

Cellagons **AbisZett**

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Nr. 1 | 2005

Innere Wärme: Gut für die Nieren. | Innere Mitte: Beckenboden | Innere Ruhe: Salz kann vieles.



Editorial

Lieber Leser, liebe Leserin

Was haben Sie am Abend des 18. Januar gemacht? Ich war an einem Rockkonzert im Basler «Joggeli». Erstmals seit zehn Jahren spielte die Gruppe «Green Day» wieder in der Schweiz.

Als ich darauf wartete, dass das Konzert beginnt, fragte mich ein etwa 17jähriger Mann, der vor mir stand, mutig, ob ich denn wirklich wisse, was da auf mich zukomme. Mutig deshalb, weil ich zu den wenigen «alten Säcken» im eher jungen Publikum gehörte. «Das kann ziemlich laut werden ...», meinte er. Ich beruhigte ihn: «Die Gruppe hab ich schon gesehen, da spielten Sie noch im Sandkasten.»

«Cool!» entfuhr es ihm. Und er fand es spannend, dass über 50jährige an so ein Konzert gehen, nicht weil sie sich jugendlich geben wollen, sondern aus lauter Freude.

Diese Begegnung war nicht nur für ihn eindrücklich, sondern auch für mich. Mir wurde wieder bewusst, wie wichtig es ist, sich körperlich und geistig gut Sorge zu geben.

Dazu gehört auch Cellagon, das ich seit über zehn Jahren trinke. Das ist meine Investition in eine gute Seniorenzukunft mit viel Lebensqualität.

Ihre Christine Zweifel



Wie richtig essen Nieren und Blase gesund hält.

Bevor ein Organ krank wird, zeigt es Symptome. Diese werden aber oft nicht erkannt. So auch bei Nieren und Blase. Lange bevor diese ernstlich erkranken, gibt es Anzeichen für eine Schwäche. Der folgende Artikel geht auf einige wichtige Zusammenhänge zwischen Nieren, Blase und Ernährung aus komplementärmedizinischer Sicht ein. | Sibylle Binder-Schai, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Vitalstoff-Therapeutin, Schulleiterin der Schule für angewandte Naturheilkunde, Zürich

In der Homöopathie sagt man «Die Nieren erzeugen die Kraft». In der Traditionell Chinesischen Medizin TCM bilden Nieren und die Blase den sog. «Unteren Erwärmer». Diese Organe sind der Sitz der vorgeburtlichen Essenz, d. h. der Lebensenergie sowie der Energie, die wir durch geeignete Ernährung und Schlaf immer wieder aufbauen und speichern können.

Diese Energie ist wie ein Feuer, das ununterbrochen brennen muss, sonst wärmt es nicht. Dieses Feuer muss aber immer wieder genährt werden, da es sonst erlöscht. Führen wir den

Nieren die richtige Nahrung zu, brennt das Feuer. Tun wir dies nicht, erlöscht das Feuer, d. h. die Lebenskraft, die Vitalität eines Menschen lässt nach, erlischt.

Jedem Organ werden aus naturheilkundlicher Sicht Gefühle wie auch eine Jahreszeit und Temperaturen zugeordnet. Zu den Nieren gehören die Angst und das Verantwortungsgefühl. Ihre Jahreszeit ist der Winter; das Element – aus dem chinesischen Elementzyklus – ist Wasser. Und alles, was mit Kälte im Körper zu tun hat, zeigt eine Schwäche der Nieren an.



Nierenstörungen: ein Mangelzeichen

Für das Nieren-Blasensystem ist regelmässig und genügend essen äusserst wichtig. Wenn wir zu wenig essen, erschöpfen die Reserve-Energien. Allgemein sind alle Nierenstörungen immer Zeichen eines Mangels. Darum ist eine ausgewogene Ernährung die Basis, um die Nieren gesund zu halten. Wenn die im Kästchen erwähnten Symptome regelmässig auftreten, lassen sie sich durch entsprechende Ernährung reduzieren.

Wichtig: Wärme. Wärme. Wärme.

