

Cellagons **AbisZett**

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Nr. 1 | 2006

Den Körper «ausmisten». | Die Schönheit «essen». | Den Kopf «entrümpeln».



Editorial

Lieber Leser, liebe Leserin

Im letzten November begegnete mir im Garten ein junger Igel. Am heiterhellen Tag! Am Abend tauchte ein zweiter und am nächsten Morgen ein dritter Winzling auf. Es sah wie eine geplante Aktion aus. Als hätten die zwei «Jungs» und das «Mädchen» gewollt, dass ich sie finde. Die Kleinen wogen zwischen 275 und 320 Gramm. Für den Winterschlaf brauchen sie aber ein Gewicht von mindestens 800 Gramm.

Ich fuhr dreimal zur Igelstation, wo die Tiere medizinisch versorgt und durch den Winter gefüttert werden. Kurz darauf rief die Stationsleiterin an und fragte, ob ich die zwei Igeljungs nicht bei mir überwintern könne. Bei ihnen herrsche Platznot.

So richtete ich im Garten ein Gehege ein und fütterte die beiden täglich, bis sie schliesslich wohlgenährt in den Winterschlaf fielen. Im Lexikon las ich, dass die Igel zu den ältesten, nämlich aus der Dinosaurierzeit stammenden heute noch lebenden Säugetieren gehören.

Mittlerweile sind sie wieder aufgewacht und jetzt wohl auf Brautschau. Hoffentlich vergessen sie dabei nicht, ab und an meinen Garten zu besuchen und sich an den Schnecken gütlich zu tun ...

Frohes Frühlingserwachen auch Ihnen.

Ihre Christine Zweifel



Bild: Sothys

Rund ums körperliche und geistige Entschlacken.

Damit unsere Heizung einwandfrei läuft, lassen wir regelmässig den Kaminfeger kommen. Unter anderem reinigt er den Kamin, befreit ihn von Schlacke, damit er wieder gut zieht. – Damit auch unser «innerer Ofen» einwandfrei läuft, tun wir gut daran, ihn ebenfalls regelmässig von Schlacke zu befreien. Körperliches Entgiften von den Abfallprodukten aus dem Stoffwechsel wie auch geistiges Entschlacken lassen uns rundum beweglich bleiben. | zusammengestellt von Christine Zweifel/gcl

Sobald die Tage wieder länger werden, stellt sich oftmals das Gefühl ein, den Körper für die kommende Sommerzeit fit machen zu wollen, ihn von Altlasten zu befreien. Im Vordergrund steht dabei nicht das Abspecken, sondern das Bedürfnis nach Reinigung, nach entgiften und entsäuern.

Da heute viele Lebens- und Nahrungsmittel industriell verarbeitet sind, nehmen wir mit den Energie- und Vitalstoffen auch Abfall- und Schadstoffe auf. Entsprechend muss der Stoffwechsel arbeiten, damit sich unerwünschte Substanzen nicht im Gewebe einlagern. Ein ge-

sunder Stoffwechsel wird mit einer gewissen Menge an Abfallstoffen gut fertig. Voraussetzung dafür ist eine ausgewogene Ernährung und ein einwandfreies Funktionieren der Ausscheidungsorgane (Leber, Niere, Darm, Blase, Haut). Diese können wir durch verschiedene Massnahmen unterstützen.

Sauna: eine heisse Sache.

Ein angenehmer Weg des Entspannens und Entschlackens ist der Gang in die Sauna, kombiniert zum Beispiel mit einer sanften Fastenkur. Falls Sie meinen, in der Sauna müsse es 80° C und mehr





heiss sein: Man hat gute Erfahrungen mit Saunaaanwendungen bei nur 60°C gemacht. Das Saunieren fördert das allgemeine Wohlbefinden, dient dem vegetativen Nervensystem, stärkt das Immunsystem und kann Ischias- und Rheumaleiden lindern. Auch ein verbessertes Hautbild kann die Folge sein, da das Schwitzen die Hautporen reinigt. Neueinsteiger/-innen sollten sich mit einem Arzt oder einer Ärztin besprechen.



Wasser: mehr als nur Wasser.

