

Cellagons **AbisZett**

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Nr. 2 | 2011

Trunken vom Leben: Wasser | Vitamin C: Sein Auftrag heisst schützen | Kraftvolles Klären: die Nieren



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Die massiven Regenfälle im Juli zeigten wieder einmal eindrücklich die Kraft des Wassers. Wie immer wir diese Wassermengen auch deuten, ob als Fluch oder Segen: Im Alltag nehmen wir das kostbare Gut kaum wahr. Als Fluss ist es Transportweg, in Dampf verwandelt zieht es Züge, als Wasserstrahl schneidet es Metall, als Tropfen ist es Mass- oder Dosiereinheit für flüssige Gewürze oder Medikamente. – Und wenn der See gefroren ist, können auch wir übers Wasser gehen.

Selten ist uns auch bewusst, dass die Privathaushalte in der Schweiz jährlich so viel Wasser verbrauchen wie's im Bielersee hat: 1,1 Mia. Kubikmeter! Oder ein Eiswürfel mit einer Seitenlänge von 1 km. Oder täglich pro Kopf 162 l. Und davon nutzen wir nur 4–5 l fürs Kochen und Trinken. 1000 l Hahnenwasser kosten bei uns im Schnitt Fr. 1.60. Das heisst, wir könnten 625 Tage lang jeden Tag die unserer Gesundheit zuträglichen 1,6 l Wasser trinken, bis wir wieder Fr. 1.60 zahlen müssten ...

Wasser bestimmt in jeder Beziehung das Leben, unser Leben – ob als Regen, Nebel, Tau, Eis, Schnee und Hagel oder als Schweiß, Speichel, Blut und Tränen. Wie wichtig es für unsere Gesundheit ist, haben wir in dieser Nummer für Sie zusammengestellt.

Auf Ihr Wohlsein!
Ihre Christina Zweifel



Eau – Aqua – Water – Wasser: LEBENsmittel Nr. 1

Alles Leben hängt von etwas gänzlich Unspektakulärem ab: von H₂O. Ohne diese zwei mit einem Sauerstoffmolekül verbundenen Wasserstoffmoleküle geht gar nichts. Seit Millionen von Jahren. Und für den heutigen Menschen gilt genau dasselbe wie für den allerersten Menschen: Wasser ist das «Öl», das für ein reibungsloses Funktionieren unseres Körpers sorgt. Und das vergessen wir manchmal vor lauter Kaffee, Bier, Wein, Soft- und Powergetränke. – Doch Wasser kann nicht vermehrt und auch durch nichts anderes ersetzt werden. | zusammengestellt von Christina Zweifel/gcl

Als das Leben das Meer verliess, musste irgendwie der Wasserhaushalt gesichert werden. Und so hat jedes Tier den eigenen Ozean mit an Land genommen.

Seither ist Wasser der Baustein Nr. 1 – auch im menschlichen Körper: Die Knochen bestehen zu 25 %, die Muskeln zu 75 %, das Blut zu 82 %, das Gehirn zu 85 % und die Lungen zu 90 % aus Wasser. Normalgewichtige Männer haben einen Gesamtwasseranteil von 60–65 %, Frauen aufgrund des höheren Körperfettanteils von 50–55 %.

Wasseraufgaben im Körper

Wasser ist Kühl- und Heizmittel: Die Blutzirkulation gleicht die Körpertemperatur aus, die Haut reguliert sie über das Schwitzen. Es ist Reaktionspartner, Schmiermittel für Gelenke, Schutzmittel für Muskeln, Transport- und Lösungsmittel für Mineral- und Nährstoffe, Vitamine, Hormone, Eiweisse und Sauerstoff und zuständig für das Ausscheiden von Stoffwechselprodukten und Salzen. Es «transportiert» auch alle geistigen Informationen: Ohne Wasser könnten wir nicht spüren, nicht denken, hätten wir kein Bewusstsein.



« Für Menschen,
die lieben,
ist sogar
das Wasser
süss. »

chinesisches Sprichwort

Milch, Tee, Bier, Wein, Süss- und Powergetränke. Die Aussage «Hauptsache flüssig!» ist ungefähr so passend wie die Antwort, dass man eine Wandtafel am besten mit einem trockenen oder mit Kaffee oder RedBull getränkten Schwamm reinigt ...

Stress pur!

