

Cellagons **AbisZett**

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Nr. 3 | 2004

Herbstwetter: Gut durch kalte Tage. | Gute Laune: B-Vitamine | Neu: «Cellagon vitale»



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Nebeltage haben für mich einen besonderen Reiz. An solchen Tagen gehe ich gerne spazieren. Übers Feld, durch den Wald oder am Wasser. Zu Flüssen und Seen fühle ich mich besonders hingezogen – vielleicht, weil ich am Bodensee aufgewachsen bin. An diesen «trüben» Tagen treffe ich meist wenig Leute. Die einen spazieren wie ich alleine, andere sind mit dem Hund unterwegs oder zu Pferd.

Was ich an diesen Spaziergängen mag: Ich nehme die Natur anders wahr. Die Erde duftet anders, weil sie feucht ist, Spinnennetze sehe ich dank der hängengebliebenen Nebeltröpfchen. Da mein Blick nicht weit schweifen kann, sehe ich kleine, nahe Dinge.

Dieses Gehen und Betrachten ist für mich immer sehr erholsam. – Viele Tätigkeiten können dazu beitragen, die Stimmung an nebligen Tagen zu heben: ein Duftölbad, ein gutes Essen, einem lieben Menschen einen Brief schreiben, ins Kino gehen, lesen und vieles mehr. Tun Sie, was zu Ihnen passt und Ihnen Freude macht.

Dass auch das, was wir essen, unsere Stimmung heben kann, lesen Sie in den Beiträgen von Sibylle Binder-Schai und Ursula Burri.

Ich wünsche Ihnen gute Tage voller neuer Entdeckungen.

Ihre Christine Zweifel



Mit wärmender Nahrung durch kalte Tage.

Wenn die Tage kürzer werden und das Licht an Intensität verliert, schlägt dies vielen Menschen auf die Stimmung, verlässt sie die Lebensfreude. Was lässt sich dagegen tun? Es ist kaum bekannt, dass auch die Ernährung mithelfen kann, die Stimmung zu heben. Im folgenden wird auf einige Aspekte eingegangen. | Sibylle Binder-Schai, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Vitalstoff-Therapeutin, Schulleiterin der Schule für angewandte Naturheilkunde, Zürich

Wird es in der Natur kälter und dunkler, braucht der Körper Licht und Wärme von innen her. Die naturwissenschaftliche Sicht auf die Ernährung hat diesbezüglich keine Erkenntnisse. In der anthroposophischen und chinesischen Diätetik finden sich jedoch interessante Hinweise. Es lohnt sich, diese auszuprobieren und Erfahrungen zu sammeln.

Um unsere Körpertemperatur von rund 37° aufrechterhalten zu können, braucht unser Körper genügend Energie und Wärme. Nahrung ist für uns wie Holz fürs Feuer. Sie ist der Brennstoff

und kann mehr oder weniger energiereich sein und uns entsprechend mehr oder eben weniger Wärme zuführen.

Als erstes ist es wichtig genügend zu essen. Viele Menschen in den Zivilisationsländern essen zu viel. Doch unzählige gesundheits-, körper- und fitnessbewusste Menschen – meist Frauen – essen oft zu wenig. Erst wenn regelmässig, also dreimal pro Tag, genügend gegessen wird, steht dem Körper genügend Energie für die Verbrennung zur Verfügung. Es ist wie beim Feuer: Es brennt nur, wenn genügend Holz da ist.





Wärmend essen

Wenn unser Stoffwechsel Energie aufwenden muss, um die Nahrung aufzuwärmen, die meist kühler ist als die 37° Körpertemperatur, muss er Eigenenergie verbrauchen, um schliesslich Wärme zu produzieren. Deshalb sind kühl-schrankkalte und im Winter zum Teil auch zimmertemperierte Speisen zu kalt für den Körper – besonders dann, wenn längerfristige Stresssituationen bestehen.

