

# Cellagons AbisZett

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Nr. 1 | 2009

Mineralsalze geben «Boden» | Sonne bezirzt Vitamin D | Meditation «verwurzelt» nach innen und aussen



## Editorial

Lieber Leser, liebe Leserin

Wie Sie vielleicht, habe auch ich in letzter Zeit mit Kunden und Freunden über die wirtschaftliche Lage gesprochen. Was kommt da auf uns zu? Wo sparen? Was wird wichtig?

Grundsätzlich sollte so weit wie möglich wie bisher gelebt werden, war der Tenor, aber bewusster, ökonomischer, ökologischer. Nicht sinnvoll erschien ein Reduzieren des Konsums oder gar ein Verzichten; dadurch würden die wirtschaftlichen Probleme nur noch grösser. Besonders wichtig sei aber, dass man körperlich und geistig beweglich bleibe, die Bodenhaftung nicht verliere. Schwierige Situationen seien dann besser zu bewältigen.

Einer der Kunden erzählte dazu: «Ein Unfall hat mich für längere Zeit arbeitsunfähig gemacht. Emotional hat mir das sehr zugesetzt, was wiederum der Heilung nicht zuträglich war. Als in dieser Zeit auch noch meine Abteilung umstrukturiert wurde, warf mich das ganz aus der Bahn. Die Genesung verzögerte sich noch mehr, und ich habe Zeit gebraucht, um mich wieder zu «erden».»

Der Frühling mit seinem Aufblühen und Wurzelschlagen möge hier als Bild dafür dienen, wie «verwurzelt» wir selber sind. Und falls nicht: Was tun wir, um wieder an Bodenhaftung zu gewinnen?

Ihre Christine Zweifel



## Schüssler-Salze für eine gute «Bodenhaftung»

**Frühling. Nach einer langen Zeit der Ruhe bahnt sich die Natur wieder den Weg an die Oberfläche. Pflanzen recken sich der Sonne entgegen, senken ihre Wurzeln tief in den Boden, um sich gut verankert der Welt zu zeigen. Was könnte der Frühling – mit dem Bild der Pflanzen gesprochen – für uns bedeuten? Wie finden unsere Ideen ihren Ausdruck? In welchen «Boden verwurzeln» wir uns? Was gibt uns Kraft, damit auch wir eine gute «Bodenhaftung» haben? – Einen wirksamen Beitrag für Körper und Geist können hier Schüssler-Salze leisten.** | zusammengestellt von Christine Zweifel / gcl

Wir wissen, dass eine ausgewogene Versorgung des Körpers mit allen Nähr-, Bau- und Betriebsstoffen Voraussetzung ist für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Schön wäre, wenn unsere Nahrung all das liefern würde, was wir benötigen. Doch immer wieder gibt es Bereiche, in denen wir mangelversorgt sind. Ein Phänomen nicht erst der heutigen Zeit.

Schon im 19. Jh. erkannte der Arzt und Forscher Wilhelm Heinrich Schüssler (1821–1898), dass ein Mangel an Mineralstoffen in den Zellen, diesen kleinsten Bausteinen des Lebens, zu Krank-

heiten führen kann. Und so begann er, solche Mängel mit sog. Funktionsmitteln (alles körpereigene Substanzen) zu behandeln, heute bekannt unter dem Namen Schüssler-Salze.

### Alles spielt zusammen

Für das Informationsübermittlungssystem der Körperzellen sind Mineralstoffe wichtig. Schüssler erkannte, dass ihr Fehlen verschiedene Auswirkungen auf das feine Zusammenspiel der Organe, der Organfunktionen wie auch der seelischen Befindlichkeit haben kann. Deshalb beein-



# « Der Mensch stolpert nicht über Berge, sondern über einen Ameisenhaufen. »»

Han Fe Dse  
chin. Philosoph 280–233 v. Chr.

flussen Schüssler-Salze nicht nur den Säure-Basen-Haushalt und das innere Milieu: Sie «berühren» auch Wesen des Menschen und können helfen, Blockierungen auf verschiedenen Ebenen zu lösen.

Neben einer säurelastigen Ernährung hat aber auch der seelische Zustand eine wesentliche Auswirkung auf das innere Milieu: Ärger, Verdruss, Wut, Angst, Traurigkeit schwächen das Immunsystem und fördern die Übersäuerung, was wiederum Grundlage vieler Beschwerden und Krankheiten ist. Krank ist man unter Umständen also lange bevor Schmerzen spürbar werden.

