

Cellagons **AbisZett**

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Nr. 2 | 2007

Kräutermode: Überraschend. | «Agent» Q10: Allgegenwärtig in uns. | Übergewicht: Was Mäuse uns erzählen.



Editorial

Lieber Leser, liebe Leserin

Sicher kennen Sie folgendes Szenario: Sie treffen sich mit Freunden oder Kolleginnen in gemütlicher Runde und reden über dies und das. Oder sie begegnen beim Einkaufen einer Bekannten, reden auch da so dies und das. Und ehe sie sich versehen geht's um Disziplin: «Na, wie hältst du's mit der Pünktlichkeit, dem Lernen, den neujährlichen Vorsätzen, der regelmässigen Fitness?» – Sicher sind Ihnen auch die Antworten vertraut: «Du, das kenne ich ... Ja, man sollte schon ...! Ach, da hab ich resigniert.»

Antworten, die wir auch beim allgegenwärtigen Thema «Gewicht» wiederfinden. Wieviele Gründe gibt es doch, die uns vom ersehnten – von den Medien suggerierten – Traumgewicht fernhalten! Wie rasch vergessen wir, dass die Geschichte rund ums (Über-)Gewicht immer individuell ist und umfassend betrachtet werden muss.

Was sich jedoch pauschal sagen lässt: Es führt kein Weg an einer lebenslang gesunden und ausgewogenen Ernährung vorbei. Einen diesbezüglich «gewichtigen» Denkanlass finden Sie auf Seite 4.

Freuen wir uns über einen frucht- und gemüservollen Sommer – mit gelegentlich «unge-sunden» Leckereien.

Ihre Christine Zweifel



Hirtentäschchen und Berg-latschen sind immer in Mode.

Die einen nennen wir Hirtentäschchen, Herrgottsstroh, Katzenschwanz oder Storchenschnabel. Die andern schlicht Basilikum, Petersilie oder Salbei. Für manche haben wir – da wir sie als unerwünscht erachten – nur den Namen «Unkraut». Aber wussten Sie, dass grad so ein Unkraut Ihnen helfen könnte, wenn Sie sich auf einer Sommerwanderung den Fuss verstaucht haben oder das Bier im Rucksack kühl bleiben soll? – Die Natur hat viel zu bieten. | zusammengestellt von Christine Zweifel

Laut Lexikon ist eine Pflanze dann ein Heilkraut, wenn sie aufgrund ihres Gehalts an Wirkstoffen zu Heilzwecken verwendet werden kann. Früher zählten heutige Genussmittel wie Tee, Kaffee oder Tabak und Gewürze wie Pfeffer oder Zimt ebenfalls zu den wichtigen Heilkräutern.

Neue oder alte Medizin?

Altes Wissen über Kräuter – vor allem Heilkräuter – wird von der modernen Medizin nach wie vor wenig beachtet. Nichtsdestotrotz hat sich diese Erfahrungsmedizin bis heute halten können. Immer noch nutzen wir im Alltag zum Beispiel

in Form von Heiltees die über Jahrhunderte von Menschen wie Hippokrates, Leonhart Fuchs, Hildegard von Bingen, Sebastian Kneipp, Pfarrer Künzle oder Maurice Mességué gesammelten Erkenntnisse mit den Produkten aus der Pflanzenwelt. Und immer häufiger wird Naturmedizin auch ergänzend zu schulmedizinischen Massnahmen eingesetzt.

Nicht einfach harmlos

Heilkräuter ersetzen aber nicht einfach die medizinische Notwendigkeit und sollten auch nicht einfach als harmlos oder grundsätzlich als





«mild» betrachtet werden. Es ist wichtig, sich sorgfältig mit deren Wirkung und Anwendungsbereich auseinanderzusetzen. Gute Bücher sowie der Besuch eines «Kräuterkurses» oder eines Heilkräutergarten können uns hier eine vielfältige Welt erschliessen.