Wassernotstand stresst den Körper. Um diesen Stress abzuwenden, mobilisiert er dafür nötige Stoffe, was wiederum Wasserreserven verbraucht, was zu noch mehr Stress und zu weiterer Austrocknung führt. Ein Teufelskreis beginnt. In Panik wird das noch vorhandene Wasser hierarchisch verteilt: Zuerst versorgt werden die wichtigsten Organe wie das Gehirn. Wird der Wassermangel chronisch, stellt der Körper weniger wichtige wasserabhängige Funktionen ein. Und wenn die Giftstoffe aus dem Stoffwechsel aus Wassermangel nicht mehr «entsorgt» werden können, vergiftet sich der Körper immer mehr. Verliert er mehr als 20% Wasser, ist das lebensbedrohlich. Wir verdursten.

Natürlicher Durstimpuls

Viele Menschen haben den natürlichen Durstimpuls verloren. Übersehen werden meist auch erste Anzeichen von Wassermangel, wie z. B. innere Unruhe, Tendenz zu zornigen Ausbrüchen oder unerklärliche Ängste. Und viele denken, dass ein trockener Mund ein Durstzeichen sei, dabei ist er bereits Alarmzeichen dafür, dass der Körper dringend Wasser braucht!

Wasser wird hauptsächlich im mittleren Teil des Dünndarms aufgenommen. Das Gehirn reagiert aber erst etwa 48 Stunden später auf Veränderungen im Wasserhaushalt. Deshalb können sich Störungen fast unbemerkt und symptomlos zu etwas Chronischem entwickeln.

Am Morgen ein Glas Wasser

Bluthochdruck, Verstopfung, Allergien, Herz-Kreislaufprobleme: Laut dem 2004 verstorbenen israelischen Arzt und Autor Dr. med. Faridun Batmanghelidj sind die meisten Menschen – so zeigten seine langjährigen Studien – nicht krank, sondern durstig.

Starten Sie also den Tag mit einem Glas Wasser auf nüchternen Magen. So gleichen Sie den Wasserverlust der Nacht aus. Bewährt hat sich ein grosses Glas Wasser auch eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten und etwa 2½ Stunden danach, um den durch das Verdauen verursachten Wassermangel zu beheben.

Dick wegen Wassermangel?

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigten, dass es einen Zusammenhang zwischen Wassermangel und Übergewicht gibt. Normalerweise meldet der Körper klar, was er braucht. In Mangelsituationen kann er sich aber anpassen. Fasten wie auch vorübergehender Wassermangel scheinen diesen Anpassungsprozess auszulösen, was dazu führt, dass Durst leicht mit Hunger verwechselt wird, da man beide ähnlich wahrnimmt.

Und so könnte einer der Hauptgründe für Übergewicht bei jungen wie auch älteren Menschen sein, dass sie das Durstgefühl irrtümlich für Hunger halten. Demzufolge essen sie und trinken dazu nur wenig, meist aber kein Wasser – was wiederum zu starken Stresssymptomen führt.

Wasser hat ein Gedächtnis

Wasser ist im menschlichen Organismus aber noch mehr als nur Transport- und Lösungsmittel. Heute gibt es umfassende Erkenntnisse darüber, dass Wasser so etwas wie ein Gedächtnis hat, d. h. es kann Informationen speichern und wieder abgeben. Ähnlich wie in der Homöopathie scheint die Information nicht an die materielle Substanz gebunden zu sein, sondern an das Schwingungsmuster, das der Stoff aussendet.

Unvermehrbar. Unersetzlich.

Von allen Wasservorkommen der Erde kann der Mensch nur 0,3% als Trinkwasser nutzen. Um 1900 gab es 1,6 Mia. Menschen. Per Ende 2011 überschreiten wir die 7 Mia.-Grenze – die Menge der Wasservorräte ist jedoch gleich geblieben. Erdöl und Erdgas lassen sich durch alternative «Energieproduzenten» ersetzen. Doch Wasser kann durch nichts anderes ersetzt werden. Wo es fehlt gibt es – im wahrsten Sinne des Wortes – keine Lösung.

www.trinkwasser.ch/
www.wasser-wissen.info/ www.watercure.com

Wieviel Wasser ist genügend?

Wir scheiden, je nach Tätigkeit, täglich 1,5–2,5l Wasser aus; den grössten Teil über die Nieren, ca. 1l über Lunge und Haut und 1–2 dl über den Kot. Da Wasser nicht im Körper gespeichert werden kann, muss es regelmässig zugeführt werden. ⅓ können wir über feste Nahrung aufnehmen. Für den Rest gelten als Faustregel 30ml natürliches Wasser pro kg Körpergewicht – nicht Kaffee,



