

# Cellagons AbisZett

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Nr. 1 | 2010

Aussicht: Bin ich, was ich esse?

Weitsicht: Geniess dein Essen.

Einsicht: Sonnenbaden ohne Reue.



## Editorial

Lieber Leser, liebe Leserin

Im letzten Cellagons AbisZett erzählte ich Ihnen vom kleinen Schulheim «Wayna Inti» in den Hochanden von Peru, von dessen Projekt «Avocadobäume» und meiner Idee, mit einer Weihnachtsaktion hier einen Beitrag zu leisten. Unter anderem sollen 5000 Avocadobäume dazu beitragen, dass Lebensgrundlage und Bildung der Kinder gesichert sind.

Ein Avocado Baum kostet mit allem Drum und Dran CHF 57.-. Dank Ihrer Bestellungen, liebe Kundinnen und Kunden, füllte sich das «Avocado Baum-Kässeli» – mit jeweils CHF 2.- pro Flasche Cellagon. Und so haben wir gemeinsam dazu beigetragen, dass nun weitere sechzehn Avocadobäume gepflanzt werden können.

Mehr über das Schulheimprojekt erfahren Sie auf der Homepage [www.indian-for-ever.com](http://www.indian-for-ever.com). Unterlagen können Sie auch schriftlich oder telefonisch anfordern: Indian for ever, 3000 Bern, Telefon 031 732 10 70. Ich danke Ihnen herzlich für das Mittun.

Gleichzeitig freue ich mich auch, Ihnen mit der ersten Nummer für das Jahr 2010 den 20. AbisZett vorlegen zu können. Auch dies ist nur dank Ihrem Interesse und Ihrer Freude an den Cellagon-Produkten möglich.

Möge der Frühling sich in allen Farben für Sie entfalten.

Ihre Christine Zweifel



## Vom Lieblingsessen, unserem Charakter und der Zukunft

«Der Mensch ist, was er isst.» – So ein altes Sprichwort. Die Japanerin Noriko Kuriyama betrachtet in ihrem Buch «Sag mir, was du isst und ich sage dir, wie du bist» auf amüsante Weise unsere Essgewohnheiten, was diese über unsere Persönlichkeit und auch unsere Zukunft (vor) aussagen. – Die Autorin ist Leiterin des Kuriyama Health & Nutrition Research Institut in Tokio und will ernährungswissenschaftliche Fakten auf unterhaltende Weise vermitteln wie auch zum Nachdenken anregen. | ausgewählt von Ursula Burri, Ernährungsberaterin SVDE

Zuerst beschreibt Kuriyama die Persönlichkeit der verschiedenen «Liebhaber»-Gruppen. Danach charakterisiert sie die Persönlichkeit anhand 100 ausgewählter Lebensmittel. Als «echte Lebensmittel-Liebhaber/-in» gilt, wer das Lebensmittel auf alle möglichen Arten zubereitet – roh, gekocht, gebraten, als Suppe, als Saft etc. Entsprechend soll der Leser, die Leserin nur Lebensmittel, die diese Bedingung erfüllen, für die eigene Charakterstudie heranziehen. – Ich habe ein paar Beschreibungen herausgepickt und auf die Form eines «Gluschtigmachers» gekürzt.

### Sie lieben Gemüse.

Ihnen ist das Glück hold. Ihre finanzielle Situation ist rosig. Gemüseliebhaber sind meist intelligent und haben einen scharfen Verstand. Was sie beginnen, betreiben sie mit enormem Fleiss, was mit Erfolg belohnt wird. Sie wollen besser sein als die anderen. Übertriebener Eifer kann dazu führen, dass ihnen langsamere Menschen aus dem Weg gehen. Ihr Familienleben ist integer, erscheint jedoch oft als fast langweilig. Scheidungen sind selten. Selten sind sie auch krank, dank eines guten Immunsystems.





#### **Sie lieben Fleisch.**

Sie sind redegewandt, ehrgeizig, aber ohne grosse Ausdauer. Sie sind oft selbstsüchtig und wollen ihren Willen durchsetzen. Sie sind aggressiv, brausen rasch auf und führen andere leicht hinter Licht – auch sich selbst. Sie haben selten feste Beziehungen, obwohl sie anfangs stark und vertrauenswürdig wirken. Familiäre Loyalität liegt ihnen nicht.