Viele Menschen, vor allem junge, finden Kochen überflüssig. «Man kann sich ja auch kalt gesund ernähren», sagen sie. Dies stimmt, wenn es nur darum geht, dem Körper Nährstoffe, Vitamine und Mineralien zuzuführen. Wichtig ist aber auch, dass Nahrungsmittel uns wärmen bzw. dazu führen, dass wir frieren. Deshalb sind im Sommer mindestens eine und in den kalten Jahreszeiten mindestens zwei warme Mahlzeiten sinnvoll.

Früher wurden die Speisen länger gekocht als heute. Dies ist sinnvoll, auch wenn man Bedenken hat, dass dabei wertvolle Vitamine verlorengehen. Lange gekochte Suppen und Eintöpfe helfen dem Körper, die Eigentemperatur zu halten. Gewisse Vitamine gehen durch das längere Kochen wohl verloren, die Resorption der Vitalstoffe aus gekochtem Gemüse ist jedoch höher als aus rohem.

Salat wird in der chinesischen Medizin wie

Heilwirkung von Gewürzen

Ingwer
regt die Eiweissverdauung an;
wirkt entzündungshemmend;
löst Schleimkälte;
Wirkung: warm bis heiss

Muskatnuss
nervenberuhigend;
vertreibt feuchte Kälte;
Wirkung: wärmend

Nelken
verdauungsfördernd;
kann Asthma sowie Husten lindern;
vertreibt feuchte Kälte;
Wirkung: sehr wärmend

Zimt
leicht verdauungsfördernd;
schmerzstillend und -beruhigend;
vertreibt Kälte;
Wirkung: warm bis heiss

auch bei Hildegard von Bingen als kühlend beschrieben. Darum sollte er in der kalten Jahreszeit nur in kleinen Mengen genossen werden.

Saisonal essen

Die reiche Palette an Nahrungsmitteln, die uns die Natur im Herbst bietet, wie Kürbis, Mais, allerlei Wurzelgemüse, Marroni, Wild mit Rotkraut, vergorener Traubensaft, Apfelsaft – sie entspricht auch den Bedürfnissen unseres Körpers. Es ist Zeit, sich wieder der Eintöpfe und Schmorgerichte zu erinnern, die im Sommer keine Rolle spielten. Da waren Salate, Beeren- und Fruchtspeisen sowie kalte Gerichte passend. Aber jetzt sollte wieder vermehrt das Kochen im Vordergrund stehen. Auch unter Zeitmangel ist es möglich, mit den erwähnten Zutaten rasch den Körper verwöhnende Gerichte zu kochen. Und der Körper wird es einem mit guter Stimmung danken.

Gewürze als Stimmungsaufheller

Bereits die heilige Hildegard hat darauf hingewiesen, dass bestimmte Gewürze bei Verstimmung hilfreich sein können. Sie hat dem Zimt, dem Muskat und der Nelke einen besonderen Stellenwert zugeschrieben und sie Menschen empfohlen, die zu depressiven Verstimmungen neigen. Es ist sicherlich kein Zufall, dass in der Adventszeit Lebkuchen und Gewürzguetzli so beliebt sind. Die typischen Lebkuchengewürze (Nelken, Muskat, Zimt, Gelbwurz) wirken wärmend und stimmungsaufhellend. Auch der Glühwein ist jetzt richtig am Platz. Er lässt sich auch alkoholfrei mit Trauben- oder Apfelsaft zubereiten.

Nervenguetzli nach Hildegard von Bingen

315g Ruchmehl oder Dinkelmehl
125g gemahlene Mandeln
200g Butter
200g Zucker
2–3 Eier
1 Prise Salz
1/2 Päckchen Backpulver
20g Muskat
20g Zimt
5g Nelkenpulver

(ergibt ca. 150 Guetzli)

Wenn der Teig gespritzt werden soll, mehr Eier und Butter verwenden.

- Die Zutaten zu einem Mürbeteig verarbeiten, zu Rollen von etwa 2–3cm Durchmesser formen und einige Zeit im Kühlschrank kühlstellen.
- Teig in Scheiben schneiden und auf ein Blech legen.
- Bei 200° rund 6–8 Minuten backen.

Diese Guetzli wurden von Hildegard bei Nervenkrankheit und Unruhe empfohlen sowie zur Unterstützung eines fröhlichen Geistes.



