

# Cellagons **AbisZett**

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Nr. 2 | 2006

**Vollreif: Wirksam geschützt. | Vollfett: Und doch kein Übergewicht. | Vollfruchtig: Die «sanften» Säfte.**



## Editorial

Lieber Leser, liebe Leserin

«Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein». So sagte Hippokrates im 5. Jh. v. Chr. Damals gab es keine industriell verarbeiteten Lebensmittel. Gegessen wurde, was die entsprechende Jahreszeit zu bieten hatte. In Ruhe wuchsen und reiften die Feldfrüchte heran, mit ihrer ganzen Nährstoffvielfalt, wie sie auch der menschliche Körper braucht.

Heute leben wir in einer anderen Zeit. Aber der Körper «erinnert» sich an das, was er seit jeher benötigte, um gesund und leistungsfähig zu sein: eine Vielzahl an Nähr- und Vitalstoffen aus natürlich gewachsenen, auf ökologisch bewirtschafteten Böden voll ausgereiften Früchten und Gemüsen. Welche wichtige Rolle diese sekundären Pflanzenstoffe spielen, können Sie im nebenstehenden Beitrag lesen.

Wohl haben sich Ernährungsgewohnheiten und Anbaumethoden verändert; der menschliche Körper jedoch ist im grossen und ganzen derselbe geblieben. Mit «Cellagon aurum» tragen Sie dazu bei, dass er sich jeden Tag an die reichen Schätze aus der Natur «erinnern» darf.

Ihre Christine Zweifel



Bild: Peter Renn

## Wirkungsvolle Schutzstoffe aus vollreifen Pflanzen

**Wie so oft im Leben, sind es die kleinen Dinge, die Wesentliches bewirken. Bei Pflanzen sind diese «kleinen Dinge» Stoffe, die in der allerletzten Reifephase gebildet werden. Sie schützen die Pflanze und deren Früchte und sichern so das Überleben der Gattung. – Diese sekundären Pflanzenstoffe (Phytamine) dienen aber auch uns Menschen: Wenn wir vollreife Früchte und Gemüse essen, überträgt sich die Schutzwirkung auf unseren Körper.** | zusammengestellt von Christine Zweifel/gcl

Bis vor wenigen Jahrzehnten glaubte die Wissenschaft, dass die rund 30 000 sekundären Pflanzenstoffe in Pflanzen für die menschliche Ernährung unbedeutend seien. Man wusste zwar, dass Pflanzen diese Stoffe – Duft-, Farb-, Lock- und Geschmacksstoffe sowie pflanzeneigene Hormone, die das Wachstum regeln – zur Abwehr bzw. zum Schutz vor Schädlingen und Krankheiten bilden, ging aber davon aus, dass sie lediglich der Pflanze selbst dienen.

Lange hielt sich zudem die Ansicht, dass mit Kohlehydraten, Fetten, Eiweiss, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen die essentiellen

Nährstoffe zugeführt seien; lebensnotwendige Stoffe, die mit der Nahrung aufgenommen werden *müssen*, weil der Körper sie nicht selber bilden kann.

**Ballaststoffe: Ansichten ändern sich.**

Und lange galten auch die unverdaulichen Pflanzenfaserstoffe (Ballaststoffe) als schädlich. Es hiess, sie seien lediglich Ballast für den Körper. Entsprechend wurde die ursprüngliche Form von Nahrungsmitteln verändert. Man begann z.B. für das Herstellen von Auszugsmehlen das Getreide zu schälen, machte es ballastfrei.



In den 60er Jahren entdeckte man schliesslich die gute Wirkung der Ballaststoffe auf den Darm. Zahlreiche Studien haben mittlerweile die positive Wirkung dieser Faserstoffe bestätigt. Und wissenschaftlich nachgewiesen wurde auch die schützende und gesundheitsfördernde Wirkung der sekundären Pflanzenstoffe.

#### **Sekundäre Schutzstoffe auch gegen Krebs**

Rote, orange und gelbe Früchte und Gemüsearten wie auch grüne Gemüse enthalten *Carotinoide*. Diese Farbstoffe schützen die Pflanzenzelle vor Oxidation und damit vor Verderb. Auch im menschlichen Körper wirken sie antioxidativ, können Krebs abwehren, stärken das Immunsystem, reduzieren die Gefahr für einen Herzinfarkt und wirken günstig auf den Cholesterinspiegel.

Nüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam und Sojabohnen enthalten *Phytosterine*. Diese können den Cholesterinspiegel senken und vor Dickdarmkrebs schützen. Und in Hülsenfrüchten sind besonders häufig *Saponine* zu finden. Diese wirken vor allem im Magen-Darmtrakt, hemmen Entzündungen sowie das Wachstum von Bakterien, Pilzen, Hefen und Viren und senken den Cholesterinspiegel.

