

Cellagons AbisZett

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Nr. 1 | 2004

Entschlacken: Neun-Kräutersuppe

Naturwunder: Vitamin A

Kinesiologie: Der Muskel zeigt's.



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Als Mitte Januar die Stürme über Europa fegten, machten sie in meinem Garten Rast. Da aber Winde nie ruhig sitzen können, suchten sie sich etwas zum Spielen. Und fanden es auch. Genussvoll ist eine beim Holzstapel vergessene Zeitung zerzaust und dem Regen überlassen worden. So blieb mir nur, die Fetzen journalistischer Tagesgedanken einzusammeln.

Gerade als ich nach der Mitteilung griff, ein Schauspielerpaar verspüre Frühlingsgefühle und wolle sich vermählen ... entdeckte ich die ersten Schneeglöckchen. «He, es ist erst Januar», sagte ich – und schmunzelte. Schon drei Zentimeter ragten die Blattspitzen aus dem Boden. Ich schaute sie an – und da ... vor meinen Augen ... blühen die Schneeglöckchen auf ... die Erde riecht weich und hellgrünfrisch ... die Vögel zwitschern aufgeregt ... Sträucher und Bäume recken sich und es duftet nach Apfelblüten ... – «He, es ist wirklich erst Januar», sagte ich und lachte ob meiner winterlichen Frühlingssehnsucht.

Vielleicht freuen Sie sich wie ich auf das, was die Natur schon bald wieder an herrlichen Wildkräutern und Wildgemüsen bieten wird. Im Artikel «Frühlingserwachen» geht die Autorin auf diese Jahreszeit ein und erzählt, was wir uns in Sachen Entschlacken Gutes tun können. Denn: Entschlacken verhilft zu neuer Energie.

Mit frühlingsfrischen Grüßen
Ihre Christine Zweifel



Frühlingserwachen

Im Winter wird in der Natur alles langsamer. Pflanzen reduzieren ihr Wachstum oder sterben ab, einige Tiere machen Winterschlaf, um Energie zu sparen. Und auch wir Menschen spüren die Veränderung in der Natur.

| Sibylle Binder-Schai, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Vitalstoff-Therapeutin, Schulleiterin der Schule für angewandte Naturheilkunde, Zürich

Der Körper ist in der kalten Jahreszeit vermehrt aufs Sammeln und Anlegen von Reserven ausgerichtet. Das Bedürfnis nach Schlaf, Wärme und reichhaltigem Essen ist gross. Daher ist es sinnvoll im Winter auch etwas an Gewicht zuzunehmen.

Der ideale Zeitpunkt

Im Frühling schiessen in der Natur die Säfte wieder ein. März und April gehören zur Widderzeit und bringen Mars-Pflanzen hervor: den lanzenartigen Bärlauch, die feurige Brennessel und Narzissen und Tulpen, die wie Speerspitzen ans Licht drängen.

Das Frühjahr ist der ideale Zeitpunkt, den Körper während sieben bis vierzehn Tage zu entgiften. Es werden ihm alle Vitalstoffe zugeführt,

um die Entgiftung anzuregen und zu unterstützen. Eine solche Kur ist ein sanftes Fasten. Nahrungsmittel, die den Körper belasten, sollten weggelassen werden.

Ergänzend sollte genügend getrunken werden (mind. zwei Liter Wasser ohne Kohlensäure oder Tee) sowie täglich abwechselnd zwei bis drei Tassen Leber-Gallentee oder Nieren-Blasentee. Sich genügend ausruhen und an der frischen Luft sein unterstützen zudem beim Entgiften.

Wahre Schatzkästchen

Die Verwendung von Wildkräutern in der Küche hat eine lange Tradition. Die ersten Frühlingsboten unterstützen unseren Körper beim Entgiften und Entschlacken und liefern eine unglaubliche Fülle an Vitamin C oder die Vorstufe von





Vitamin A sowie wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Kalium und Spurenelemente wie Eisen. Zudem enthalten sie gesundheitsfördernde Enzyme und immunstärkende Stoffe.

In der Suppe entfaltete Kräfte

Die in der Entschlackungssuppe verwendeten Kräuter (siehe Rezept) haben folgende Wirkungen: Die *Hirtentasche* ist stoffwechsellanregend und blutreinigend. Der *Löwenzahn* entschlackt, schwemmt Gallen- und Nierengriess aus und stärkt das Bindegewebe. Das *Gänseblümchen* regt den Stoffwechsel an und ist reinigend und stärkend. Der verdauungsanregende *Giersch* wirkt auch bei Verstopfung, Wurmbefall und Gicht.