«Wunderwaffe» Vitamin C

Die vielleicht genialste «Erfindung» der Natur ist das farb- und geruchlose, kristalline, wasserlösliche Vitamin C, auch Ascorbinsäure genannt nach der Vitamin C-Mangelkrankheit Skorbut. Sie war bis ins 18. Jh. häufigste Todesursache auf Seereisen. Das Vitamin ist also ein «antiskorbutisches» Mittel. Es schützt das Immunsystem, stabilisiert die Psyche, konserviert Lebensmittel und verhindert ihre Oxidation. Im Gegensatz zum Menschen können die meisten Säugetiere das Vitamin C in den Geweben selber aufbauen. | Ursula Burri, Ernährungsberaterin SVDE

Die Ascorbinsäure ist so einfach gebaut, dass sie bereits durch die Mundschleimhaut ins Blut gelangt. So können erschöpfte Vitamin C-Depots in den Körperzellen schnell aufgefüllt werden. Denn oberstes Ziel ist der Schutz des Immunsystems. Doch das Blut kann nur eine gewisse Menge an Vitamin C aufnehmen. Deshalb ist es klug, Vitamin C-reiche Lebensmittel in kleinen Mengen über den Tag verteilt zu essen, da überschüssiges Vitamin C über den Urin ausgeschieden wird.

Mädchen für alles

Vitamin C ist in viele Schutz- und Stoffwechselfunktionen involviert. Es stärkt das Immunsystem und fördert die Wundheilung. Es ist auch an der Knochen-, Zahn- und Blutbildung massgeblich beteiligt, reguliert die Fettverbrennung und den Eisentransport ins Blut und neutralisiert Umweltgifte und andere Schadstoffe. Neben Vitamin A, E, Beta-Karotin und Selen ist es eines der wichtigsten Antioxidantien im Kampf gegen Freie Radikale.

Gewichtskontrolle?

Vitamin C hilft beim Herstellen von Carnitin: das «Taxi», das Fettmoleküle aus dem Blut holt und sie zur Zelle chauffiert, wo sie verbrennen und so Energie gewonnen wird. Bei Stress aktiviert Vitamin C Adrenalin und andere Stresshormone, die

wiederum die Fettzellen öffnen, damit Energie bereitgestellt werden kann.

Damit die Fettverbrennung aber überhaupt möglich wird, braucht es Thyroxin, ein Hormon der Schilddrüse. Es ist das «Zündholz» in diesem Vorgang. Leider ist es sehr verletzlich und wird meist als erstes von den Freien Radikalen abgefangen. Vitamin C schützt dieses Hormon. So ist oft also nicht eine Schilddrüsen-Unterfunktion schuld am Übergewicht, sondern ein Mangel an Vitamin C.

Unser Fühlen und Denken

Die Nervenreizstoffe Dopamin, Serotonin und Acetyl-Cholin (ein B-Vitamin) sind von Vitamin C abhängig. Dopamin steuert u.a. die Muskelnerven, reguliert die Stimmung und das Sexualleben. Serotonin sorgt für innere Entspannung und gu-

Ein langer Weg

1535 rettet der Baumrinden-Piniennadeln Trank eines Indianers 85 Seeleute vor dem Tod durch Skorbut. Von 1600–1800 sterben mehr als 1 Mio. Männer der britischen Flotte an Skorbut. Ende des 19. Jh. wird der Wert von Zitrusfrüchten erkannt. Doch erst 1927 kann der Ungare Szent-Györgyi die Ascorbinsäure aus Pflanzen- und Gewebeextrakten isolieren.



ten Schlaf, Acetyl-Cholin beseitigt Gedächtnisschwächen und Konzentrationsmangel. Leider ist auch Vitamin C sehr sensibel und reagiert äusserst empfindlich auf Hitze, Licht und Sauerstoff.

Der tägliche Vitamin C-Bedarf ist bis heute umstritten. Die Empfehlungen schwanken von 80–400 mg über 1000 mg bis gar 10000 mg! Bei ausgewogener Ernährung mit saisongerechten, voll ausgereiften Früchten und Gemüsesorten ist der Körper aber meist ausreichend versorgt. Zudem verstärken die darin enthaltenen Bioflavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe) die Vitaminwirkung um das 20fache und wirken im Körper ähnlich wie Vitamine. Tabletten sollten nur in Krankheitsfällen geschluckt werden. Und Menschen, die rauchen oder Rauch ausgesetzt sind, tut eine Extraportion Obst gut.

Vielfältiger Helfer

Vitamin C stillt Heisshunger auf Süsses. Bei intensivem sportlichem Tun helfen hohe Dosen den Azetonkörpergehalt, der bei der Fettverbrennung entsteht, schneller zu senken. In Kombination mit Fruchtzucker unterstützt es die Leber beim Abbau des Alkohols und in Kombination mit Niacin (Vitamin B3, in Fleisch und Milchprodukten) ist Vitamin C ein gutes Weckmittel.