Gut gelaunt mit B-Vitaminen

Die richtige Nahrung zur richtigen Zeit in der richtigen Gesellschaft macht uns glücklich. Wenn wir unsere Lieblings Speisen geniessen, setzt dies Beta-Endorphine frei – Substanzen, die die Stimmung heben. | Ursula Burri, Ernährungsberaterin SRK

Es beginnt schon im Säuglingsalter: Das schreiende, hungrige Baby erlebt beim Gestilltwerden eine wohligh-entspannende Süsse. Da Muttermilch mehr Kohlenhydrate enthält als Kuhmilch, schmeckt sie süsser. Geben Eltern ihrem Kind dann zum ersten Mal einen Keks oder eine andere Süssigkeit, damit es sich beruhigt, wird Essen nicht nur als Nahrung für den Körper, sondern auch als «gut für die Seele» verankert.

Das ist nichts Ungewöhnliches. Schon seit jeher steht «essen» für mehr als blosser Nahrungsaufnahme: Wir feiern und machen ein Festessen. Wir trauern, und es gibt ein Leidmahl. Oder wir essen aus Frust, aus Langeweile, gegen Depressionen oder um uns zu trösten.

Vieles ist noch unklar

Die möglichen Verbindungen zwischen Nahrung und Körperchemie sind weitgehend untersucht worden; trotzdem gibt es bis jetzt noch keine klaren Erkenntnisse über den Einfluss, den Nahrungsmittel auf die Stimmung haben. Es gibt beispielsweise zahlreiche Studien, die zeigen, dass Kohlenhydrate entspannend und beruhigend wirken (siehe Säugling). Ob sie aber auch die Stimmung heben, ist noch nicht geklärt.

Erwartungshaltung hilft

Nicht zu unterschätzen ist die Erwartungshaltung. Wenn wir zum Beispiel die Erfahrung gemacht haben, dass ein besonderes Lebensmittel oder ein besonderes Getränk unsere Stimmung oder unsere Aufmerksamkeit verbessert, wird dies auch geschehen, wenn die aktive Substanz fehlt, weil wir es erwarten. Es ist auch so, dass Menschen unterschiedlich auf Nährstoffe reagieren, wie es beispielsweise beim Koffein der Fall ist.

Ideen sprudeln dank B-Vitaminen

Vitamine aus dem B-Komplex sind stark am Nervstoffwechsel beteiligt. Aus dem B-Vitamin *Cholin* wird in den Gehirn- und Nervenzellen der Neurotransmitter (Nervenreizstoff) Acetylcholin hergestellt. Diese Substanz sorgt dafür, dass unsere Ideen- und Gedankenwelt nur so sprudelt. Ein Mangel an Cholin verstopft die winzigen Kanälchen, über die Gedanken, Empfindungen und weitere Gehirnsignale übertragen werden. Fazit: Man kann keinen klaren Gedanken mehr fassen.

«Seelenkoller» programmiert

Ebenfalls ein B-Vitamin ist *Niacin*. Kein anderer Nährstoff ist im Stoffwechsel so nah am Grenzbereich zur Seele. Dieses Vitamin ist ein Teil der Biosynthese der Psychohormone Tryptophan und Serotonin. Die essentielle Aminosäure Tryptophan ist am Energiestoffwechsel beteiligt und hilft bei der Herstellung sowohl von Niacin, wie auch des Nervenreizstoffes Serotonin, der über unseren Schlaf und unsere Stimmung herrscht. Bei einem Niacinmangel fehlt schnell einmal Serotonin und der «Seelenkoller» ist programmiert.

Der «Stressmeister» unter den Vitaminen

Der «Stressmeister» unter den B-Vitaminen ist das *Vitamin B₅*. Es ist an der Produktion von Stresshormonen beteiligt. Stresshormone, sogenannte Corticoide, wirken erregend und aufputschend, machen fit und wach. Bei der Umwandlung von Cholin in einen Neurotransmitter ist das Vitamin ebenfalls beteiligt. Und über diesen Transmitter laufen alle Denksignale und Gefühlsempfindungen.