## Wann welches Mineralsalz?

Eine Fachperson erkennt u. a. aufgrund einer Antlitzdiagnose (Betrachten des Gesichtes), welches Mittel vorbeugend oder bei Beschwerden eingesetzt werden kann. Auch die Zunge, deren Färbung, Geschmackempfinden etc. gibt weitere Hinweise. Nachfolgend wird kurz auf drei Mittel näher eingegangen (ohne Berücksichtigung von Antlitzhinweisen):

Magnesiumphosphat (Nr. 7 *Magnesium phosphoricum*) findet wir in Gehirn-, Nerven- und Muskelzellen und in vielen Organen. Neben vielen anderen Aufgaben ist es auch für den Säure-

Basen-Haushalt wichtig. Innere Unruhe, Minderwertigkeitsgefühle, Verkrampfungen, Muskelzucken u. a. m. weisen auf einen möglichen Mangel hin.

Kaliumphosphat (Nr. 5 *Kalium phosphoricum*) gilt als Hauptnährstoff für die Gehirn-, Nerven- und Muskelzellen. Es ist das wichtigste Mineral im Innern einer Zelle. Angewendet wird es bei körperlichen (z. B. Muskelschwäche), seelischen (z. B. Melancholie) und geistigen Erschöpfungs- und Schwächezuständen, Reizbarkeit, Antriebs- und Gedächtnisschwäche.

Eisenphosphat (Nr. 3 *Ferrum phosphoricum*) ist für alle Zellen im Körper wichtig, besonders aber für die roten Blutkörperchen. Deshalb ist es hilfreich bei Entzündungen, Erkältungen und Fieber und dient der Infektabwehr. Auch Muskelschmerzen und emotionale Müdigkeit, Konzentrationsstörungen können ein Hinweis auf einen solchen Mangel sein.

## Einfluss auf Körper, Geist und Seele

Schüssler-Salze sind von 1 bis 12 nummeriert und mit dem entsprechenden Mineralstoffnamen versehen. Es gibt sie als Pulver oder kleine Lutschtabletten. Dank ihrer feinen Aufbereitung gelangen sie rasch über die Mundschleimhaut ins Blut, wo sie direkt von den Zellen aufgenommen werden können. In Untersuchungen aus dem Jahr 2000 bestätigt der Biophysiker Peter Ferreira, dass im Steinsalz enthaltene Mineralien deshalb lösbar sind, weil sie während Hunderten von Jahren durch den Druck meterdicken Gesteins komprimiert wurden. Dadurch haben sich die Mineralienpartikel derart verändert, dass sie die Zellmembran passieren können.



## Mineralstoffdrinks

Beliebt sind gemischte Drinks als Unterstützung des täglichen Tuns. Für jede Mischung gilt: je 1 gehäufte Teelöffel Schüssler-Pulver oder je 15 Tabletten in ½ Liter Wasser auflösen. Umrühren mit Holz-, Glas- oder Keramiklöffel.

### Sportlermischung

Nr. 3 Ferrum phosphoricum / Nr. 5 Kalium phosphoricum / Nr. 7 Magnesium phosphoricum / Nr. 9 Natrium phosphoricum

### Bürodrink

Nr. 3 Ferrum phosphoricum / Nr. 5 Kalium phosphoricum / Nr. 7 Magnesium phosphoricum / Nr. 11 Silicea

### Schulkinderdrink

Nr. 2 Calcium phosphoricum / Nr. 3 Ferrum phosphoricum / Nr. 5 Kalium phosphoricum / Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Die Mischungen können je nach Bedarf zu ganz individuellen Drinks ergänzt werden. Ein intuitives Herangehen an die Auswahl lohnt sich.

(Quelle: Christine und Richard Kellenberger, Äussere Anwendungen der Mineralstoffe nach Dr. Schüssler, AT Verlag)

Schüssler-Salze sind wie die Fachleute beim Hausbau, die gekonnt ihren Werkstoff verarbeiten: Sie aktivieren die im Körper vorhandenen Mineralstoffe, verbessern gleichzeitig die Aufnahmefähigkeit der entsprechenden Mineralstoffe aus den Lebensmitteln und haben einen normalisierenden Einfluss auf die Gesamtversorgung des Menschen – auf Körper, Geist und Seele.