Was das Nieren-Blasensystem nicht mag, sind kalte Temperaturen. Und die Nieren mögen Wärme. Deshalb sind warme Mahlzeiten für das Gesunderhalten der Nieren und die Regeneration der Lebenskraft unabdingbar. Besonders in der kalten Jahreszeit. Wir tun gut daran, auf Speisen direkt aus dem Kühlschrank verzichten sowie auf zu viel Rohkost oder kalte Speisen im Spätherbst bzw. Winter.

Folgende Nahrungsmittel unterstützen und schützen die Nieren: geräucherter Fisch, Thunfisch, Wildfleisch, Linsen, Hafer, Hirse, Weizen, Dinkel, schwarze Sojabohnen sowie Walnüsse und schwarzer Sesam.



Symptome als Zeichen einer Schwäche der Nieren

- kalte Extremitäten, vor allem Füsse, evtl. aufsteigend bis zu Knien und Gesäss
- innere Kälte, evtl. verbunden mit Erschöpfung
- Ängste, die oft mit nichts in Verbindung gebracht werden können
- häufiges Wasserlösen, vor allem auch nachts
- klarer, heller, fast wässriger Urin
- Knochen- und Zahnprobleme
- Verlust der Libido
- chronische Rücken- und Knieschmerzen

Kochen verstärkt die Wärme.

Wichtig ist auch die Art, wie das Essen zubereitet wird. Enthält ein Gericht mehrere Wärmeschritte, wirkt es stärker, z.B. Nüsse, Getreide und Hülsenfrüchte vor dem Weiterverarbeiten rösten. Oder das Gemüse anbraten und anschliessend überbacken. Dies steigert die Wärmekraft der Nahrung sehr. Auch lange gekochte Speisen wärmen stark. Deshalb wurden früher im Winter vielfach Gerichte verzehrt, die lange gekochte wurden.

Nierenstärkende Gerichte sind zum Beispiel Rindfleisch im Rotwein gekocht mit Nelke, Muskat, Ingwer und Chili. Oder Haferbrei mit Nelke, Muskat, Ingwer und dazu Zimt-Zwetschgenkompott. Oder auch lange gekochter Linseneintopf mit Gemüse und Kartoffeln oder Entenbrust mit Grand Marnier-Sauce und Polenta.

Die Nieren, Wasser und Salz

Wichtig für die Gesundheit der Nieren ist das Trinken. Immer sollte genügend getrunken werden. Am besten Wasser ohne Kohlensäure, und eher warm als kalt. Wer zu wenig trinkt, d.h. weniger als einen Liter pro Tag, überfordert mit der Zeit seine Nieren. Empfohlen werden mind. 1 ½ Liter pro Tag. Salz stärkt zudem die Nieren. Doch zuviel davon überfordert und schwächt sie. Deshalb sollte auf stark Gesalzenes verzichtet werden. Stärkend wirkt Salz nur, wenn das Salzverhältnis im Körper stimmt.

(mehr zum Thema Salz auf Seite 4; Anm. Red.)

Nierenstärkendes Gericht

Lammkoteletten auf Wirsinggemüse

500g Wirsing
2 EL Rapsöl
1 kleine Zwiebel
Senf- und Fenchelsamen gemahlen
wenig Chili und Ingwer
Salz

500g Lammkoteletten
Salz, Pfeffer, Rosmarin
Olivenöl
Senf
wenig Honig
1 EL Erdnussöl



Den Wirsing waschen und in kleine Streifen schneiden. Die Zwiebel fein hacken und im Rapsöl glasig dünsten. Den Wirsing zugeben und mitdünsten. Salz und Gewürze zugeben und eine Stunde leise köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Öl und Gewürze mischen und die Lammkoteletten in der Marinade 20 Min. ziehen lassen. Dann die Koteletten in Erdnussöl beidseitig goldbraun braten. Auf das Wirsinggemüse legen und servieren. Dazu passen Bratkartoffeln oder Kräuterreis.

Anstelle von Wirsing kann auch Federkohl genommen werden. Bei diesem jedoch statt Ingwer etwas Anis verwenden.

Der Beckenboden: Die unbekannte Mitte.