Hirtentäschchen

Gemütlich und einladend ist sein Name: Hirtentäschchen (*Capsella bursa-pastoris*). Einige ken-

Leonhart Fuchs, 1501 bis 1566; Arzt, Philosoph, Botaniker;

Fuchs gründete den Thübinger Universitätsgartens, der zu den ältesten der Welt gehört. Als erster Hochschullehrer der Uni Thübingen bot er botanische Exkursionen für die angehenden Ärzte an. Er hat über fünfzig Bücher verfasst. Das wichtigste Werk mit der systematischen Darstellung von rund 400 Wildgewächsen und über hundert Nutz- und Zierpflanzen erschien 1543 unter dem Namen «New Kräuterbuch» und gilt bis heute als Vorbild der botanischen Buchillustration. Nach Fuchs sind übrigens auch unsere 1697 in Südamerika vom Missionar und Botaniker Charles Plumier entdeckten Garten- und Balkonfuchsien benannt.

nen es auch unter den Namen Bündelichrut, Täschlichrut, Blutkraut, Säcklibüezer oder Herzelkraut. Meist wird das Pflänzchen mit seinen kleinen dreieckigen hellen Täschchen kaum wahrgenommen, da es ganz unscheinbar am Wegrand wächst. Bekannt ist es vor allem seiner blutungsstillenden Wirkung wegen. Es reguliert auch den Blutdruck, fördert die Verdauung und heilt Ekzeme. Für einen Tee oder Aufguss verwenden wir die ganze Pflanze.

Storchenschnabel

Beim Storchenschnabel (*Geranium robertianum*) handelt es sich nicht um ein makabres Fundstück aus der Tierwelt, sondern um eine Pflanze, die mit der Geranie verwandt ist. Da sie ziemlich herb riecht, wird sie auch «stinkender Storchenschnabel» genannt. Womöglich kennen Sie diese wilde Geranie auch unter den Namen Ruprechtskraut, Gottesgnad oder Agathachrut. Sie ist ein wunderbares Heilkraut bei allen Hautleiden und wird auch zur Stimmungsaufhellung sowie bei leichten Durchfällen und Magen-Darm-Entzündungen empfohlen. Früher sagte man dem Storchenschnabeltee auch Kindersegen nach.

Salbei

Schön ist er anzusehen, der Salbei (*Salvia officinalis*) mit seinen blauen Blüten, der ursprünglich nur im Mittelmeerraum beheimatet war. Der Gattungsname «Salvia» kommt vom lateinischen «salvare», das soviel wie «retten, heilen» bedeutet. Die Pflanze mit dem starken Geruch und der grossen Palette an Heilwirkungen kann man fast als Allheilmittel bezeichnen. Hier nur ein paar Aspekte: Sie wirkt antibakteriell, Gefässe zusammenziehend und schweisshemmend. Salbeitee hilft auch bei Erkrankungen der Atemwege und der Verdauungsorgane. «Würzen» Sie den Tee bei Erkältungen und Halsschmerzen zusätzlich mit Ingwer und Honig.

Blacken sind Unkraut?

Im allgemeinen Sprachgebrauch ist das Hauptkriterium, um eine Pflanze als Unkraut zu bezeichnen, dass sie dort, wo sie wächst, unerwünscht ist. Die Blacke, auch bekannt als gemeine Sauerampfer, ist auf den Schweizer Wiesen das hartnäckigste Unkraut und wird von den Bauern regelrecht bekämpft. Wer auch einmal «Blacken stechen» möchte, kann Biobauer Oski unter www.kleinbauern.ch in einem entsprechenden Spiel unterstützen.

Manchmal können wir aber froh sein, dass Blacken auf den Wiesen wachsen – spätestens wenn wir uns auf einer Wanderung den Fuss

Zuviel Pfahlwurzler im Garten

Was tun gegen ein Übermass an Ackerschachtelhalmen (Katzenschwanz), Löwenzahn oder Disteln?

Versuchen Sie's damit: Geben Sie mit einem Kaffeelöffel Kochsalz in die Mitte der Pflanze – ideal vor einem leichten Regen oder bei Morgentau; so wird das Salz schnell in die Erde eingewaschen und entzieht so der Pflanze das Wasser. Diese verwelkt bzw. stirbt nach etwa einer Woche ab.

verstauchen. Die Blätter der Blacke haben nämlich eine kühlende Wirkung. Nach dem Malheur also den Fuss sofort mit Blacken einwickeln, bis er ordentlich behandelt werden kann. Und nutzen Sie die riesigen Blätter auch für Ihre Getränke im Rucksack: Wickeln Sie sie in Blacken ein und – staunen Sie.

Unkraut als Hinweispflanze

Was wir salopp «Unkraut» nennen, gibt uns im Garten oft Informationen über den Boden. Denn Unkraut wächst immer nur dort, wo für die Pflanze die idealsten Verhältnisse herrschen. Somit sind sie auch Hinweis- oder Zeigerpflanzen. Wenn im Garten also gewisse Gewächse – vom Gemüse über Gewürze bis hin zu Blumen – eher kläglich vor sich hinwachsen, kann dies z. B. an der Pflanzengemeinschaft liegen oder eben an der Beschaffenheit des Bodens.

Heilpflanzengärten

Bad Ragaz: www.ch-reimann.ch;
Bern: www.boga.unibe.ch;
Kreuzlingen (Seeburgpark): www.kreuzlingen.ch;
Davos: www.schatzalp.ch;
St-Triphon: www.aduco.ch/Jardin-St-Triphon/botanischer_garten.html



Q: Allgegenwärtige Schlüsselsubstanz

Das Coenzym Q – auch Ubichinon genannt – wird 1957 zufällig von Frederic L. Crane während seinen Forschungen zum Vitamin A entdeckt. «Ubi» bedeutet überall. Und sie ist allgegenwärtig, diese Schlüsselsubstanz: Wir finden Q6 in der Hefe, Q8 im Darmbakterium Escherichia coli und Q9 in Nagetieren. In den meisten anderen Säugetieren – einschliesslich dem Menschen – überwiegt Q10.

Coenzyme sind auch ein ausgezeichnetes Antioxidans. | zusammengestellt von Christine Zweifel

In einem Wasserkraftwerk «verwandelt» eine Turbine die Kraft des Flusses in elektrische Energie. In der menschlichen Zelle übernimmt das Coenzym Q10 – das eine vitaminähnliche Substanz ist – die Rolle der Turbine: Nach dem Verdauungsprozess «verwandelt» es die Kraft der Nahrung in körpereigene Energie. Erst dann kann der Körper auf die Energie aus der Nahrung zugreifen.

Innerhalb der menschlichen Zellen wird das Q10 aus den Aminosäuren, Phenylalanin, Tyrosin und Methionin hergestellt. Für sein Entstehen sind aber auch Vitamin B12, Folsäure und andere B-Vitamine nötig. Und Vitamin E wirkt positiv auf den gesamten Q10-Stoffwechsel.

Ohne Q10 keine Energie

Q10 selber liefert der Körperzelle keine Energie, sondern ist zentrales Bindeglied in Sachen «Saftlieferung»: Indem es biochemische Reaktionen im menschlichen Körper beeinflusst und beschleunigt, sorgt es für eine kontinuierliche Energieproduktion. Wie lebenswichtig Q10 für uns ist, zeigt die Tatsache, dass diese «Turbine» 95 % der gesamten Körperenergie aktiviert! Zudem schützt das Coenzym die Zelle vor freien Radikalen, stabilisiert die Zellmembran und sichert so ihre Durchlässigkeit für lebensnotwendige Stoffe.

Q10 in den Organen

Die Q10-Konzentration ist nicht in allen Organzellen gleich. Sie ist von deren jeweiligem Energieumsatz abhängig und kommt bei einigen entsprechend in besonders hoher Masse vor. Zum Beispiel benötigen Herz und Leber am meisten Energie, aber auch die Nieren und die Bauchspeicheldrüse weisen eine hohe Menge an Q10 auf.