Die *Brennessel* hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit und entwässert. Sie unterstützt Leber und Galle, hilft bei Verdauungsstörungen und stärkt Bauchspeicheldrüse und Milz. Die *Sauerampfer* regt den Appetit an und wirkt reinigend auf die Harnwege. Der verdauungsfördernde *Sauerklee* wirkt zudem auf Leber und Galle. Und der *Bärlauch* ist leicht blutdrucksenkend, reinigt Magen, Darm und Leber sowie das Blut und stärkt die Darmflora.

Mit der Natur verbunden

Die «Neun-Kräutersuppe» ist ein ideales Entschlackungsgericht, das zwei bis drei Mal pro Woche zubereitet werden kann. Wirkungsvoll sind auch ausgepresste Frischpflanzen, die den Körper bei der Ausscheidung unterstützen. Die ersten Brennesseltriebe im Frühjahr waren stets Bestandteil der «Neun-Kräutersuppe», durch deren Verzehr sich die heidnischen Bauern mit den Lebenskräften der erwachenden Natur verbanden.

Alte Weisheit

Der Ursprung dieses Rezeptes findet sich im angelsächsischen Neunkräutersegen des 10. Jahrhunderts. Die Kelten sahen in dem frischen Grün die Gestalt des «Grünen Mannes». Als Gefährte der Erdgöttin machte er dem eisigen Winterkönig

Wenn Sie zu den ersten zwanzig gehören, die «Cellagon aurum» bestellen, gibt's das Bilderbuch «Lisa und ihre Stowis» gratis dazu.



Eine gesunde Ernährung ist wichtig. Eine Ernährung, wo auch Süßes seine Berechtigung hat. Die Geschichte von Lisa und ihren Stoffwechselwichteln hilft Kindern (und Erwachsenen) den Körper als etwas Lebendiges zu erleben, für das sie verantwortlich sind. Im Anhang hat's zwei Rezepte und einen Überblick über das Stoffwechselgeschehen.

Lisa und ihre Stowis,
Margot Steinbicker
Michaels Verlag,
ISBN 3-89539-445-9, ca. Fr. 18.–

Osterangebot

Die Natur entdecken

Büchlein im Einsteck-Format fürs Sammeln von Wildkräutern und -früchten. 125 Porträts der wichtigsten Arten, sortiert nach Blattformen; Bestimmungsfotos mit Informationen zu Aussehen, Blütezeit, Standort und Verwendung.

Wildkräuter:
Bestimmen leicht gemacht
Mannfried Pahlow, GU Kompass,
ISBN 3-7742-6318-3 ca. Fr. 9.–

Buchtip

den Wald, die Wiese und das Feld streitig. Mit Hilfe der Brennessel konnten Winterschwäche und der üble Scharbock (Skorbut) vertrieben werden.

Die Gründonnerstagsuppe

Solche «Blutreinigungskuren» waren bis ins letzte Jahrhundert üblich. Da einige Frühjahrskräuter Harn und Schweiß treiben, den Schleim in der Lunge lösen und den Stuhlgang fördern, wurden sie als geeignet betrachtet, um die Säfte wieder in Schwung zu bringen. Mancherorts kennt man diese Suppe heute noch als «Gründonnerstagsuppe», die wahlweise mit sieben, neun oder elf Kräutern zubereitet wird.

Neun-Kräutersuppe für vier Personen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- wenig Olivenöl
- 1 Kartoffel
- je 1 Handvoll junger Hirtentaschen, Löwenzahn, Gänseblümchen, Giersch, Brennessel, Sauerampfer, Sauerklee, Bärlauch und Spinat
- 1 l Gemüsebouillon
- 2 dl Rahm
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und im Olivenöl andünsten.
- Kartoffel schälen, würfeln und begeben.
- Kräuter waschen und hacken.
- Zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben, kurz mitdünsten, mit Bouillon ablöschen und ca. 20 min. köcheln lassen.
- Suppe kurz mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Rahm verfeinern.