#### **Sie lieben Scharfes.**

Sie sind rastlos, ungestüm, ruhelos, immer unter Strom. Ihr Lieblingssatz: «Keine Zeit! Hab's eilig!» Am Job lenken sie mit ihrem Geplapper ab. Andere schätzen sie als flatterhaft und leichtfertig ein – sie selbst halten sich für dynamisch und tatkräftig. Schnell erregbar bereuen sie hinterher ihre Unkontrolliertheit oft zutiefst. Geplagt von Reue und Selbstzweifeln sind sie selten erfolgreich. In Beziehungen sind sie hingebungsvoll und treu.

#### **Sie lieben Obst.**

Sie führen fast ausnahmslos ein glückliches, friedvolles Leben. Sie schliessen leicht Freundschaften und sind beruflich erfolgreich. Sie sind nicht besonders ehrgeizig. Konkurrenzdenken und sportlicher Leistungsdruck sind ihnen fremd. Sie sind

unkompliziert und grübeln selten. Bei aller Sorglosigkeit, die sie ausstrahlen, sind sie einfühlsam und verständnisvoll und hören gut zu.

#### **Sie lieben Brot.**

Sie sind intelligent, fleissig und lernbegierig. In Geschäftsdingen sind sie erfolgreich. Männer sind in der Liebe aufrichtig und voller Hingabe. Sie versuchen ihre Partnerin zu verstehen und werden dafür geliebt und geachtet. Frauen lieben ihren Partner anfangs leidenschaftlich. Ist bei Brotfans die Flitterwochenstimmung vorbei, zieht manch eine Gewitterwolke auf.

#### **Sie lieben Spaghetti.**

Sie sind wagemutig, begeisterungsfähig, hilfsbereit, begabte Unternehmer und kennen kaum materielle Schwierigkeiten. Frauen sind erotisch und im Beruf tüchtig und kompetent. Männliche Spaghettifans sind wahre Glückspilze: die Frauen lieben und umwerben sie. Meist halten sie sich auf sexuellem Gebiet für Experten, bis sie die Realität eines besseren belehrt. Einmal verheiratet sind sie eifersüchtig. Solange beide jedoch die Beziehung wollen, kitten Krisen eher zusammen.

#### **Sie lieben Huhn.**

In der Jugend haben sie viel Erfolg. Mit zunehmendem Alter müssen sie sich jedoch ins Zeug legen, um diesen Standard zu halten. Sie sind eher nervös. Schnell platzt ihnen der Kragen. Sie sind «Quasselstrippen» und erzählen gerne Klatsch. Niemand nimmt sie richtig ernst. Männer hüpfen von einer Liaison zur nächsten, verlieben und trennen sich in schnellem Tempo. Frauen geht es ähnlich.

#### **Sie lieben Kaffee.**

Auf den ersten Blick wirken Kaffeetrinker kontaktfreudig, fröhlich und zugänglich. In Wahrheit sind sie jedoch oft launisch und misstrauisch. Sie können gut planen, sind aber leider wenig ausdauernd. Sie sinnieren gerne darüber nach, wie sie zu Reichtum kommen. Ein Hang zu Habgier ist unbestritten. Bei Problemen in der Beziehung schiebt der Kaffee-Mann die Schuld gerne seinem Gegenüber zu. Die Kaffee-Frau ist leidenschaftlich, aber eher unbeständig.

#### **Sie lieben Schokolade.**

Sie sind meist sympathisch und freundlich, aber auch gutgläubig und wankelmütig. Sie erklimmen die Karriereleiter so gut wie nie. Wenn sie ruhiger werden und es länger in einem Job aushalten, lacht ihnen später das Glück. Schokoladenfreaks haben klare Vorstellungen von der «grossen Liebe». Kaum verliebt setzen sie die «rosa Brille» auf und idealisieren das Objekt ihrer Begierde. In der Ehe sind sie liebevoll – aber auch eifersüchtig.

#### **Essen ändern. Zukunft ändern.**

Kuriyamas rät, Nahrungsmittel mit negativem Einfluss gegen solche mit positivem Einfluss auszutauschen. Denn eine ausgewogene Ernährung stärkt Körper und Geist. Und dies führt, so Kuriyama, in eine bessere Zukunft.

