

# Cellagons **AbisZett**

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Nr. 2 | 2005

Zusammenspiel von Säuren und Basen | Im Gleichgewicht mit Getreide | Ausgeglichen trotz Sommerhitze



## Editorial

Lieber Leser, liebe Leserin

Sie kennen das: Sie beißen in eine Tomate ... und warten ... auf den Geschmack ... Aber da ist keiner.

Früher hatte die Tomate einen geradezu betörenden Duft. Kein Wunder nannte man sie Liebesapfel. Man ging bei ihrer Einführung in Europa gar davon aus, dass sie «Liebeswahnsinn» hervorrufen würde. – Leider findet man heute nur selten so vollmundige Exemplare. Wo sind sie hin, der Duft, das Aroma?

Nun ja: Erst im letzten Reifestadium gibt die Pflanze gewisse Duft-, Aroma- und Farbstoffe in die Früchte ab – als Schutz vor Stoffwechsellgiften und Schädlingsbefall und um Nützlinge anzulocken, die helfen, das Überleben der Pflanze zu sichern.

Früher hatte ich einen grossen Gemüsegarten, den ich biomässig bewirtschaftete. Seit ich umgezogen bin, habe ich nur noch Tomaten. Direkt an der Hauswand. Acht Stöcke jedes Jahr. Die Setzlinge hole ich beim Biogärtner. Sie sind robuster, weil sie nicht in Nährlösung aufgezogen werden. Und das Resultat? Jedes Jahr wunderbar aromatische Tomaten! Wahrliche «Goldäpfel»: Pomodori!

Ich wünsche Ihnen einen reifen, köstlichen Sommer.

Ihre Christine Zweifel



## Säuren und Basen im Gleichgewicht

**Normalerweise scheidet die Niere Säuren und Ammonium aus und die Lunge trägt durch das Abatmen von Kohlensäure zu einer Stabilisierung des Säure-Basen-Gleichgewichts bei. Bei einer Übersäuerung sind die Organe jedoch überfordert, und die Säuren werden statt ausgeschieden im Bindegewebe abgelagert. Diese Bindegewebsübersäuerung macht mit der Zeit krank.** | zusammengestellt von

Christine Zweifel

Was bedeutet Säure-Basen-Haushalt eigentlich? Im Körper eines gesunden Menschen ist das Verhältnis von Basen und Säuren 70 % zu 30 %. Säuren brauchen Basen, um neutralisiert, d. h. abgebaut werden zu können. Heutzutage ist dieses Verhältnis bei vielen Menschen jedoch genau umgekehrt: 30 % Basen und 70 % Säuren. Wenn Säuren aber in zu grossen Mengen vorhanden sind, setzen sie sich im Bindegewebe fest und blockieren so den Abtransport von Stoffwechselabfällen und Giftsubstanzen. Die Folge: Die Körperzellen ersticken in den Abfällen und können ihren Aufgaben nicht mehr gerecht werden.

Besonders empfindlich reagieren Enzyme und Hormone auf die Übersäuerung.

### Körpereigene Schutzmechanismen

Der Organismus hat verschiedene Schutzfunktionen gegen das Übersäuern. So können die Nieren die Säuren über den Harn ausscheiden. Die Lunge kann gewisse Säuren abatmen. Und im Blut gibt es ebenfalls Puffersysteme. Für das Ausgleichen braucht der Körper Mineralstoffe und Spurenelemente. Werden diese Vitalstoffe nicht mit einer ausgewogenen Ernährung angeliefert, nutzt der Organismus die körpereigenen Reserven. Und



wie der Name sagt: Reserven sind für den Notfall, nicht den Normalfall gedacht. Bei einer dauernden Übersäuerung werden die Vorräte an Mineralien und Spurenelementen geplündert. Der Körper schwächt sich damit selbst.

#### **Mit der Zeit wird man krank.**

Es können vielfältige Beschwerden auftreten. Zum Beispiel entzündetes Zahnfleisch und deutliche Empfindlichkeit der Zähne gegen Kälte, Hitze und Saures, erhöhte Infektanfälligkeit, depressive Verstimmungen, Gelenkbeschwerden, nächtliche Muskelkrämpfe, häufige Müdigkeit, kalte Füße und Hände, trockene, rissige Haut, erhöhte Leberwerte, Osteoporose, Migräne, Blähungen, Völlegefühl und Gelenkbeschwerden. Treten solche Störungen auf und verbessern sich trotz gezielter Behandlung nicht, sollte der Körper – als mögliche Ursache – immer auch auf Übersäuerung kontrolliert werden. Dies können Sie zuverlässig selber mit einem Speicheltest testen (siehe Kästchen).