Der Beckenboden ist das tragende Element unseres Körpers. Er gilt heute als Schlüssel zu mehr Stabilität der Wirbelsäule und ist Kraftzentrum, spürbare Mitte – bei Frauen wie bei Männern. Ist er gut trainiert, ist er ein Jungbrunnen fürs Aussehen und führt zu mehr Wohlbefinden und Vitalität.

| Judith Krucker-Manser, Zürich, www.beckenboden.com

Der Beckenboden ist ein Geflecht von Muskelfasern. Gespannt wie ein Auffangnetz liegt er zwischen Schambein, Steissbein und den beiden Sitzbeinhöckern. Als Mitspieler der Bauch- und Rückenmuskulatur ist er aus einem zeitgemässen Training nicht mehr wegzudenken.

Viele Menschen kämpfen mit einer Beckenbodenschwäche bzw. mit den Folgeproblemen wie Rückenbeschwerden, Inkontinenz (unfreiwilliger Urin- oder Stuhlabgang) und Organsenkungen. Hier unterstützt ein Beckenbodentraining. Es wird auf die anatomisch-funktionellen Muskeln im Zusammenhang mit Körperhaltung und Atmung aufmerksam gemacht und durch Wahrnehmungsschulung und Bewegungskorrekturen z. B. eine optimale Freiheit in den Gelenken erreicht.

Die Blase: Spiegel der Seele

Ein chinesisches Sprichwort sagt: «Die Blase ist der Spiegel der Seele.» Tatsächlich ist die Blase ein Organ, das stark auf innere und äussere Einflüsse reagiert. Bei Kälte haben wir vermehrt Harnrang, müssen häufiger auf die Toilette. Dasselbe gilt, wenn wir nervös sind.

Wer zu wenig trinkt oder falsche Toilettengewohnheiten hat, begünstigt das Entstehen einer Reizblase («schwache Blase»). Unterlassen sollte

man die sog. «Pipi-Stop»-Übung (häufiges Unterbrechen des fliessenden Harnstrahls), in der Meinung, dies kräftige den Beckenboden. Diese «Übung» widerspricht jedoch der Aufgabe des Beckenbodens und der Blase, nämlich Harn zu lassen. Der normale Ablauf wird gestört, was wiederum die Restharmenge fördert und die Infektionsgefahr erhöht. Dabei können auch die Verschlussmuskulatur und die Strukturen der Harnröhre geschädigt werden.

Da es auch andere Ursachen für eine Blasenschwäche gibt, wie Blasensteine, chronische Entzündungen im Harnsystem, Tumore oder Prostatavergrösserung ist die Abklärung durch einen Arzt, eine Ärztin unerlässlich.

Die Urinmenge sollte pro Toilettengang etwa 3 bis 5 dl betragen. Die gesamte Ausscheidungsmenge innert 24 Stunden liegt so bei mind. 1,5 bis 2 Liter. Dies bedeutet sechs bis acht Toilettengänge tagsüber (je nach Trinkmenge) sowie nachts höchstens ein Mal.

Beckenbodentraining auch für Männer

Ein regelmässiges Training kann bei erektiler Dysfunktion (Erektionsstörungen) und gegen Prostatavergrösserung helfen, hält den Po knackig und die Beinmuskulatur stramm. Denn



obwohl der Beckenboden bei Männern weniger belastet wird als bei Frauen (z. B. Geburt) setzen auch ihm schlechte Haltung, viel Sitzen sowie Übergewicht mit der Zeit zu.

Wunderbare Nebeneffekte

Regelmässiges Beckenbodentraining mit Bauch- und Rückenübungen stärkt die Körpermitte, führt zu einem funktionstüchtigen, elastischen Beckenboden und nachweisbar weniger Rückenproblemen. Daneben dürfen auch eine gute Verdauung sowie ein erfüllteres Sexualleben von einem solchen Training erwartet werden. Das Praktische daran ist, dass es problemlos in den Alltag integriert werden kann. Haben wir die Übungen einmal intus, können wir sie überall unauffällig machen.



Buchtipps

- Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte
Y. Keller, J. Krucker, M. Seleger
ISBN 3-9520307-5-9, Fr. 36.50
- Die versteckte Kraft im Mann
M. Seleger, J. Krucker, Y. Keller,
Dr. F. Trinkler
ISBN 3-033-00352-4, Fr. 36.50

Salz: Gesund? Ungesund?