**Buchtip:** Noriko Kuriyama, **Sag mir, was du isst, und ich sage dir, wie du bist.**

Was Ihr Lieblingsessen über Ihren Charakter verrät. (Originaltitel: Fortune Telling With Food)

Mvg-Verlag. 1999, ISBN 3-478-08610-8



# Essen fürs Gemüt

Das richtige Essen zur richtigen Zeit in der richtigen Gesellschaft macht uns glücklich. Das beginnt schon im Säuglingsalter: Wird ein schreiender, hungriger Säugling gestillt, erlebt er eine wohligen-entspannende Süsse. Geben Eltern ihrem Kind dann zum ersten Mal etwas anderes Süsses, damit es sich beruhigt, wird essen nicht nur als Nahrung für den Körper, sondern auch als «Seelennahrung» verankert. | Ursula Burri, Ernährungsberaterin SVDE

Seit jeher war Essen mehr als blosser Nahrungsaufnahme: Es wurden und werden Festessen zubereitet, um zu feiern oder Leidmahle, um zu trauern. Man beruhigt sich mit Frustessen, tröstet sich mit einer Lieblingspeise. Wie ist das möglich? Wenn wir geniessen, was wir essen, schüttet das Gehirn Beta-Endorphine aus. Dies sind Substanzen, die die Stimmung erhellen.

## Erwartungshaltung

Wohl ist eine mögliche Verbindung zwischen Nahrung und Körperchemie weitgehend untersucht worden, doch bis heute gibt es keine klaren Ergebnisse über den Einfluss, den diese Stoffe auf die Stimmung haben. Es gibt zwar zahlreiche Studien, die aufzeigen, dass Kohlenhydrate eine entspannende und beruhigende Wirkung haben. Ob sie aber auch die Stimmung aufhellen, ist noch nicht geklärt.

Nicht zu unterschätzen ist die Erwartungshaltung. Wenn wir z. B. die Erfahrung gemacht haben, dass ein Lebensmittel oder ein Getränk unsere Stimmung oder unsere Aufmerksamkeit verbessert hat, wird es das wieder tun, weil wir es erwarten – auch wenn die aktive Substanz fehlt. Es ist auch wahrscheinlich, dass verschiedene Menschen unterschiedlich auf Stoffe reagieren.

## Ideenankurbler

Die Vitamine aus dem B-Komplex sind wesentlich am Nervenstoffwechsel beteiligt. Dazu gehört das *Cholin*. Aus diesem Vitamin wird im Gehirn und in den Nervenzellen der Nervenreizstoff (Neurotransmitter) Acetylcholin hergestellt. Er sorgt dafür, dass unsere Ideen- und Gedankenwelt nur so sprudelt. Bei einem Cholinmangel verstopfen die winzigen Kanälchen, über die Gedanken, Empfindungen und weitere Gehirnsignale übertragen werden. Wir sagen dann: «Ich kann keinen klaren Gedanken mehr fassen.»

## Seelenbeherrscher

Kein anderer Nährstoff aus der B-Reihe wagt sich im Stoffwechsel so weit in den «Grenzbereich der Seele» vor wie *Niacin*. Dieses Vitamin ist Teil der Biosynthese der Psychohormone *Tryptophan* und *Serotonin*. Die essentielle Aminosäure *Tryptophan* ist am Energiestoffwechsel beteiligt und hilft bei der Herstellung sowohl von Niacin wie auch des Nervenreizstoffs *Serotonin*, der über unseren Schlaf und unsere Stimmung «herrscht». Bei einem Niacinmangel fehlt schnell einmal das «Glückshormon» Serotonin. Die Folgen dieses Mangels zeigen sich vielfach in Stimmungsschwankungen und seelischen Verstimmungen.



« Der Sitz  
der Gefühle  
ist der Magen. »

griechische Weisheit

## Stressmeister

*Vitamin B5* ist an der Produktion von Stresshormonen (Corticoiden) beteiligt. Sie wirken erregend und aufputschend, machen fit und wach. Bei der Umwandlung von Cholin in einen Nervenreizstoff ist das Vitamin ebenfalls beteiligt. Über diesen Neurotransmitter laufen alle Denksignale und Gefühlsempfindungen.

## Nur als Komplex wirksam.

B-Vitamine sind nur als Komplex wirksam. Es ist deshalb nicht ratsam in der Apotheke oder in den USA isoliertes B-Vitamin zu kaufen. Eine abwechslungsreiche, vollwertige und vollkörnige Mischkost garantiert die notwendige Vitamin B-Zufuhr.

Reichern Sie Vollkornmüesli oder Joghurt mit Gelée Royal an (Vitamin B5). Rühren Sie etwas Bierhefe in die Salatsauce. Streichen Sie Melasse auf ein Vollkornbrot oder kauen Sie eine Handvoll Nüsse zwischendurch. Bevorzugen Sie Fleisch, Fisch, Geflügel in Bioqualität (Niacin- und Tryptophanlieferanten) und ersetzen Sie Fleisch ab und zu durch Eier, Hülsenfrüchte oder Sojaprodukte (Cholin).

Aber vor allem zählt das Geniessen. Nur, was wir geniessen, kann uns aufheitern, entspannen und ein Gefühl der Zufriedenheit entstehen lassen.