Etwas vom Einfachsten, das man sich in Sachen Ausscheiden zuliebe tun kann, ist Wasser ohne Kohlensäure trinken. Das entschlackt nicht nur den Körper, sondern erfrischt die Zellen, entlastet den Stoffwechsel und fördert das Abnehmen.

Doch meist trinken wir zu wenig Wasser, oft aus Unachtsamkeit. Und viele Leute kaufen Wasser, mit oder ohne Kohlensäure, weil das Wasser aus dem Hahnen nicht schmeckt. Dies hat damit zu tun, dass das Wasser nicht mehr «lebendig» aus dem Wasserhahn fliesst.

Eine Möglichkeit, zu gutem, lebendigem Wasser zu kommen, bietet das Grander®-Wasser. Durch den Einsatz der Grander®-Technologie gewinnt das Wasser verlorene Eigenschaften zurück, wie Selbstreinigung, hohe Lösungskraft sowie weitere qualitative Verbesserungen. Dem Wasser wird dabei nichts zugesetzt und nichts entnommen.

Kneipen: immer aktuell.

Ob Wechselbäder, Güsse, Wickel oder Packungen: Sie trainieren die Blutgefässe, härten den Körper ab und fördern Stoffwechsel und Durchblutung. Zum Kneipen gehören auch Bewegung und Ernährung. Beim Bewegen steht das Wechselspiel von An- und Entspannung im Vordergrund sowie Massageformen, die Herz und Kreislauf stärken. Und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung – wo nötig, unterstützt mit Heilkräutern – ist auch hier Basis für mehr Lebensqualität.

Thalasso: wie im Meer «baden».

Meeralgen sind hier das Geheimnis. Sie sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Eine Algenpaste wird auf den gesamten Körper aufgetragen, der dann für einige Zeit warm eingepackt

Schönheit von innen: ein Gemüsetrank

1,5 lt Wasser
3 Bio-Kartoffeln ungeschält in Stücke schneiden
2 Tl Kümmelkörner oder Fenchel
3 Tl Leinsamen



Kann ergänzt werden durch Sellerie, Rübli, Spargelschalen, Küchen- und Wildkräuter; blähende Gemüse meiden.

Alles zusammen 20 Min. kochen, dann absieben. Jeweils 20 Min. vor den Mahlzeiten ein Glas (2 dl) trinken. Menge reicht für zwei Tage. Als Kur drei bis vier Wochen trinken.

Wirkt harntreibend (Wasser), entsäuernd (Kartoffeln), schleimhautpflegend und entzündungswidrig (Leinsamen), entblähend (Kümmel/Fenchel).

bleibt. Es setzt eine regenerierende Wirkung ein, die den Körper von Stoffwechselschlacken und Giften befreit. Gleichzeitig wird auch der Blutkreislauf aktiviert. Die ausleitende Wirkung kann durch eine Infrarotlicht-Wärmebehandlung verstärkt werden.

Yoga: körperlich und geistig beweglich.

So wichtig wie das körperliche Entschlacken ist auch das geistige «Entrümpeln». Eine gute Möglichkeit dazu bietet Yoga mit seinen Übungen für alle Altersgruppen und jedes körperliche Niveau. Die Übungen dienen auch dem inneren Gleichgewicht.

Oder wieder mal entrümpeln.

Und für alle, die nicht gerne «turnen»: Wie wär's mit einer Frühlingsaufräumaktion? Oft ist viel Energie durch allerlei über die Jahre Angesammeltes richtiggehend blockiert. Wagen Sie einen Blick ins Buch von Rita Pohle: «Weg damit! Entrümpeln befreit.» – Schafft garantiert Freiräume.

www.grander.com

www.kneipp.ch

www.swissyoga.ch

www.wellandbeauty.ch (Thalasso)

www.amazon.de (Rita Pohle)

Biotin: Das Schönheitsvitamin.