Quelle/Buchtitel:

Richard Kellenberger, Friedrich Kopsche, Mineralstoffe nach Dr. Schüssler, AT Verlag



# Das Sonnenvitamin

**Unter unserer Haut wartet ein besonderer «Stoff» darauf, ans Licht zu kommen. Denn nur die UV-Strahlen des Sonnenlichtes lassen ihn das «Sonnenvitamin» D produzieren. Es ist unersetzlich für den Kalzium- und Phosphorstoffwechsel sowie den Knochenbau. Dies ist mit ein Grund, weshalb Babies und kleine Kinder möglichst viel «Sonne tanken» sollten.** | Ursula Burri, Ernährungsberaterin SVDE

Vitamin D ist anders als alle anderen Vitamine: Wir produzieren es nämlich selber. Unter der Haut wartet das Cholesterin auf Sonnen- bzw. UV-Strahlen. Wird es von diesen «berührt», entsteht ein Provitamin, das sich zu Vitamin D3 weiterentwickelt und in dieser Form von Eiweiss-trägern ins Blut transportiert wird. Wichtig ist Vitamin D auch für das Kalzium; es kann nur durch Vitamin D wirksam werden. Das «Sonnenvitamin» nehmen wir auch aus der Nahrung, über den Darm auf. Besonders reich sind Fischöle (Lebertran) und Eier sowie fetter Fisch (Lachs, Hering, Sardine).

## **Skelett kräftig. Zähne gesund. Nerven gut.**

Im Körper hat Vitamin D eine Hauptaufgabe: die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm und dessen Einbau in unsere Knochen und Zähne. Es reguliert aber auch den Phosphorstoffwechsel und spielt bei Nervenreizübertragung in allen Nerven- und Gehirnzellen die «erste Geige». Diese Nervensignale sind für unsere koordinierte Muskelarbeit ebenso wichtig wie für die Übertragung von Hormonen und Wachstumsfaktoren oder Neurotransmittern; Stoffe, die uns beruhigen, heiter und optimistisch stimmen.

Lange Zeit führte das Vitamin D ein «Aschenputteldasein». Man konzentrierte sich fast nur

auf die Kalziumzufuhr. Heute weiss man, dass es zusammen mit Eisen und Vitamin A wirkt, den Körper von Blei entgiftet und einen Schutzmechanismus gegen verschiedene Krebserkrankungen zu entwickeln scheint. Es hilft auch dem Immunsystem dabei, hartnäckige Bakterien abzuwehren und wirkt ähnlich entzündungshemmend wie Cortison.

## **Gefürchtete Osteoporose**

Wie bereits erwähnt spielt Vitamin D eine zentrale Rolle in der Erhaltung der Knochengesundheit. Eine Unterversorgung hat schwerwiegende Konsequenzen für den Kalzium- und Phosphorhaushalt, da Kalzium nur in den Knochen gespeichert wird. Bei einem Kalziummangel greift der Körper auf diesen Lagerort zurück, d. h. er baut das Kalzium aus den Knochen ab – die klassische Osteoporose entsteht. Bei Vitamin D- und Phosphormangel erhalten die Knochen nicht die nötige Festigkeit, und es kommt zur Osteomalazie (Knochenerweichung bzw. Rachitis).

## **Wie viel ist nötig?**

Gesunde Erwachsene können ihren Vitaminbedarf durch Eigenproduktion decken, sofern sie sich der Sonne, d. h. dem Tageslicht genügend aussetzen. In unseren Breiten reicht in den



Wintermonaten das Tageslicht jedoch oft nicht aus. Auch Smog, verschmutzte Luft, Fensterscheiben oder hochgeschlossene Kleidung halten die für die Vitaminproduktion wichtigen UV-Strahlen ab sowie die mittlerweile sehr wirksamen Sonnenschutzmittel. Sie filtern den B-Anteil der UV-Strahlen nahezu komplett heraus: Die Bildung von Vitamin D in der Haut sinkt.

## **Nicht überdosieren!**

Vitamin D, das wir auch in der Apotheke kaufen können, sollte nicht unkontrolliert eingenommen werden, denn zu hohe Dosen haben schwerwiegende Folgen. Es kann zu Vergiftungsscheinungen kommen wie auch zu einem viel zu hohen Kalzium-Blutspiegel. Das überschüssige Kalzium lagert sich dann in Nieren, Lungen, Herz oder Gefässen ab, mit daraus folgenden Organstörungen.

