bei der Reizweiterleitung der Nervenzellen erfüllt Pantothensäure eine unersetzliche Funktion. Mit weiteren Vitaminen des B-Komplexes im Verbund steuert es die Biosynthese von Nervenbotenstoffen (Neurotransmittern) wie Acetylcholin, das die Reizübertragung zwischen Nerven- und Muskelzellen und zwischen Neuronen sicherstellt. Die Anwendung von Pantothensäure hat sich insbesondere bei kognitiven Leistungsschwächen wie Konzentrations-, Gedächtnis-, Lern- und Verhaltensstörungen bei Kindern sowie bei erhöhter Stressbelastung und Erschöpfungszuständen bewährt.

### **Regeneration von Haut und Schleimhaut:**

---

Im Zellstoffwechsel ist Pantothensäure für die Regeneration und den Aufbau von Zellen und Gewebe im Besonderen von Haut und Schleimhaut zuständig. Der Prozess der Wundheilung, auch bei Verbrennungen und größerem Gewebeerlust, sowie die Regeneration gereizter Schleimhäute oder bei Schleimhautläsionen sind maßgeblich von ausreichend vorhandenem Vitamin B5 abhängig. Zu den vielen Aufgaben des Vitamins zählen zudem die Sicherstellung des Energie- und Fettstoffwechsels, die Bildung von Hämoglobin, Steroidhormonen, Aminosäuren, Gallensäure sowie Haar-, Haut und Blutpigmenten, die Immunstärkung sowie seine medizinische Anwendung u.a. bei Arthritis, Hyperlipidämien, Bindehautreizungen und dem Burning-Feet-Syndrom.

### **Wissenschaftliche Veröffentlichungen:**

---

1. Arahamian M. et al.: Effects of supplemental pantothenic acid on wound healing: experimental study in rabbit. *Am J Clin Nutr.* 1985;41(3):578-89.
2. Arsenio L. et al.: Effectiveness of long-term treatment with pantethine in patients with dyslipidemia. *Clin Ther.* 1986;8:537–545.
3. Bertolini S. et al.: Lipoprotein changes induced by pantethine in hyperlipoproteinemic patients: adults and children. *Int J Clin Pharmacol Ther Toxicol.* 1986;24:630–637.
4. Haslam R. et al.: Effects of megavitamin therapy on children with attention deficit disorders. *Pediatrics* 1984;74:103-1.
5. Lacroix B. et al.: Role of pantothenic and ascorbic acid in wound healing processes: in vitro study on fibroblasts. *Int J Vitam Nutr Res.* 1988;58(4):407-413.
6. Leung L (1995): Pantothenic acid deficiency as the pathogenesis of acne vulgaris. *Med Hypotheses* 44 (6): 490-2. PMID 7476595.
7. McCarty M.: Inhibition of acetyl-CoA carboxylase by cystamine may mediate the hypotriglyceridemic activity of pantethine. *Med Hypotheses.* 2001;56(3):314-317.
8. Meyer N. et al.: Nutrient support of the healing wound. *New Horizons.* 1994;2(2):202-214.

## NTP18: Vitamin B5 (Pantothensäure) - Preis: 15,90 €

**Essentielle Fettsäuren für die Produktion hormonähnlicher Stoffe (Prostaglandine). Nachtkerzenöl hat einen hohen Anteil an essentiellen ungesättigten Fettsäuren.**

Wohltuend für die Gelenke. Nachtkerzenöl ist reich an Gamma-Linolensäure. In mehreren klinischen Studien konnten für die Haut beruhigende Eigenschaften der Gamma-Linolensäure nachgewiesen werden. Der menschliche Körper kann essentielle Fettsäuren nicht selbst herstellen und muss sie über die Nahrung zugeführt bekommen. Unser Nachtkerzenöl enthält Linolensäure (Anteil: 73,9%), Gamma-Linolensäure (Anteil: 10,1%), verschiedene andere Fettsäuren (Anteil: 9,9%), Oleinsäure (Anteil: 5,6%) und Alpha-Linolensäure (Anteil: 0,5%). Es gibt kaum ein Lebensmittel, das so nachhaltig viele Funktionen des Körpers unterstützt und verbessert, wie Öle, die essentielle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Nachtkerzenöl enthält einen hohen Anteil essentieller, mehrfach ungesättigter Fettsäuren.



**Essentielle Fettsäuren übernehmen im Gegensatz zu gesättigten Fettsäuren im Körper wichtige Funktionen (Cholesterinsenkung, gesunde Herzfunktionen, elastische und leistungsfähige Gefäße, ein gesundes Nervensystem und viele weitere wichtige Funktionen).**

**Hier finden Sie Vitamin B5 im Online Shop von Nature Power**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller



### Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln