

Cellagons AbisZett

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Nr. 2 | 2009

Batterielos: unsere innere Uhr

Geheimnisvoll: Vitamin K

Sympathisch: homöopathische Kügelchen



Editorial

Lieber Leser, liebe Leserin

Ab und zu erhalte ich Kartengrüße mit Kommentaren zum «Cellagons AbisZett». Viele Reaktionen bekomme ich jedoch telefonisch. Die Aussagen gehen von «schön», «spannend» und «gute Idee» bis hin zu «neuer Ansatz» und «... habe mich wieder erinnert ...». Auch wurde ich schon auf kleine Fehler aufmerksam gemacht, die sich in Beiträgen eingeschlichen hatten. Immer freue ich mich über Rückmeldungen, denn nur so kann ich mich verbessern.

Ich mag den Kontakt mit Menschen. Am telefonischen Austausch mit meinen Cellagon-Kunden und -Kundinnen schätze ich, dass die Gespräche manchmal so anregend sind, dass sie zu einem Beitrag fürs «AbisZett» führen. Über die Jahre sind so schöne Beziehungen entstanden, und es hat sich eine gewisse Vertrautheit und Nähe zu diesen Menschen «ohne Gesicht» ergeben.

Vielleicht ist gerade dies das Besondere an ihnen: Man wird nicht von Äusserlichkeiten abgelenkt, spricht über dies und das, hat das Gegenüber lediglich «im Ohr» und kann «spüren», ob jemand erstaunt, überrascht oder nachdenklich ist. Oder lächelt. – Wann haben Sie das letzte Mal darauf geachtet, wie es sich anfühlt, wenn jemand am Telefon lächelt?

Ich freue mich auf unser nächstes Gespräch.

Ihre Christine Zweifel



Von der inneren Uhr. Oder: Wie wir «ticken».

Sie begleitet uns am Handgelenk, in der Küche, auf dem Display des Mobiltelefons, am Kirchturm. Überall wird sie uns angezeigt, die Zeit. Als könnten wir jeden Augenblick das Gefühl dafür verlieren, wieviel Uhr es jeweils ist. Dabei würde uns unsere innere Uhr fast genau so gut leiten, wenn – ja, wenn wir sie in der täglichen Eile nicht immer wieder überhören würden. Doch: Sie lässt sich weder überlisten noch übergehen. Und wenn nachfolgend von Eulen und Lerchen gesprochen wird, sind damit nicht die richtigen Vögel gemeint ... | zusammengestellt von Christine Zweifel / gcl

Alles auf der Erde unterliegt rhythmischen Veränderungen: Mondphasen, Gezeiten, Jahreszeiten, dem Wechsel von Tag und Nacht. Es ist eine innere Uhr, die den Tagesrhythmus aller Lebewesen bestimmt. Die Vögel spüren, wann sie in den Süden ziehen müssen. Igel und Bären machen einen Winterschlaf und Tiere, die das ganze Jahr hindurch aktiv sind, legen sich in der kalten Jahreszeit einen Winterpelz zu. All dies wird gesteuert durch das Zusammenspiel bestimmter Gene und Proteine. Sie bilden das «Uhrwerk».

Das Licht leitet uns

Obwohl die innere Uhr fest in uns verankert ist, wird sie doch ständig durch äussere Einflüsse neu gestellt. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Licht. Der Morgenmuffel bzw. die «Eule» braucht z. B. Licht, um wach zu werden. In der Regel ist sie nachtaktiv, geht spät ins Bett und schläft – wenn möglich – bis in den Vormittag hinein. Anders die «Lerche»: Sie geht zeitig ins Bett und braucht Dunkelheit, um schlafen zu können. Sobald es hell wird, steht sie locker auf. Auf diese «Gegebenheit» kann man jedoch Einfluss nehmen: Hält



« Phantasie ist der Traum eines wachen Geistes. »»

Elfriede Hablé
österreichische Aphoristikerin
und Musikerin (*1934)

man sich morgens ein, zwei Stunden im Freien auf, wird die innere Uhr vorgestellt und man kommt abends besser zur Ruhe. Nutzt man die Sommerzeit aus und geht abends noch spazieren, stellt das Tageslicht am Abend die innere Uhr nach – und man bleibt länger wach.

Mittagsschlaf macht fit

Ideal wäre, wenn «Lerchen» und «Eulen» den Tagesablauf bedürfnisgerecht gestalten könnten. Doch meist ist dies aufgrund von Sachzwängen nicht möglich. Oft müssen wir frühmorgens, wenn Körper und Geist noch schlafen wollen, aufstehen und in den Lern- oder Arbeitsalltag einsteigen. Die volle Denkleistung haben wir erst gegen 10 Uhr. Um 11 Uhr fährt das Immunsystem etwas runter, und mittags macht das Gehirn Pause, der Körper stellt sich aufs Verdauen ein.

An dieser Stelle täte ein Mittagsschlaf von 10 bis 30 Minuten gut. Das belegen auch US-Studien: Die Leistungsfähigkeit ist messbar grösser als ohne mittägliche Schlafpause. Schlafforscher haben zudem beobachtet, dass eine Tasse Kaffee vor dem Nickerchen am Mittag sehr nützlich ist: Das Koffein wirkt erst nach etwa einer halben Stunde, stört das Einschlafen nicht, macht aber pünktlich wieder wach.

Schmerzen und Medikamente

Im Laufe des Nachmittags ist der Körper wesentlich weniger schmerzempfindlich. Warum also den Zahnarzttermin nicht auf 15 Uhr legen? Ab 16 Uhr sind Gehirn und Langzeitgedächtnis nochmals sehr leistungsfähig. Das Bierchen schliesslich am Feierabend kann die Leber dann auch am besten abbauen. Ab 20 Uhr freuen sich Körper und Geist auf die Nachtruhe. Wer dann noch etwas Spannendes liest oder fernsieht, könnte schlecht einschlafen.

Wer Medikamente einnimmt, tut gut dran, auf den Zeitpunkt der Einnahme zu achten, denn dies kann einen wesentlichen Einfluss auf deren

Wirkung haben. Schmerzmittel wirken z. B. gegen Abend stärker als in den Morgenstunden. Entsprechend lässt sich auch die Intensität der Nebenwirkungen beeinflussen.

Kinder: eine besondere Gruppe

Meist ist die Leistungskurve vor 8 Uhr morgens noch ganz unten – vor allem im Winter – und ganz besonders bei Kindern. Gleichgewichtssinn, Sprachfähigkeit, Koordination und Sinnesleistungen sind noch auf «Schlaf» eingestellt. Ein Schulbeginn vor 8 Uhr ist also nicht optimal. Helfen kann hier, wenn die ersten Unterrichtsstunden ruhig gestaltet werden.

In der Pubertät ticken die inneren Uhren von Jugendlichen zudem länger, d. h. ihr Biorhythmus geht über die 24 Stunden des Tages hinaus. Da werden selbst «Lerchen» zu wahren «Eulen»! Dies deshalb, weil Heranwachsende das Schlafhormon Melatonin erst später am Abend ausschütten und so morgens um sieben noch immer im Schlafmodus sind. Dies reguliert sich im Erwachsenenalter. – Auch hier wäre ideal, wenn auf die natürlichen Wach- und Schlafphasen Rücksicht genommen werden würde, damit sich Lernstoffe festigen können.

Flugreisen und Jetlag

Das Überfliegen von Zeitzonen zieht einen kurzfristigen Wechsel der Hell-/Dunkelphasen und damit des Schlafrhythmus nach sich. Jeder Mensch reagiert darauf anders, die einen heftig, die anderen leicht. Hat man Ferien, ist diese Umstellung nicht so gravierend, bei geschäftlichen Anlässen kann sie problematisch werden, da viele Organe dann zur falschen Zeit aktiv sind. Bis sich die Bio-Uhr eingependelt hat, können Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Leistungsschwäche, Schwindel und schlechte Laune mögliche Folgen sein.

Eine Faustregel besagt, dass ein Jetlag im Durchschnitt so viele Tage wie die Uhr um Stunden verstellt wurde dauert. Allgemein werden Reisen nach Westen vom Körper besser «verdaut», da der Tag «verlängert» wird. Dies entspricht eher unserer «natürlichen, inneren» Uhr. Bei Kurzreisen (bis zwei Tage) empfiehlt es sich, eher in der alten Ortszeit weiterzuleben und den Ess- und Schlafrhythmus beizubehalten.



Geheimnisvoller Biostoff

Lange Zeit führte das fettlösliche Vitamin K ein Aschenbrödel-Dasein. Kaum ein Wissenschaftler wollte sich darum kümmern, weil seine einzige nennenswerte Eigenschaft darin zu bestehen schien, die Blutgerinnung (Koagulation) zu fördern. Dank neuen Analysemethoden entpuppt sich Vitamin K immer mehr als wertvoller und vielseitiger Biostoff. | Ursula Burri, Ernährungsberaterin SVDE

Vitamin K sorgt für eine gleichbleibende Konzentration des Blutgerinnungsstoffes Prothrombin. Ohne diese Substanz bluten Wunden unablässig weiter, weil entsprechende Gerinnungsfaktoren fehlen. Vitamin K aktiviert mehrere Enzymsysteme, die bewirken, dass die Gerinnungsfaktoren derart verändert werden, dass sie mit Kalzium im Blut ein Gerinnsel bilden können. Und das stoppt schliesslich den Blutfluss.

Knochenstoffwechsel

Vitamin K ist auch wichtig für den Stoffwechsel der Knochen und des Bindegewebes und unterstützt die Nierenarbeit. Es hilft beim Verwerten von Kalzium sowie beim Zusammenwirken von Kalzium und Vitamin D und dient dem Einbau wichtiger Speicherkohlenhydrate in den Zellen, damit wir auch einige Stunden ohne Zwischenmahlzeit überstehen können. Es unterstützt Leber und Niere bei deren Arbeit und gilt neuerdings als einer jener Stoffe, die uns Vitalität und Langlebigkeit geben.

Dunkelgrünes Gemüse

Vitamin K ist vorwiegend in dunkelgrünem Blattgemüse und Salaten enthalten wie auch in Rot- und Weisskohl. Praktisch kein Vitamin K ist in Wurzelgemüse und Früchte, ebenso wenig in

Getreidekörnern, mit Ausnahme des Hafers. Weil die meisten Tiere Pflanzen fressen, sind auch fett-haltige Milchprodukte und Eier wichtige Vitamin K-Lieferanten. Fleisch hingegen enthält nicht viel Vitamin K, mit Ausnahme der Leber, weil der Nährstoff hier gespeichert wird. Auch die in unserer Darmflora lebenden Bakterien sind in der Lage Vitamin K zu bilden.

Fett ist wichtig

Das Vitamin wird also – zusammen mit Fett – über die Nahrung aufgenommen oder von den Darmbakterien gebildet. Je mehr Fett die Nahrung enthält, desto besser wird Vitamin K aufgenommen. Wichtig für die Aufnahme sind aber auch Gallensäure sowie Enzyme aus der Bauchspeicheldrüse. Via Lymphsystem gelangt das Vitamin in Leber, Nieren und Lungen sowie ins Knochenmark. Ausgeschieden wird es hauptsächlich über den Stuhl und in geringerer Masse auch über den Urin. Verschiedene Umstände können das Vitamin zerstören, seine Aufnahme ins Blut behindern oder dessen Ausscheidung beschleunigen. Dazu gehören Schmerzmittel (Sulfonamide) sowie Antibiotika. Aber auch eine defekte Darmflora, verschmutzte Luft, ranzige Fette und Konservierungsmittel tragen ihren Teil dazu bei.



Wie Vitamin K braucht der Mensch?

Der Bedarf an Vitamin K ist nicht genau bekannt, wird jedoch als sehr gering eingeschätzt. Selbst mit einer Minizufuhr stellt unser Körper noch ausreichend Gerinnungsstoff her. Leider nimmt jedoch das Prothrombin aufgrund der typisch westlichen Fast Food-Ernährung ab und kann einen kritischen Punkt erreichen, besonders wenn noch Darmstörungen, Durchfall, ein gestörter Fettstoffwechsel, eine Antibiotika-Kur, Medikamentenmissbrauch oder eine fettfreie Abmagerungskur hinzukommen.

Erste Anzeichen einer Unterversorgung können Darmstörungen, blutende oder schlecht heilende Wunden, Nasenbluten, Müdigkeit oder Menstruationsbeschwerden sein. Da Vitamin K – im Gegensatz zu den anderen fettlöslichen Vitaminen – nur begrenzt gespeichert werden kann, muss es täglich zugeführt werden.

Fazit

Eine gesunde Kost mit viel dunkelgrünem Blattgemüse und Salat, zusammen mit Milchprodukten oder Eiern, deckt immer auch den Bedarf an Vitamin K. Ideale Zwischenmahlzeiten sind auch Joghurt und Kefir, da sie die Vitamin K-Produktion in der Darmflora in Schwung bringen.



Ferien oder Reisen: Die Homöopathie reist mit.

Alle sind wir froh, wenn wir in den Ferien oder auf Reisen nicht von einem Sonnenbrand, juckenden Insektenstichen oder plötzlichem Durchfall geplagt werden. Doch was tun, wenn es uns trotzdem «erwischt»? Praktisch ist hier eine homöopathische Reiseapotheke, bestückt mit Mitteln, die auf die eigenen Schwachstellen ausgerichtet sind. | zusammengestellt von Christine Zweifel

«Die Homöopathie ist keine Kunst, die sich nur wenigen Eingeweihten offenbart, sondern ein natürliches Phänomen, das allen offen steht», so schreibt der deutsche Heilpraktiker Helmut Trott in seinem 1996 erschienenen Buch «Samuel Hahnemanns Vermächtnis». Ein Satz, der über die Zeit hinaus seine Richtigkeit hat und verknüpft ist mit einem Mann, der als Pionier der pflanzlichen Heilkunst und «Erfinder» der homöopathischen Heilmittellehre gilt: Samuel Hahnemann. Er lebte von 1755 bis 1843 und war nicht nur ein Tüftler und Autodidakt, sondern ein für seine Zeit auch gut ausgebildeter Arzt.

Homöopathie bedeutet ...

Das Wort kommt aus dem Griechischen und bedeutet «ähnliches Leiden» (homoios: *das gleichartige*; pathos: *das Leid, die Krankheit*). 80% der homöopathischen Mittel sind aus pflanzlichen, 15% aus mineralischen und 5% aus tierischen Ausgangsstoffen. Hahnemann experimentierte mit ihnen und entdeckte, dass sie alle eine doppelte Wirkung haben: Sie beeinflussen zum einen unseren Organismus und sorgen zum anderen dafür, dass der Körper seine Selbstheilungskräfte resp. Abwehrmechanismen aktiviert; sind so also mehr als nur Symptombekämpfung.

Sonnenbrand und Verbrennungen

Grundsätzlich gutes Sonnenschutzmittel anwenden. Sollte es doch zu Sonnenbrand oder kleinen Verbrennungen kommen, hilft **Cantharis**.

Durchfall

Bei starken Bauchkrämpfen, wässrigem Durchfall mit Schüttelfrost: **Arsenicum album**. Bei Sommerdurchfällen kommt es neben Bauchkrämpfen oft auch zu Mundtrockenheit, stechenden Magenschmerzen und Kopfschmerzen. In diesem Fall eher zu **Bryonia** greifen.

Insektenstiche

Apis ist gut bei lokalen Entzündungen mit bläulich-rotter Schwellung. **Ledum** nimmt den Juckreiz bei Mückenstichen und lässt diese schneller ab-schwellen.



Durchdacht, ökonomisch und gewaltlos

Einer, der die Bedeutung der Homöopathie erkannt hat, ist Mahatma Gandhi. In seiner Rede vom 30. August 1936 sagte er u. a.: «Homöopathie ist die modernste und durchdachteste Methode, um Kranke ökonomisch und gewaltlos zu behandeln. [...] Genauso wie mein Prinzip der Gewaltlosigkeit niemals scheitern wird, enttäuscht auch die Homöopathie nie. Aber die Anhänger der Homöopathie könnten infolge falscher Anwendung der homöopathischen Prinzipien versagen. Hahnemann [...] entwickelte eine Methode, in der es keine Begrenzung gibt, um das menschliche Leben zu retten [...]»

Rasche Hilfe unterwegs

Bei Reisebeschwerden kann die Homöopathie einen wertvollen Beitrag leisten. Gut ist, wenn man um seine «Schwachstellen» weiss: Sei es, dass man grosse Hitze schlecht verträgt, zu Übelkeit bei Auto-, Bus- oder Schiffsreisen neigt, ungewohntes Essen schwerer verdaut oder auf das Fremde und Neue mit erhöhtem Stress reagiert. Bei einigen Symptomen lässt sich homöopathisch sogar vorbeugen. Wichtig ist jedoch, sich vor der Reise von einer Fachperson beraten zu lassen.

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