#### **Scharf. Oder bunt.**

Senf, Kohl, Rettich und Kresse haben eines gemeinsam: Schärfe. Diese entsteht durch *Glucosinolate*. Doch erst wenn das Gemüse zerkleinert wird, werden diese aromatischen Verbindungen frei. *Glucosinolate* beugen Infektionen vor, hemmen die Krebsentwicklung und vertreiben unerwünschte Mikroorganismen.

Warum sind Rotkohl, Kirschen oder Trauben blau, Zwiebeln gelb, Tomaten rot? Wegen der Pflanzenfarbstoffe (*Polyphenole*). Diese sind überwiegend in den Randschichten von Gemüse, Früchten, Getreide und Samen und schützen das darunterliegende Gewebe vor oxidativem Verderb. Rotwein z.B. enthält viele dieser antioxidativen Stoffe, die auch beim Menschen gerinnungs- und entzündungshemmend wirken. Da die Traubenschalen erst später vom Most getrennt werden, gehen die roten Farbstoffe in den Wein über. *Polyphenole* schützen die Zellen vor freien Radikalen, regulieren Blutdruck und Blutzuckerspiegel und wirken vorbeugend gegen Krebs und Herzinfarkt.

#### **Starke Düfte und Gerüche.**

Einige Pflanzen entwickeln zum Schutz einen starken Duft, bekannt als ätherische Öle (z.B. Menthol in der Minze). Diese Stoffe heissen *Terpene* und senken das Krebsrisiko. Sie kommen in vielen Kräutern und Gewürzen vor.

Ebenfalls stark riechen tun Zwiebeln, Lauch und Knoblauch. Sie enthalten schwefelhaltige Verbindungen, sogenannte *Sulfide*, die diesen Gemüsen auch ihre Schärfe gibt. Diese entsteht aber erst, wenn das Gemüse geschnitten oder gekaut wird. *Sulfide* wirken antimikrobiell, schützen vor Oxidation, Krebs und freien Radikalen und beeinflussen auch die Blutgerinnung und das Immunsystem.

#### **Den menschlichen Hormonen ähnlich**

*Phyto-Östrogene* sind natürliche pflanzliche Hormone. Sie kommen vorwiegend in Sojabohnen, Getreide und Hülsenfrüchten vor. *Phyto-Östrogene* sind in Aufbau und Wirkung ähnlich den Östrogenen, die im menschlichen Organismus gebildet werden. Sie können vor hormonbedingten Krebsarten wie Brust-, Gebärmutter- und Prostatakrebs schützen.

#### **Seit Urzeiten. Und heute?**

Seit Urzeiten hat der Mensch diese Stoffe über die Nahrung aufgenommen. Seit jeher haben diese Stoffe zu unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit beigetragen. Doch durch die zunehmend veränderten Lebensmittel ist anzunehmen, dass diese Veränderungen zu Krankheiten führen. Mangel im Körper herrscht nicht an Nährstoffen. Mangel herrscht, aufgrund der heutigen Ernährungsgewohnheiten, an diesen Schutzstoffen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Dabei sind es gerade sie, die auf einfache Weise viel zu unserem Wohlbefinden beitragen können.



#### **Buchtip**

Bioaktive Substanzen.  
Pflanzenpower für das Immunsystem  
Dr. Claus Leitzmann, Kathi Dittrich

ISBN 3-8304-2104-4, CHF 13.90





# Fett ist nicht gleich Fett.

«Fette machen dick und verursachen eine ganze Reihe von Erkrankungen.» – Diese Aussage ist nicht falsch, sondern einseitig. Denn: Fette sind lebensnotwendig. Aber, wie immer, kommt es auf die Auswahl der Nahrungsmittel an. Vielfach ist «etwas Kleines» zwischendurch – ein Gipfeli, ein Riegel, ein Sandwich – punkto Fett meist «etwas Grosses». Leider finden wir diesbezüglich auf den Packungen selten aufschlussreiche Informationen. | Ursula Burri, Ernährungsberaterin SRK

Fette sind wichtig. Sie enthalten die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, auf die wir nicht verzichten können. Bei Blutfetten geht es um Cholesterin und Triglyceride (Nahrungsfette), gesättigte, einfach-ungesättigte und mehrfach-ungesättigte Fettsäuren sowie *Omega-3-* und *Omega-6-Fettsäuren*.

Fett ist Geschmacksträger für fettlösliche Aroma- und Geschmacksstoffe. Fettpolster schützen Organe vor Verletzungen und isolieren nach aussen, damit die Wärme im Körper bleibt.