Nach dem Winter sind Haut und Haare oftmals nicht in bester Verfassung. Wenn Sie sich jetzt eine glatte, samtene Haut wünschen und fülliges, glänzendes Haar, dann kommen Sie an einem Vitamin nicht vorbei: dem Schönheitsvitamin Biotin. Es wird auch Vitamin H oder Vitamin B7 genannt und spielt beim Menschen eine wichtige Rolle im Fett- und Zuckerstoffwechsel. Es ist das ideale Vitamin, um in den Frühling zu starten. | Ursula Burri, Ernährungsberaterin SRK

Biotin gehört zum Vitamin B-Komplex. Und da es einen Wachstumsfaktor darstellt, kommt sowohl in Pflanzen wie auch in Tieren vor. Reich an Biotin sind Soja- und Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kleie, Nüsse, Pilze und Spinat. Auch Milchprodukte sowie Eigelb und Leber enthalten Biotin. Als Nahrungsergänzung sind Bierhefe, Gelée Royale und Melasse ebenfalls gute Biotin-Quellen.

Wichtig beim Bau von Enzymen

Biotin ist zentral am Stoffwechselgeschehen beteiligt. In erster Linie hilft es beim Bau von Enzymen. Diese Substanzen sind zuständig für die Fettverwertung, den Eiweissumbau sowie den Auf- und Abbau von Kohlenhydraten. Biotin (Vitamin H oder Vitamin B7) unterstützt das Vitamin K bei der Produktion des Blutgerinnungsfaktors und beim Bau von Hämoglobin. Es ist auch bei der Zellteilung involviert. Und dank der Unterstützung des Vitamins wird Calcium in die Knochen eingelagert. Im Zusammenhang mit dem Haut- und Haarstoffwechsel hilft Biotin als Transporteur von Schwefel. Wichtige Verbündete sind hier Folsäure, Vitamin B5 und B12.

Stabiler Blutzucker

Biotin spielt eine grosse Rolle beim Glukosestoffwechsel. Es hilft mit beim Auf- und Abbau von Glykogen, dem in Leber und Muskel gespeicherten Kohlenhydrat. Ebenfalls wirkt es mit bei der sogenannten Glukoneogenese, wo viele Aminosäuren in Zucker umgewandelt werden. Dieser Vorgang ist – neben dem Hormon Insulin – sehr wichtig für einen stabilen Blutzucker.

Bei zu niedrigem Blutzucker werden wir nervös, gereizt, müde und hungrig und haben am Morgen Mühe mit Aufstehen. Lassen wir dann auch noch das Frühstück weg, begnügen uns zum Znüni mit einem Gipfeli und essen am Mittag nur einen Salat, fehlt das Biotin an allen Ecken und Enden. Und dann kann ein harmloser Konflikt, ein einziges Nein uns schnell an den Rand eines Nervenzusammenbruchs führen. Wenn wir dann abends total erledigt nach Hause kommen,

beginnt der Kampf mit dem Heiss-hunger. Es lohnt sich also, auf eine ausreichende Biotinzufuhr zu achten – auch dem inneren Frieden zuliebe.

Schönheit für Haut, Haar und Nägel

Haut, Haar und Fingernägel enthalten viel Schwefel, der zu den Zellen transportiert werden muss. Biotin bietet sich hier als idealer Spediteur an, der seine Schwefelfracht am richtigen Ort ablädt. Zudem hilft Biotin beim Aufbau der Fettsäuren und bei der Fettverwertung. Da das Vitamin sich gerne in Haut- und Haarzellen aufhält, beeinflusst es dadurch den Fettgehalt der Haut. Zusammen mit Schwefel verleiht es der Haut und dem Haar seine ölige Schutzfunktion. Bei Biotinmangel wird die Haut grau und schuppig, das Haar glanzlos und fällt aus. Auch die Fingernägel splintern schnell.

Vielseitige Kost

Glücklicherweise ist Biotinmangel selten. Einseitige Ernährung über einen längeren Zeitraum kann jedoch zu Biotinmangel führen. Der beste

« Schön ist
eigentlich alles,
was man mit Liebe
betrachtet. »

Christian Morgenstern
1871–1914, Dichter

Garant für eine optimale Biotin-Versorgung – und gleichzeitig auch aller anderen B- Vitamine – ist eine abwechslungsreiche, saisonale Vollwertkost angereichert mit Hülsenfrüchten und Soja-Produkten und – wie bereits erwähnt – Bierhefe oder Gelée Royale als Nahrungsergänzung.



Reden. Lesen. Schreiben.