Kraftort «Nieren»

Das Wort Kläranlage löst in den meisten Fällen Bilder von Wasserreinigungsanlagen aus, in denen Abwasser gereinigt und wieder aufbereitet werden. An unseren Körper denken wir dabei kaum; daran, dass es im Menschen ebenfalls eine «Kläranlage» gibt: die Nieren. – In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wird das Zwillingsorgan umfassend gesehen. Neben dem Filtern und Klären ist es u. a. zuständig für Wachstum, Fortpflanzung und Körperkraft. Die Nierenenergie wird auch als «Grundenergie des Lebens» bezeichnet. | zusammengestellt von Christina Zweifel/gcl

Die Nieren sind neben der Lunge unsere wichtigsten Ausscheidungsorgane. Sie sorgen für das Ausscheiden der sogenannten harnpflichtigen Substanzen und Giftstoffe aus dem Stoffwechsel und bauen Peptidhormone ab, die beim Eiweissabbau entstehen. Die rechte Niere liegt aufgrund des Platzbedarfs des rechten Lungenlappens etwas tiefer als die linke. Das ca. 11 cm lange, 6 cm breite und 3 cm dicke, bohnenförmige Organ wiegt nur 130–200 Gramm. Trotz der geringen Grösse reinigt und filtert es das gesamte Blut täglich etwa 300 Mal, was einer Gesamtmenge von 1500 Litern entspricht. Eine gigantische Leistung, ohne die unser Körper innert weniger Tage tödlich vergiftet wäre.

Vielfältige Aufgaben

Reinigen und filtern ist aber nicht alles, was diese kleine Kläranlage kann: Sie reguliert auch den gesamten Wasser- und Salzhaushalt, das Säure-Basen-Gleichgewicht sowie die Elektrolyte. Sie produziert Hormone, die u. a. die Bildung roter Blutkörperchen sowie den Blutdruck regulieren. Wenn wir also Stress haben, uns etwas «an die Nieren geht» produziert das Zwillingsorgan Hormone, die unser Herz schneller schlagen lassen und den Blutdruck in die Höhe treiben.

Paracelsus, der Begründer der traditionellen abendländischen Medizin, der den Menschen im Verhältnis «wie oben» (Himmel) «so unten» (Erde) sah, sagte über die Niere: «Sie hat die Art der Venus und ist in diesem Sinn ein Seelenorgan, das sämtliche emotionalen Eindrücke verarbeitet.»

Wichtig: Wasser trinken

Damit die Nieren gut arbeiten, sollten sie warmgehalten und mit genügend Wasser versorgt werden. Trinken wir zu wenig, können Schadstoffe nicht effektiv ausgeschieden werden, was zu Verschlackungen und Stauungen und als Folge davon zu verschiedenen Beschwerden führt, z. B. auch zu Nierensteinen. Diese steinartigen Gebilde, die in den Nieren, im Nierenbecken und in den ableitenden Harnwegen entstehen können, bilden sich, wenn Substanzen auskristallisieren, die



normalerweise mit dem Urin ausgeschieden werden. Zu Nierensteinen kann es bei einer Ernährung mit zu viel Fleischeiweiss und Fett sowie oxalsäurehaltigen Nahrungsmitteln (Rhabarber, Randen, Spinat) kommen wie auch bei wiederholten Harnwegserkrankungen, zu wenig Harn aufgrund geringer Trinkmengen, Flüssigkeitsverlust oder starkem Schwitzen. Männer sind davon etwa doppelt so oft betroffen wie Frauen.

Chinesisch-medizinische Sichtweise

In der TCM sind die Nieren nicht einfach nur Filterorgan, sondern eingebunden in einen umfassenden Kreislauf und die Grundlage für alle Energien im Körper. So ist der Zustand des Kopfhaares Spiegel für die Nierenessenz, Atembeschwerden weisen auf eine disharmonische Lungen-Nieren-Beziehung hin und Hörprobleme zeigen eine Funktionsschwäche der Nieren an. Da Kälte und Feuchte die Nieren schwächen – Symptome sind dann z. B. kalte Hände und Füsse, häufige Müdigkeit und eine Neigung zu grundloser Angst – ist auf regelmässig warme Mahlzeiten und Getränke zu achten. Denn oberstes Ziel aller Massnahmen in der TCM ist die Pflege der Nierenenergie.

Zwei Vitalstoffgetränke: ein Team.



Cellagon Vertrieb Schweiz
Christina 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 & Co. KG
Hasenholz 10, D-24161 Altenholz