Und als Energielieferant ist Fett unschlagbar: 1 Gramm produziert 9 kcal., im Gegensatz zu 1 Gramm Kohlenhydrat, das nur 4 kcal hergibt. Nicht benötigtes Fett wird als Energiereserve im Körper gespeichert – nicht immer zu unserer Freude.

## Der Mythos «Margarine»

Beim Herstellen von Pflanzenfetten – darunter auch Margarine – entstehen *Transfettsäuren*. Diese senken das gute Cholesterin und lassen das schlechte ansteigen. Margarine und andere Pflanzenfette sind *gehärtete Fette* und stecken in vielen Snacks. Achten Sie also bei Fertigprodukten auf die Deklaration «frei von gehärteten Fetten» oder «nicht gehärtet und umgeestert» und meiden Sie Produkte mit Angaben, wie «pflanzliche Fette, zum Teil gehärtet».

Mittlerweile wurde die Herstellung von Margarine so verändert, dass der Anteil an Transfettsäuren stark gesunken ist. Sie können heute also gut Butter als auch Margarine aufs Brot streichen. Entscheidend ist die Menge.

## Gutes Blut und fittes Hirn

*Omega-3-Fettsäuren* (Linolensäure) finden wir vor allem in Fischen wie Lachs, Hering und Makrelen. Sie sind aber auch in Pflanzen wie Leinsamen, Raps, Baumnüssen und Soja sowie in daraus hergestellten Ölen. Sie machen u. a. das Blut fließfähiger und die Zellwände geschmeidiger, fördern die Hirnfunktion, wirken entzündungshemmend und senken das schlechte Cholesterin (LDL), ohne das gute (HDL) zu beeinflussen, was sich günstig auf viele Herzerkrankungen auswirkt.

## Lebensnotwendig für alle Zellen

*Omega-6-Fettsäuren* (Linolensäure) sind besonders im Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeim- und Sesamöl enthalten und lebensnotwendig für alle Zellen sowie Baustoff für die lebenswichtigen Gewebeshormone, die das Immunsystem sowie die Blutgerinnung regulieren. Auch diese Fettsäuren senken das schlechte Cholesterin, leider aber auch das gute, wenn zu viel davon verwendet wird.



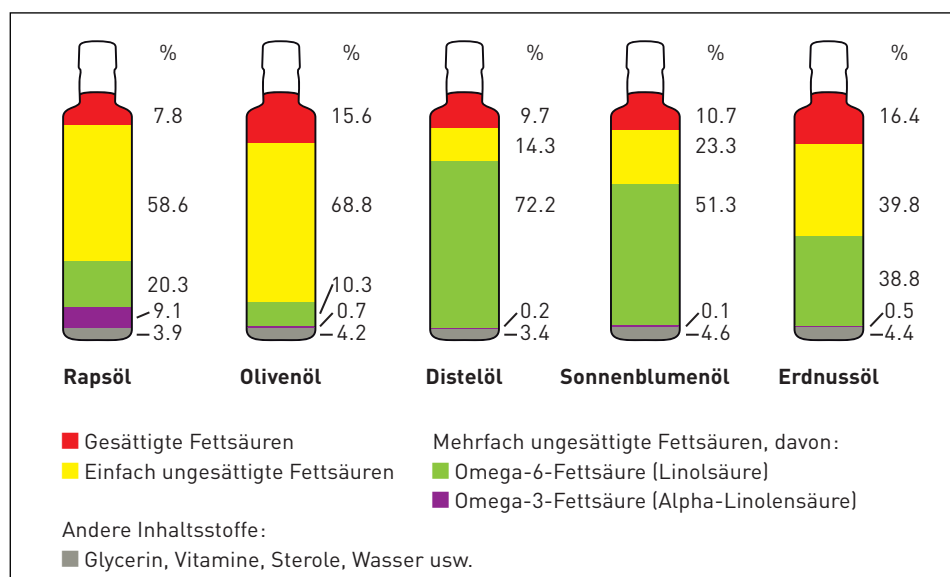
## Das optimale Mengenverhältnis

Gesundheitsfördernd sind fünf Teile Omega-6 zu einem Teil Omega-3-Fettsäuren. Verwenden Sie deshalb vor allem Oliven- oder Rapsöl. In der heutigen Ernährung liegt das Mengenverhältnis der beiden Fettsäuren leider bei etwa 20:1! Kein Wunder, dass die Gewebeshormone nicht optimal funktionieren.

## Achtung: Versteckte Fette!

Auf Fett soll und darf nicht verzichtet werden. Rund ein Drittel der täglichen Kalorien sollte in Form von Fett sein. Bei einem Kalorienbedarf von 2000 kcal sind das etwa 60 Gramm.