Vitamin A: Jungbrunnen und Immunwunder

Wissen Sie, welches geniale Erfindung der Natur Vitamin A ist, das in grünem, rotem und gelbem Gemüse und Obst steckt? Wer viel davon isst, sieht gesünder und jünger aus, hat eine schöne Haut und volles Haar. Und kann die Verantwortung für Immunsystem und Gesundheit einfach dem Spinat, den Karotten und anderen Pflanzen überlassen. | Ursula Burri, Ernährungsberaterin SRK

Vitamin A ist in Leber, Milch, Käse, Butter, Eigelb, Fisch und in Lebertran reichlich vorhanden. In Pflanzen sind die Carotinoide (Vorstufen Vitamin A), die auch für deren Farbe verantwortlich sind. Beta-Karotin ist das bekannteste. Es wird im Darm in Vitamin A umgewandelt, wobei nur ein Teil des Karotins ins Blut aufgenommen werden kann.

Liebe und Sexualität

Vitamin A regt die Produktion von Feuchtigkeit in Haut und Schleimhäuten an. In der Sexualität ist es deshalb unerlässlich, da es für die Feuchtigkeit in den Fortpflanzungsorganen sorgt. Bei einem Mangel kommt es zu mangelnder Spermienbildung bzw. zu Libidoverlust und Unfruchtbarkeit.

Knochen und Zähne

Wenn Kinder nicht mehr wachsen, könnte ebenfalls ein Mangel an Vitamin A die Ursache sein. Es kontrolliert Enzyme, die für den Knorpelstoffwechsel nötig sind. Bei den Zähnen sorgt Vitamin A für kräftige Kieferknochen und widerstandsfähiges Zahnfleisch.

Augen und Bildschirmarbeit

Bei der Arbeit am Bildschirm reagieren die Augen 10'000 mal am Tag auf unterschiedliche Hell-Dunkel-Reize. Menschen, die viel am Bildschirm arbeiten benötigen sehr viel Vitamin A zur Produktion von Sehpurpur Rhodosin, denn bei jedem Lichtreiz werden Rhodosin-Moleküle abgebaut und aus Eiweiss und Vitamin A wieder aufgebaut. Fehlt Vitamin A kommt es u.a. in der Dämmerung zu Sehstörungen. Zudem trocknen und verhärten Hornhautzellen, Tränenflüssigkeit bleibt aus, und eine trockene Bindehaut erhöht die Gefahr von Bindehautentzündungen.

Immunsystem und Freie Radikale

Beta-Karotine sind wichtige «Fänger» von Freien Radikalen, die die Zellen schädigen. Solche Schäden können zwar teilweise repariert werden, bei älteren Menschen kommt es jedoch ohne den Schutz der Beta-Karotine doppelt so oft zu völlig

zerstörten Zellen wie bei jungen Menschen. Junge Körperzellen sind gefüllt mit schützenden Beta-Karotinen und bleiben entsprechend länger jung als halbgefüllte. Darum ist eine karotinreiche Ernährung ein tägliches Muss.

Der richtige Umgang

In Vitamin A umgewandelte Karotine werden in der Leber und im Fettgewebe gespeichert. Leider werden nur etwa 40% der Nahrungskarotine aufgenommen. Und von diesen wird nur etwa die Hälfte in Vitamin A umgewandelt. Beim Kochen gehen zudem weitere 20% verloren. Aus rohen Karotten werden z.B. nur mehr knapp 10% Beta-Karotin aufgenommen. Die Ausnutzung erhöht sich durch raffeln; gekocht und mit etwas Fett verdoppelt sie sich.

Grüne, rote, gelbe Lebensmittel

Am besten isst man karotinreiche Nahrung verteilt auf kleine Portionen über den Tag; dies verdreifacht die Karotinkonzentration im Blut. Dunkelgrünes Karotin wird zudem leichter aufgenommen als rotes. Darum gilt: Täglich mehrmals dunkelgrüne, rote, gelbe und orange Lebensmittel in roher und gekochter Form.

Ungefähr ein Drittel sollte als Vitamin A via tierische Lebensmittel und zwei Drittel als Beta-Karotin in Form pflanzlicher Lebensmittel aufgenommen werden.



Das schadet dem Vitamin A

Licht, Wärme, Säuren und Sauerstoff schädigen das Vitamin. Und bestimmte Umstände behindern die Vitamin-Aufnahme oder erhöhen den Bedarf. Dazu zählen Magen-Darm-Störungen, Alkohol- und Medikamentenmissbrauch, Einnahme von einzelnen bzw. zu vielen Vitaminen und Mineralstoffen, körperliche Überanstrengung, Stress, Kälte und Schwangerschaft.