Alter lässt Q10-Konzentration absinken

Normalerweise versorgt sich der Körper selbst mit ausreichend Q10. Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit des Körpers zur Eigensynthese jedoch ab und es kommt zum Absinken der Q10-Konzentration. So hat z.B. das Herz eines 40jährigen Menschen einen um rund 30% ge-

ringeren Q10-Gehalt als das Herz eines 20jährigen. Bei einer 80jährigen Person ist dieser Wert sogar um rund 60% niedriger.

Studien belegen, dass bereits bei einem Q10-Defizit von 25 % viele Körperfunktionen beeinträchtigt werden. Und da auch körperliche und geistige Belastungen den Q10-Verbrauch beeinflussen, ist es verständlich, dass bei Stress, übermässigem Alkohol- und Nikotinkonsum sowie Krankheiten ein erhöhter Q10-Bedarf besteht.

Lebensmittel als Q10-Lieferanten

Gute Q10-Lieferanten sind Rindfleisch (da vor allem die Leber und das Herz), Geflügel, Lammfleisch und Fisch. Relativ viel Q10 ist auch in Eiern, pflanzlichen Ölen (z. B. Olivenöl), Nüssen, Sonnenblumenkernen und Gemüsesorten wie Brokkoli, Kohl, Zwiebeln, Kartoffeln, Spinat und Rosenkohl. Durch den Kochprozess wird jedoch ein Teil des Coenzym zerstört.

Wirkt ohne Nebenwirkungen

Der Tagesbedarf von Q10 wird auf etwa 30 mg geschätzt. Es treten keine Nebenwirkungen auf, da Q10 eine körpereigene Substanz ist, d. h. der Organismus ist mit ihr vertraut. Entsprechend steht das mit der Nahrung aufgenommene Q10 dem Körper jeweils sofort zur Verfügung.



Der menschliche Körper nimmt über die normale Ernährung auch Coenzyme Q1 bis Q9 auf; diese baut er in der Leber zu Q10 um. Übrigens hat die Zufuhr von aussen – wie zum Beispiel durch Cellagon aurum – keinen Einfluss auf die körpereigene Q10-Produktion.

Dr. Emile G. Bliznakov, Gerald L. Hunt:
Die Entdeckung: Energie-Vitamin Q10
Alles über die natürliche Energiequelle
ISBN 3-928430-01-7



Von Kraftwerken, Mäusen und Übergewicht.

Manche Menschen essen, was immer sie wollen und werden nie dick. Andere bleiben – trotz Diät – übergewichtig. Warum? Das ist bis heute ein ungelöstes Rätsel. Aufhorchen lässt jedoch ein kürzlich veröffentlichtes Forschungsergebnis aus Jena und Potsdam. | zusammengestellt von Christine Zweifel/gcl

Der menschliche Körper besteht aus rund 70 Billionen Körperzellen. Jede Zelle hat eine bestimmte Zusammensetzung und Spezialisierung. Blutzellen z. B. erfüllen eine andere Aufgabe als Leber- oder Herzzellen. Doch alle bestehen sie aus einer Zellhülle (Zellmembran) und einem Zellkern, der die Erbinformationen (DNS) enthält.

Zwischen Zellkern und Zellhülle finden wir im «wässrigen Teil» die Organellen: membranumschlossene funktionelle Einheiten der Zelle. Am bekanntesten sind die Mitochondrien, in denen die Zellatmungsprozesse ablaufen. Sie sind unsere Zellkraftwerke und zuständig fürs Bereitstellen schnell verfügbarer Energie, dem ATP (Adenosintriphosphat). Die Mitochondrien wandeln die mit der Nahrung aufgenommenen Zucker und Fette so um, dass die Zelle sie verbrennen kann.

Wenn Mäuse dick werden.

Ein Forscherteam des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam und der Universität Jena um Professor Michael Ristow untersuchte, wie sich eine leichte Unterfunktion dieser Zellkraftwerke bei Mäusen auswirkt. Sie konnten zeigen, dass Mäuse mit einer Unterfunktion bei gesunder, ballaststoffreicher Nahrung nicht zunahmten. Wurden sie – bei gleicher Kalorienmenge und Bewegungsaktivitäten – jedoch unausgewogen versorgt, nahmen sie zu.