#### **Basische Nahrungsmittel**

Einer Übersäuerung kann durch das, was wir täglich essen, entgegengewirkt werden. Insgesamt sollten basenbildende Nahrungsmittel bevorzugt werden, nämlich 70 bis 80%. Folgende Produkte sind Basen-Lieferanten: Obst und Gemüse, rohe Milch, milchsaure Produkte, Sprossen und Keime, Mandeln und Pinienkerne, Leinsamen und Sesam, Hülsenfrüchte und Sojaprodukte, Gemüsebouillon und Eigelb sowie Kräuter wie Peterli, Schnittlauch, Majoran, Oregano, Sal-

Wenn im Organismus zu viele Basen anfallen, nennt man das Alkalose; beim Vorliegen von zu vielen Säuren spricht man von einer Azidose.

In Drogerien und Apotheken gibt es Lakmuspapier der Firma CORALCARE/Lyphan. Dies ist ein einfacher und schnell durchzuführender Speicheltest zur Bestimmung des pH-Wertes.

bei, Thymian und Rosmarin. Grüne Bohnen, Zuckerschoten, Hirse und deren Produkte, Vollkornbrot und Vollkorngetreideprodukte sowie Weizenkeime und Butter stehen bereits in einem ungefähren Säure-Basen-Gleichgewicht.

#### **«Saure» Lebensmittel**

Zu den Säure-Lieferanten gehören Genussmittel, wie Kaffee, Schwarztee, Alkohol, Schokolade und Zucker. Auch helle Brotsorten, Weggli, Gipfeli und Patisserie tragen zu einer Übersäuerung bei. Ebenfalls in diesen Bereich gehören Würste, Aufschnitt, Fleisch, Geflügel und Innereien. Säurebildend sind auch Grundnahrungsmittel, wie Griess, Hafer, Hirse, polierter Reis, gehärtete Fette, rezente Käsesorten, Fertiggerichte und kohlen-säurehaltiges Mineralwasser.

Eine ausgewogene, vielseitige und der Jahreszeit entsprechende Ernährung – möglichst nicht industriell vorverarbeitet – bietet dem Körper jene Vitalstoffe die für ein gesundes Stoffwechselgeschehen wichtig sind.

#### **Stress macht sauer!**

Dauerstress sowie Hektik und Druck tragen ebenfalls zum Übersäuern bei, da dann Stresshormone ausgeschüttet werden. Die Folge ist ein beschleunigter Herzschlag und eine gedrosselte Durchblutung. Alle diese Reaktionen tragen zur Säurebildung bei. Achten Sie deshalb darauf, regelmässig richtig auszuspannen und genügend zu schlafen.

#### **Auch Bewegung entsäuert**

Eine der wichtigsten Ursachen für eine Übersäuerung des Organismus ist jedoch auch die mangelnde körperliche Bewegung. Wenn Sie sich zu wenig bewegen, ist die Durchblutung nicht genügend, d.h. der Körper wird mit zu wenig Sauerstoff versorgt. Und das wiederum belastet das Säure-Basen-Gleichgewicht: Weil die Ausscheidung der Säuren reduziert ist, entstehen daraus zusätzlich Säuren! Deshalb gilt: Bewegen Sie sich deshalb täglich. Schon ein halbstündiger Spaziergang kann viel bewirken. Wichtig ist: mässig, aber regelmässig.





# Von bestem Schrot und Korn

**Müesli, Kuchen, Brot oder Teigwaren: Getreideprodukte in all ihrer Vielfalt werden auch in der modernen Ernährung wieder wichtig. Die Renaissance dieses Jahrtausende alten Grundnahrungsmittels liegt in der Natur der Sache: Getreide ist äusserst nährstoffreich, unterstützt durch seinen hohen Anteil an Nahrungsfasern Verdauung und Stoffwechsel – und ist erst noch günstig. |**

Ursula Burri, Ernährungsberaterin SRK

Zu den bekannten Getreidesorten zählen Weizen, Dinkel, Grünkern (grüner Dinkel), Roggen, Hafer, Gerste, Mais, Reis und Hirse. Couscous, Boulgour und Eblie sind verarbeiteter und vorgekochter Weizen. Weniger bekannt sind die Pseudogetreide Buchweizen, Amaranth und Quinoa (sprich: Kin-wa). Wildreis ist ebenfalls kein Getreide, sondern ein Sumpfgas.