So gelingt es

Da Vitamin A fast unbegrenzt speicherbar ist, könnte die Konzentration auch zu hoch und damit giftig werden. Dies gelingt aber nur, wenn Vitamin A-Tabletten zu lange in zu hohen Dosen geschluckt werden oder man 1 kg Walfischleber isst! Ein Zuviel an pflanzlichen Vitaminen ist jedoch unmöglich.

Eine vollwertige, farbenfrohe Kost mit gekochten und rohen Lebensmitteln garantiert eine optimale Vitamin A-Zufuhr.

Der Muskel zeigt's.

Kinesiologie ist ein Wort, das immer häufiger auftaucht. Sei dies in der Schule, wo Lehrpersonen diese Therapieform z.B. für Kinder mit Prüfungsangst vorschlagen. Oder sei es im Alltag, wo Menschen dank gezieltem Testen endlich wissen, dass bei ihnen bestimmte Nahrungsmittel zu allergischen Reaktionen führen. | Judith Renggli, dipl. Professionelle Kinesiologin SBVK, Egozwil

Kinesiologie* hat schon vielen Menschen geholfen, zu verstehen, dass ihre körperlichen und seelischen Beschwerden mit belastenden Erlebnissen und den damit verbundenen Gefühlen zusammenhängen. Solche Erkenntnisse und deren Entstressen können das Leben zum Positiven wenden.

Die Behandlung

In einer kinesiologischen Behandlung werden die Stressfaktoren gesucht, die den Menschen am meisten belasten. Das partnerschaftliche Gespräch und der Muskeltest sind dabei Hilfsmittel, um Ursachen zu erkennen. Der Körper gibt individuell und differenziert Rückmeldung über sein Befinden, und es werden Zusammenhänge erkennbar, die mit blossem Nachdenken kaum zu finden sind. Plötzlich wird klar, was einem auf dem Magen liegt, welchen Grund der «Stein» auf dem Herzen hat oder warum man aus der Haut fahren könnte.

Schritt für Schritt

Zielorientiert wird der Körper auf den verschiedenen Ebenen (strukturell / chemisch / emotional) gestärkt, so dass die persönliche Balance wiedergefunden werden kann.

Jede Stärkung kann mit dem Muskeltest überprüft werden. Die Klientin/der Klient erlebt, wie sich das Befinden positiv verändert, wenn sie/er an den ursächlichen Stressor denkt.

Einige Gebiete, wo die Kinesiologie helfen kann

- verändern einschränkender Denk- und Verhaltensweisen sowie ungünstiger Ernährungs- und Lebensgewohnheiten
- mindern von Stress, Ängsten, Traumas, allergischen Reaktionen
- zur Gesundheitsprophylaxe und Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- fördern von freudvollem, effektivem Lernen (Schule, Studium etc.)



Sich von Denkmustern verabschieden

Schön ist es, wenn gewonnene Erkenntnisse einem Menschen helfen können, sich von einengenden Denk- und Glaubensmustern zu verabschieden, neue Lösungswege zu erkennen und diese im Alltag umzusetzen. Körperliche Symptome können dadurch verschwinden. Und wenn sie sich wieder einmal melden, erkennt man sie als Hilferuf des Körpers, der so auf ein Ungleichgewicht aufmerksam zu machen versucht.

Menschlich wachsen

Mein Leitbild in der Praxis lautet: «Erkenne, liebe und lebe das Wunder, das du bist.» So sehe ich die Kinesiologie nicht nur als Methode, Symptome zu verabschieden, sondern als echte Hilfe menschlich zu wachsen.

* *Kinesiologie*: Lehre der Bewegung; ganzheitliche Behandlungsmethode aus der Verbindung traditioneller östlicher Heilkunst und moderner westlicher Medizin. Vereint in sich Erkenntnisse aus Chiropraktik, Akupressur Ernährungswissenschaft und Psychologie.

Kinesiologierichtungen (unterschiedliche Arbeitsweise): Touch for Health, Bio-Kinesiologie, EDU-Kinesiologie, Psycho-Kinesiologie u.a. – Die wichtigsten Berufsverbände sind der SBVK und I-ASK.

Vitalstoffgetränk Cellagon aurum



Aus der Fülle der Natur:
von A wie Artischocke bis Z wie Zitronenmelisse.

Cellagon Vertrieb Schweiz
Christine Zweifel
Herti 20, 8471 Oberwil-Dägerlen
Fon 052 316 21 84
Fax 052 316 20 39
cellagon.schweiz@bluewin.ch
www.cellagon.de

Hersteller
H.-G. Berner GmbH
Hasenholz 10, D-24161 Altenholz