Ausdauersport hält Zellkraftwerke fit.

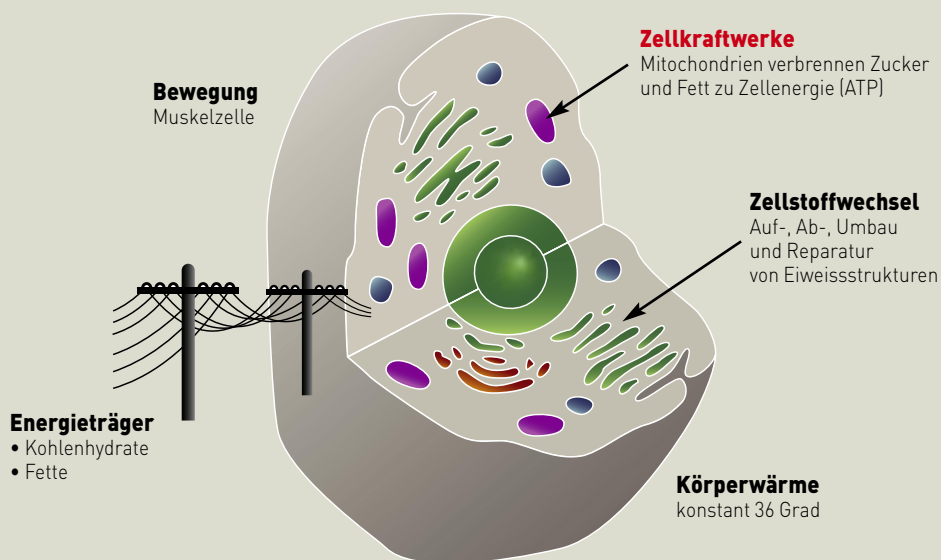
«Es ist bekannt», so der Jenaer Lehrstuhlinhaber für Humanernährung, «dass die Mitochondrien mit zunehmendem Alter immer inaktiver werden. Das könnte erklären, warum wir mit den Jahren dicker werden, obwohl wir manchmal weniger essen als in jungen Jahren.»

Die Abnahme der Mitochondrien-Aktivität sei vor allem durch Ausdauersport aufzuhalten. Und wer bereits in der Jugend auf gesunde, ausgewogene Ernährung achte, wirke damit positiv auf die Zellaktivität in späteren Jahren hin.

Was nicht verbrennt, wird «eingelagert».

Die Studie beweist erstmals, dass eine gezielte Beeinträchtigung der Funktion der Mitochondrien

70 Billionen Körperzellen benötigen Energie z. B. für:



bei Mäusen dazu führt, dass überschüssige Kalorien unvollständig verbrannt und statt dessen als Fettgewebe eingelagert werden. Und eine weitere Erkenntnis ergab sich: Zusätzlich zum Übergewicht entwickelten diese Mäuse eine Diabetes (Zuckerkrankheit). Diese chronische Erkrankung tritt bei Übergewichtigen gehäuft auf und kann zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Den Zellkraftwerken Sorge tragen.

Gut, der Mensch ist keine Maus. Bei ihm spielen in Sachen Gewicht auch Umwelt- und Umwelteinflüsse eine Rolle. Aufgrund dieser neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse ist jedoch nicht von der Hand zu weisen, wie wichtig einmal mehr eine ausgewogene, vielseitige, an Ballaststoffen reiche Ernährung ist. Vollreife Früchte und Gemüse – zum Beispiel auch in der Form der «goldenen Zellennahrung» Cellagon aurum – sowie regelmässige Bewegung tragen dazu bei, dass unsere Zellkraftwerke ein Leben lang «Kraftwerke» bleiben.

Quelle/Auszug:
Proceedings of the National Academy of Sciences (USA), Band 104, Ausgabe 15, Seiten 6377–6381

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