# Nie die Sonne unterschätzen

Im Gegensatz zu früheren Zeiten mit ihrer «edlen Blässe», ist es heute die gebräunte Haut, die als Schönheitsideal gilt. Mit ihr assoziieren die meisten von uns Begriffe wie «schön», «gesund», «dynamisch», «begehrtestwert» bis hin zu «erfolgreich». Also ein erstrebenswertes Ziel? Doch zu welchem Preis? – Heute erkranken jährlich doppelt so viele Menschen an Hautkrebs wie noch 1980. **Sonnige Reiseziele, mehr Freizeit, eine schwindende Ozonschicht sowie ein allzu sorgloser Umgang mit Sonne und Solarien tragen dazu bei.** | zusammengestellt von Christina Zweifel

An sonnigen Tagen geht es uns gut. Wir geniessen die Wärme auf der Haut, spüren, wie unsere Gefühlswelt «aufblüht» wie die Frühlingsblumen. Der Körper braucht die Sonne bzw. die UV-Strahlen, um Vitamin D produzieren zu können, das u. a. unersetzlich ist für den Knochenbau.

## Vielfältige Strahlen

UV-Strahlen sind Strahlen, die von der Sonne oder von künstlichen Quellen wie Solarien stammen. UV-Strahlen sind weder spür- noch sichtbar. Und ihre Wirkung ist nicht von der Quelle, sondern von der Art der Strahlung abhängig.

Je nach Wellenlänge unterscheiden wir zwischen UV-A-, UV-B- und UV-C-Strahlen:

- UV-A-Strahlen fördern Hautalterung und Allergien. Sie bräunen die Haut oberflächlich.
- UV-B-Strahlen bräunen die Haut tiefer. Sie sind es auch, die zu einem Sonnenbrand führen.
- UV-C-Strahlen dringen nicht bis zur Erdoberfläche vor, sondern werden von der Ozonschicht absorbiert.

Die UV-Strahlen der Sonne, die die Erdoberfläche erreichen, bestehen zu 95 % aus UV-A-Strahlen und nur zu 5 % aus UV-B-Strahlen.

## Schützen. Schützen. Schützen.

Ferien im sonnigen Süden sind für viele der Höhepunkt des Jahres. Doch wieviel Sonne ist richtig? Wichtig ist: Gleichgültig, wo man ist, ob im Schwimmbad, bei der Gartenarbeit, auf einer Bergwanderung: Immer sollte man sich vor einem Zuviel an Sonnenstrahlen schützen, da wir genügend UV-Strahlen bekommen. Mit einer luftigen, körperbedeckenden Kleidung und einem Hut ist man immer gut geschützt.

## Sonnencreme schützt nicht gegen Hautkrebs

Viele Sonnenanbeter/-innen gehen sehr sorglos mit der Sonne um. Sie denken, sich eincremen genüge. Doch: Sonnencremes schützen nur vor Sonnenbrand, nicht aber vor Hautkrebs! Jährlich erkranken in der Schweiz rund 1850 Menschen an Hautkrebs und 270 sterben daran. Dies sind etwa fünf Prozent aller Krebserkrankungen. Leider «vergisst» die Haut keinen Sonnenbrand –



auch jene aus der Kindheit und Jugendzeit nicht. Früher dachte man, ein Sonnenbrand sei ein Warnsignal dafür, dass die Sonne die Hautzellen zu stark geschädigt habe. Heute weiss man, dass die Zellen schon lang vor einer Hautrötung so stark geschädigt sind, dass es sogar zu nachhaltigen Veränderungen in der Erbsubstanz kommen kann. Selbst wer nie einen Sonnenbrand hatte, könnte also eines Tages Hautkrebs bekommen. Deshalb ist ein sorgfältiger Umgang mit der Sonnenscheinmenge um so wichtiger.

## Dünne Kinderhaut

Besonders Kinder sind gefährdet, denn ihre Haut ist dünner als die von Erwachsenen. Und sie hat eine deutlich geringere Abwehr gegenüber UV-Strahlen. Der Eigenschutz ist erst ab etwa zwölf Jahren voll ausgebildet.

Gerade im Frühling strahlt die Sonne besonders aggressiv – dies auch aufgrund der veränderten Ozonschicht. Wer sich nun gleich an die Sonne legt, strapaziert die Haut über alle Massen. Noch blass von den Wintermonaten hat sie kaum Eigenschutz. Eincremen ist also absolutes Muss.

Siehe auch Hinweise auf [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

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](mailto:cellagon.schweiz@bluewin.ch)  
[www.cellagon.de](http://www.cellagon.de)

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