## Urgetreide aus fernen Ländern

Der Buchweizen gehört zur Familie der Knöterichgewächse und wächst als eines der wenigen Getreide auf saurem Moorboden. Er hat einen nussartigen Geschmack und kann wie ein Getreideprodukt verarbeitet werden. Seine Eiweissqualität übertrifft alle Getreidesorten.

Amaranth kommt aus Mittel- und Südamerika, dem Himalayagebiet und verschiedenen Teilen Asiens. Botanisch gesehen ist er ein Fuchschwanzgewächs. Er hat sehr kleine Samen und einen typischen Eigengeschmack, der sich gut für pikante wie süsse Speisen eignet. Amaranth ist reich an Vitamin B1 und B2 sowie Mineralstoffen. In Sachen Kalzium, Magnesium und Eisen ist Amaranth Spitzenreiter unter den Getreiden und enthält neben Phosphor und Eiweiss auch grössere Mengen an ungesättigten Fettsäuren. Und die biologische Wertigkeit der Proteine im Amaranth übertrifft sogar den der Milch.

Das Gänsefussgewächs Quinoa gilt als wichtigstes Nahrungsmittel der Indios. Dem Sesam in

Geschmack und Aussehen sehr ähnlich lässt sich Quinoa schnell und vielseitig zubereiten. Er ist reich an Vitamin E und C sowie den Vitaminen des B-Komplexes. Zudem enthält er viel Zink, Kalzium, Magnesium und Eisen. Das Eiweiss im Quinoa entspricht der biologischen Wertigkeit von Kuhmilch.

## Wie gesund ist Vollkorn?

Behauptungen, dass Vollkorn ungesund sei, verunsichern Konsumentinnen und Konsumenten immer wieder. So wird z. B. Phytin angeführt, das in den Randschichten des Getreides sitzt. Es soll zu einem Mangel an Mineralstoffen und Spurenelementen führen. Das volle Korn liefert jedoch wesentlich mehr dieser wertvollen Stoffe als das es sie abbaut. Durch Einweichen, Keimen, Kochen oder Backen kann der Phytin Gehalt gesenkt werden. Phytin scheint auch regulierend auf den Blutzucker- und Blutfettspiegel zu wirken.

Einzelne Kritiker warnen auch vor Lektinen, insbesondere vor jenen aus dem Weizenkeim. Sie sollen Entzündungen im Darm hervorrufen, die Durchlässigkeit der Darmwand verstärken und das Gleichgewicht der Darmflora stören. Lektine kommen jedoch in zahlreichen Obst- und Gemüsearten vor. Sie dienen der Pflanze als natürlicher Abwehrstoff vor Frassfeinden und können tatsächlich Unverträglichkeiten hervorrufen. Die meisten Lektine verlieren jedoch durch Hitze ihre Wirkung.



## Unverträglichkeiten

Seit langem ist bekannt, dass viele Menschen nach dem Genuss von Getreideprodukten (Weizen, Dinkel, Gerste, Hafer, Roggen) starken Durchfall und Blähungen bekommen. Sie leiden an Zöliakie oder Sprue. Dabei schädigt das Klebereiweiss Gluten die Darmschleimhaut. Verzichtet man auf glutenhaltige Getreideprodukte, ist man beschwerdefrei. Glutenfrei sind Hirse, Mais, Reis, Buchweizen, Amaranth und Quinoa.

## Getreide: Harmonische Form des Qi

In der traditionellen chinesischen Ernährungslehre bauen neutrale Nahrungsmittel Energie (Qi) auf – besonders jene, die einen leicht süsslichen Geschmack aufweisen, wie z. B. Getreide. Dieses enthält eine sehr harmonische Form des Qi, die bewirkt, dass alle Organe ausgewogen mit Energie versorgt werden.