Doch Achtung: Allein in einem einzigen Gipfeli stecken bereits 10 Gramm, einer Kalbsbratwurst 24 Gramm und in 100 Gramm Pommes Chips 33 Gramm Fett! Mit 1.6 Kilo frischem Gemüse kommen Sie lediglich auf 5 Gramm «verstecktes» Fett. Darum: Fett ja, aber bewusst ausgewählt.



Quelle: Kommission Schweizer Rapsöl, c/o swiss granum

## Ausstellung

Voll Fett. Alles über Gewicht.

Museum.BL in Liestal  
 28. Oktober 2006 bis 1. Juli 2007



# Mehr Frucht im Saft: Smoothie

Bestimmt ist Ihnen in letzter Zeit – auf der Suche nach einem Fruchtsaft – der Begriff «Smoothies» schon einmal begegnet. Hinter diesem Wort, das vom englischen «smooth» (sanft) abgeleitet ist, stecken Fruchtsäfte mit speziell hohem Fruchtanteil. Dabei werden die Früchte – statt gepresst – fein püriert. Das gibt den Säften eine sämige Konsistenz – ähnlich wie Frappés – sowie ein intensives Aroma. Da in Smoothies alle Ballaststoffe der frischen Früchte und Gemüse enthalten sind, sind sie letztlich nicht nur gesund, sondern auch nahrhaft. | zusammengestellt von Christine Zweifel

1960 entwickelte Stephan Kuhnau aus New Orleans den ersten Smoothie. Kuhnau war zuckerkrank und litt an Lebensmittelallergien. So begann er, frische Früchte und verschiedene Nahrungsmittelzusätze zu mischen, und hoffte, auf diesem Ernährungsweg besser mit seinen Krankheiten zurechtzukommen. Sein Gesundheitszustand verbesserte sich schliesslich so sehr, dass er – begeistert vom Erfolg – 1973 einen Laden für gesunde Lebensmittel eröffnete und Energie-drinks und Nahrungsmittelergänzungsprodukte zu verkaufen begann. Schnell eroberte der mit dem Mixer hergestellte «Obstbrei» die USA, und bald auch Europa.

## Smoothies selbstgemacht

Heute ist der Begriff «Smoothie» weit gefasst. Es gibt Produkte, die zu 100% aus Früchten bestehen, andere sind mit Joghurt, Milch oder Fruchtsaft verdünnt und werden gelegentlich auch mit «crushed ice» serviert.

Für einen Smoothie brauchen Sie etwa 150 Gramm Früchte und/oder Gemüse.

## Mango-Avocado-Smoothie (2 Portionen)

1 reife Banane  
1 reife Mango  
1 Avocado  
ca. 5dl Apfelsaft  
ev. Honig oder Vollrohrzucker  
(je nach Süsse der Früchte)

Banane, Mango und Avocado in Stücke schneiden und zusammen mit Honig und Apfelsaft pürieren. Ist Ihnen der Smoothie zu dickflüssig, geben Sie noch etwas Apfelsaft dazu.

## Buchtips

**Zauberdrinks. 100 Säfte, Smoothies, Coolers, Tees und Suppen**

Sarah Ford  
ISBN 38655282180, CHF. 24.80

## Smoothies und Shakes

Elsa Petersen-Schepelern  
ISBN 3775004106, CHF. 22.70



## Frucht-Smoothie (1 Portion)

100 Gramm Brombeeren  
1 Nektarine  
1 Banane  
100 Gramm Naturejoghurt  
1 dl Milch  
ev. Honig oder Vollrohrzucker  
(je nach Süsse der Früchte)

Früchte in Stücke schneiden und zusammen mit Joghurt, Milch und Honig pürieren. Ideal ist, wenn Smoothies nicht zusätzlich gesüsst werden.

Für diese Smoothies müssen Sie sich nicht an genaue Rezept- und Mengenangaben halten. Kombinieren Sie, was gerade Saison hat und Ihrem Geschmack entspricht. Im Handel gibt es Fertig-Smoothies. Zum Teil enthalten diese jedoch Zucker sowie weitere Hilfsstoffe.

Kürzlich übersetzte eine Schweizer Zeitschrift das Wort «Smoothie» mit «Schmeichelsaft». Lassen Sie sich jetzt, im Sommer, vom farnefrohen Früchte- und Gemüseangebot schmeicheln und entdecken Sie Smoothies als eine wohlschmeckende Zwischenverpflegung – die, wie Sie sehen, ganz einfach selber herzustellen ist.

Cellagon: Ihr «Super-Smoothie»-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