Was tun Sie, wenn Sie sich über etwas im Alltag geärgert haben? Wohin tragen Sie Ihre Gedanken, wenn Sie eine Situation belastet, wenn Sorgen Sie umtreiben, ein Entscheid Sie beschäftigt? Manchmal hilft es, jemandem davon zu erzählen. Doch nicht immer ist jemand da, der zuhört. Und nicht immer will man über das, was einen bewegt, reden. Was dann? Die einen rennen sich müde oder besteigen einen Berg. Andere reden mit den Blumen im Garten oder mit den Fischen im Aquarium. Und Sie? Haben Sie es schon einmal mit malen oder schreiben probiert? Oder mit einer Geschichte? | Christine Zweifel/gcl

Statt die Dinge mit sich herumzutragen, hilft es, eine Art «Müllheft» zu führen. So wissen wir von Anfang an – aufgrund des Namens –, dass alles, was wir hier notieren, nicht perfekt sein muss. Wichtig ist nur, dass es niedergeschrieben ist. Denn das Schreiben hilft uns entdecken, worüber wir nachdenken, was uns wirklich belastet. Und welche Lösungen für uns parat stehen.

Zugelassen sind alle Gedanken und Ideen. Zeichnen oder malen Sie in Ihr «Müllheft», kleben Sie wichtige Erinnerungsstücke ein, und nutzen Sie diese Impulse, um wiederum zu schreiben, weiterzuschreiben.

Führen Sie eine Liste, in die Sie jeden Tag etwas schreiben, über das Sie sich geärgert, genervt haben und etwas, über das Sie sich gefreut haben. Eine solche Liste unterstützt Sie dabei, aufmerksam und achtsam dem Tag gegenüber zu sein.

Wenn Sie mögen, können Sie auch eine «Müllbox» mit einzelnen, beschriebenen Blättern füllen. Und wenn sie voll ist, *Ent-Sorgen* Sie die Blätter im wirklichen Müll. So entsteht regelmässig Raum für Neues in Ihrem Kopf, in Ihrem Herzen. – Zum Beispiel für das Sinnige hinter den folgenden Geschichten.

Der Wasserfall

In der Schlucht von Lü stürzt der grosse Wasserfall Tausende von Fuss hinab, und seine Gischt ist meilenweit sichtbar. Unten in den schäumenden Wassern ist nie ein lebendiges Geschöpf erblickt worden.

Als Konfuzius einmal in einiger Entfernung vom Rande des Wasserfalles stand, sah er einen alten Mann, der von den wilden Fluten mitgerissen wurde. Er rief seine Schüler herbei, und zusammen rannten sie den Ärmsten zu retten. Aber als sie endlich das Wasser erreicht hatten, war der Alte ans Ufer geklettert, spazierte einher und sang vor sich hin. Konfuzius eilte zu ihm. «Du müsstest ein Geist sein, um das zu überleben», sprach er, «aber du scheinst doch ein Mensch zu sein. Was für eine geheime Macht besitzt du?» «Nichts im besonderen», erwiderte der Alte. «Ich habe schon in sehr jungen Jahren zu lernen begonnen und immer weiter geübt, wäh-



rend ich heranwuchs. Jetzt bin ich des Erfolgs sicher. Ich gehe mit dem Wasser unter und komme mit dem Wasser wieder hoch. Ich passe mich an und vergesse mich selbst dabei. Ich überlebe, weil ich nicht gegen die Übermacht des Wassers ankämpfe. Das ist alles.»

Benjamin Hoff, Tao Te Puh, ISBN 3-922026-30-3

Zeit zu sterben

Ikkyu, der Zen-Meister, war schon als Junge sehr klug. Sein Lehrer besass eine wertvolle Teeschale, eine seltene Antiquität. Es geschah, dass Ikkyu diese Schale zerbrach, und er war sehr bestürzt darüber.

Als er die Schritte seines Lehrers hörte, hielt er die Stücke der Schale hinter sich. Der Meister erschien, und Ikkyu fragte: «Warum müssen die Menschen sterben?» «Das ist natürlich», erklärte der alte Mann. «Alles muss sterben und lebt eben gerade so lange.» Ikkyu zeigte die zerbrochene Schale und meinte: «Es war Zeit für Eure Schale zu sterben.»

101 Zen-Geschichten, ISBN 3-491-45022-5

Zwei Vitalstoffgetränke: ein Team.



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