Der gesunde Organismus verdaut Getreide langsam und ohne grosse Anstrengung; d. h. es hält sehr lange und befriedigt alle Bedürfnisse des Körpers: Man ist satt. Und wenn die Organe ausgewogen ernährt sind und das Qi harmonisch fliesst, kommt der Geist zur Ruhe. Eine ideale Basis um sich mit kreativen Lebensinhalten zu beschäftigen.



# Erfrischendes im Sommer

Ist es gut, im Sommer Eisgekühltes und Kaltes zu essen und zu trinken? Nachfolgend betrachten wir den Sommer im Licht der chinesischen Ernährungslehre. Dort werden die Lebensmittel zum einen den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet. Zum andern achtet man auf ihre thermische Wirkung auf den Körper. Sie bildet die Basis, um einen ausgewogenen, harmonischen Gesundheitszustand zu erreichen. | Christine Zweifel zjcl

Der Sommer unterliegt dem Element Feuer. Deshalb wünscht sich unser Körper dann die Hitze ausgleichende Nahrungsmittel und saftige Früchte und Gemüse gegen das Austrocknen. Der Griff zu kalten Speisen, eiskalten Getränken und Glacés ist dann ungünstig, da der Körper dann nur mit grossem Aufwand die für Niere und Leber lebenswichtige Temperatur aufrechterhalten kann. Mit leicht warmen oder abgekühlten Speisen und Getränken erfrischen Sie Ihren Körper, ohne ihn zu belasten.

Fast alle Sommerfrüchte, -gemüse und -salate wirken erfrischend auf den Organismus. Dünsten Sie das Gemüse nur kurz, damit es knackig bleibt und servieren Sie es zusammen mit kühlenden Getreiden wie Weizen (Couscous, Teigwaren), Reis oder Gerste. Versuchen Sie auch eine Kombination von gekochtem Gemüse oder Obst mit gekochtem Getreide zum Frühstück – eine erfrischende, sättigende Variante.



## Kalte Tomatensuppe

1 kg reife Tomaten  
2 Zitronen, Saft  
2 Eier, hartgekocht  
4 Knoblauchzehen  
1 rote Zwiebel  
1/4 TL Chilipulver  
1 Salatgurke  
1/2 gelbe Peperoni  
5 EL Olivenöl  
2 Scheiben Brot  
1 Zweig Minze  
Zucker, Salz

Tomaten grob würfeln, 2 Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und in 2 EL Öl dünsten. Tomaten dazugeben; bei schwacher Hitze 30 Min. köcheln. Tomaten durch ein Sieb streichen. Hartgekochtes Eigelb mit 1 EL Öl zu einer Paste verrühren, Zitronensaft, gekochte Tomaten, etwas Zucker und 2 durchgepresste Knoblauchzehen einrühren.

Zwiebel fein schneiden, Gurke hacken und mit Chili, Salz, Zucker und gehackter Minze abschmecken. In die Tomatenmischung rühren. 4 Std. kühlen. Fein gewürfelte Peperoni und gewürfeltes Eiweiss mischen, Brot würfeln und rösten, getrennt servieren.

Bei den Getränken empfehlen wir Kräutertees aus Pfefferminze und Zitronenmelisse, die auch heiss getrunken eine Wohltat sind. Übrigens: In der Wüste und in heissen Ländern ist Pfefferminztee *das* Getränk, da es den Körper innerlich kühlt. Wer stark schwitzt kann sich mit Salbeitee helfen. Und wer trotz Hitze einen kühlen, klaren Kopf behalten muss, versuche es mit Grüntee.

Milchprodukte wie Joghurt und Sauermilchprodukte haben ebenfalls abkühlende Wirkung, sollten jedoch nur in Massen gegessen werden, da sie im Organismus Feuchtigkeit bilden, die das Bindegewebe aufquellen lässt (fördert Übergewicht). Säfte von Zitrusfrüchten vermögen den Körper ebenfalls zu kühlen. Aus diesem Grund sollte in der kalten Jahreszeit darauf verzichtet werden, da die abkühlende Wirkung die Abwehr schwächt.

Besonders bei Kindern und Jugendlichen kann der häufige Genuss von Glacés und eiskalten Getränken zu Störungen der Verdauungsfunktionen führen. Darum sollte nach einem Glacé etwas Warmes getrunken werden. Erwachsene trinken oft – wohl eher unbewusst – einen Kaffee zu einem Coupe.

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