In vielen Kulturen wurde Salz mit Gold aufgewogen. In Wüstenländern wissen die Menschen, dass die Salzaufnahme ihr Überleben sichert. Für sie sind Salzminen gleichbedeutend mit Goldminen. – Wasser, Salz, Kalium und Kalzium regulieren gemeinsam den Wasserhaushalt des Körpers. Der folgende Artikel geht vor allem auf das Kochsalz ein. Ein Zuviel wie ein Zuwenig davon verursacht ernsthafte gesundheitliche Probleme. | Ursula Burri, Ernährungsberaterin SRK

Ohne Salz kämen Wasser- und Säure-Basen-Haushalt im Körper durcheinander. Ohne Kalium bräche der osmotische Druck zusammen (Osmose: Verhältnis zwischen Wasser und Elektrolytenkonzentration innerhalb und ausserhalb der Zelle). Und ohne Kalzium entstünden Nerven- und Muskelprobleme.

Salziges Problem

Die tägliche Ration Salz für einen erwachsenen Menschen liegt bei 3–5 Gramm. In der heutigen Ernährung findet sich oft das 20fache, was den Flüssigkeitshaushalt im Körper durcheinander bringt. Die Niere versucht, das überschüssige Salz über den Urin loszuwerden. Dabei geht immer auch viel Kalium verloren. Zudem enthalten Fertigprodukte nicht nur eher viel Salz, sondern auch entsprechend viel Phosphor; und diese Kombination fördert den Kalziumabbau.

Etwas jeder Dritte ist «salzempfindlich», besonders Menschen mit hohem Blutdruck. Statt zu einer salzarmen Diät rät man heute eher dazu, die Mineralstoffzufuhr ins Gleichgewicht zu bringen: weniger Kochsalz, mehr Kalium und Kalzium. Menschen mit Herz- oder Nierenproblemen reagieren ebenfalls stark auf zu viel Salz. Auch bei Gesunden ist ein Zuviel z.B. an Tränensäcken, geschwellenen Knöcheln (Ödemen) sowie Schweregefühl und Erschöpfungszuständen erkennbar.

Salz – ein uraltes Heilmittel

Salz ist ein «Medikament», das von Heilkundigen seit vielen Jahrzehnten angewendet wird. Seine Wirkung ist vielfältig, z. B.:

- starkes «Anti-Stress-Mittel»
- erhält Muskeltonus und Kraft
- ist wichtig für den Erhalt der Libido
- sorgt für einen ausgewogenen Serotonin- und Melatoninspiegel, der sich auch in der Persönlichkeit zeigt
- ist ein natürliches Schlafmittel: Ein Glas Wasser trinken, ein paar Körnchen Salz auf die Zunge – und erholsamer Schlaf winkt.

aus: Dr. med F. Batmanghelidj, «Sie sind nicht krank, sondern durstig! – Heilung von innen mit Wasser und Salz.», ISBN 3-935767-25-0



Versalzene Gesundheit

Zu viel Salz ist ungesund, gleichgültig ob Kochsalz, Meer-, Gewürz- oder Diätsalz. Meersalz reagiert im Körper genau gleich wie Kochsalz. Und Gewürzsalze wie Aromat, Herbamare etc. bestehen zu 30 bis 50 % aus Kochsalz. Vielfach wird, um den gleichen Salzeffekt zu erlangen, einfach mehr verwendet. Übrigens tragen Brot und Backwaren rund 35 % zur Salzzufuhr bei.

Eine vollwertige Ernährung, ergänzt mit Milch- und/oder Sojaprodukten, deckt den Kaliumbedarf. Wer Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte nicht mag, nimmt zum Znüni oder Zvieri Saisonobst und kaut ab und zu Dörr-obst und Nüsse.

Anerzogen, nicht angeboren

Salzappetit ist nicht angeboren, sondern anerzogen. Deshalb gilt, bereits Kleinkinder an einen geringen Salzkonsum zu gewöhnen. Je weniger Snacks und Fastfood sie essen, je seltener am Tisch nachgesalzen wird, desto leichter fällt das Einhalten der normalen Tagesration. Und: Sich selbst «entsalzen» lohnt sich in jedem Alter.

Vitalstoffgetränk «Cellagon aurum»



Aus der Fülle der Natur:
von A wie Artischoke 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