## **Spazieren und «sünnele»**

Der Tagesbedarf für Kinder lässt sich mit zwei Tassen Milch und einem Joghurt decken; für Erwachsene reichen 100 g Lachs. Doch am einfachsten ist es, 30 Minuten täglich im Tageslicht zu spazieren oder zehn Minuten an der Sonne zu sitzen – und schon springt die Vitamin D-Produktion an.



# Geerdet – dank Meditation

Von «Völliger Gugus!» bis hin zu «Bin total begeistert!» lauten die Antworten, wenn nach Kenntnissen und Erfahrungen im Bereich Meditieren gefragt wird. Je nach Sichtweise wird dieses stille Tun gar in die Esoterik-Ecke abgeschoben – nicht wissend, dass im älteren deutschen Sprachgebrauch das Nachdenken über ein Thema wie auch die Resultate dieses Denkprozesses so bezeichnet wurden. Was also ist Meditation? Woher kommt diese Entspannungsmethode? Und inwieweit vermag sie uns darin zu unterstützen uns zu «erden»? | zusammengestellt von Christine Zweifel

Weit in der Vergangenheit, im asiatischen Raum, soll das Meditieren seinen Ursprung haben – ein Tun, das gleichermaßen Körper, Geist und Seele stärken kann, unabhängig von einer religiösen oder atheistischen Überzeugung, obwohl meditative Praktiken oft wesentlicher Bestandteil von Religionen sind.

Im Duden steht dazu: *Entspannungstechnik, in sich gehen, sammeln, vertiefen, konzentrieren, sich nicht ablenken lassen, denken*. Das Wort Meditation (sinnende Betrachtung) kommt von lat. *medius* = «die Mitte» resp. *meditatio*, das auch mit «zur Mitte ausrichten» oder «nachdenken über etwas» übersetzt werden kann.

## Meditation: ein grosses «Dach»

Erzählt jemand, dass er oder sie meditiert, kann dies viel bedeuten: von Yoga, Qi-Gong und Derwisch-Tanz über die Gehmeditationen aus dem Zen bis hin zu bestimmten Atemtechniken, dem Hören von Chorälen, dem Beten des Rosenkranzes, dem leisen Aussprechen eines Mantras. Auch gewisse Kampfsportarten sind eine Kombination von Bewegung und Meditation, sprich Konzentration, wie z. B. Karate, Judo, Kung Fu und Tai Chi.

## Passiv: Ruhe und Stille

Meist wird unter Meditation die passive Form des Meditierens ohne Einwirkung äusserer Reize verstanden. Es wird in der Stille meditiert, ohne körperlich aktiv zu sein. Während der Übungen sollen die gedanklichen Aktivitäten auf ein Minimum reduziert werden. Diese Art der Meditation ist vor allem im Buddhismus, Hinduismus und Christentum verbreitet – hier Kontemplation genannt. Auf diese Weise wird versucht, dem «Wesen Gottes» näherzukommen. Heute wird damit meist eine körperliche und geistige Entspannung angestrebt, um Stress und Leistungsdruck entgegenzuwirken.

## Aktiv: in Bewegung

In der aktiven Meditation unterstützen körperliche Tätigkeiten den meditativen Zustand. So kennen wir das Gehen sowohl in der christlichen Kultur, z. B. in verschiedenen Mönchsorden, wie



auch in fernöstlichen Kulturen. Im Yoga kommen meditative Körperhaltungen und Übungen zum Tragen. Und im Zen-Buddhismus kann auch ein Tun Gegenstand der Meditation sein, z. B. das Bogenschiessen.

Die Verbindung von Kampfsport und Meditation kann besonders für junge Menschen zu einem wertvollen Lernprozess werden, da Bewegung und Innhalten sowie Achtung und Respekt für sich selbst und den andern im Vordergrund stehen. In dieser Kombination kann Kraft und Aggression bewusst und schöpferisch umgesetzt werden, kann Spannung und Entspannung im Wechsel auf das Wohlbefinden einwirken.

## «Es» wirkt

Meditieren führt zu einer Lockerung des Körpers; Muskelverspannungen lösen sich mit der Zeit genauso wie psychische Spannungen und Ängste, was wiederum die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Weil sich durch dieses Tun die Gesamtstimmung hebt, werden wir wieder kreativ, haben mehr Energie. Regelmässiges Meditieren kann also ein Weg sein zu einer guten «Bodenhaftung», einem «Geerdetsein».

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