Nur als Komplex wirksam

Die B-Vitamine sind nur als Komplex wirksam. Kaufen Sie deshalb in der Apotheke oder in den USA kein isoliertes B-Vitamin. Eine abwechslungsreiche, vollwertige und vollkörnige Mischkost garantiert die notwendige Vitamin B-Zufuhr. Reichern Sie ein Vollkornmuesli oder ein Joghurt mit Gelée Royal an (*Vitamin B₅*),



oder rühren Sie in die Salatsauce etwas Bierhefe. Geniessen Sie ein Vollkornbrot mit Melasse oder eine Handvoll Nüsse für den Hunger zwischendurch. Bevorzugen Sie Fleisch, Fisch und Geflügel in Bioqualität (gute Niacin- und Tryptophanlieferanten) und ersetzen Sie das Fleisch ab und zu durch Eier, Hülsenfrüchte oder Sojaprodukte (liefern Cholin).

Vor allem aber gilt: Den *Genuss* nicht vergessen! Denn nur das, was wir auch geniessen, was uns auch wirklich schmeckt, kann uns aufheitern, uns zufrieden und entspannt fühlen lassen.



Sind Sie fit? Neuer «Saft» für Körper und Geist

Ob eine wichtige Sitzung ansteht, eine Prüfung oder eine Arbeit, wo Sie bei der Sache sein müssen: Mit der richtigen Nahrung im Bauch geht's auch dem Kopf besser. – Ich freue mich, Ihnen hier das neue, ab sofort lieferbare Produkt «Cellagon vitale» vorzustellen: ein «Saft mit Köpfchen». |

Christine Zweifel, Cellagon-Vertrieb Schweiz

Jeden Tag sind wir körperlich und geistig gefordert. Doch nicht immer nehmen wir uns die Zeit, uns so ausgewogen zu ernähren, dass wir – auch wenn's stressig wird – tatsächlich fit für den Alltag sind. Wussten Sie, dass das Gehirn, das nur etwa 2% des Gesamtgewichtes ausmacht, rund 20% der aus der Nahrung aufgenommenen Energie verbraucht?

Gute Kohlenhydrate

Neben Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen aus organischen Quellen benötigen wir für den täglichen «inneren Dauerlauf» Kohlenhydrate. Wohl essen wir meist ausreichend davon, aber oft in Form von ballaststoffarmen und insulinfordernden Zuckerprodukten (u.a. Traubenzucker). Schnelle und gute Energielieferanten sind jedoch nur Kohlenhydrate, die den Insulinhaushalt nicht beeinflussen, wie z.B. Fructose.

Mehr Energie fürs Tun im Alltag

Jeden Tag brauchen wir auch Eiweisse. Sie sind lebensnotwendige Bausteine, um leistungsfördernde Hormone zu bilden. Eine zentrale Rolle spielen auch die Aminosäuren (Bausteine der Eiweisse) als Baustoff für Neurotransmitter. Auch Eiweisse nehmen wir oft genügend zu uns, vielfach aber aus denaturierter Kost, deren lange Eiweiss-Ketten der Körper in Schwerarbeit aufspalten muss.

Die Eiweisse in «Cellagon vitale» sind auf der einen Seite sog. Oligo-Peptide (besonders kurze Eiweiss-Ketten), die der Körper mit relativ wenig Energie aufschliessen kann. Auf der andern Seite enthält der neue Saft Milcheiweisse zum «Nachlegen», wenn die Oligo-Peptide verbraucht sind.

Gute geistige Leistungsfähigkeit

Alle wünschen wir uns eine lebenslange, gute geistige Leistungsfähigkeit. Ein schnelles Verarbeiten von Informationen gelingt jedoch nur, wenn die Oberfläche unserer Zellen, die Membrane, geschmeidig ist. Mit zunehmendem Alter nimmt diese Geschmeidigkeit jedoch ab. Hier kommt nun Lecithin ins Spiel, das (neben anderen Stoffen) wesentlich für den Fettstoffwechsel



ist. In ihm sind u.a. zwei Phospholipide enthalten. Sie sind lebenswichtige Zellbausteine und zuständig für die Geschmeidigkeit und das natürliche Funktionieren der Zell- und Nervenmembrane.

Das eine Phospholipid heisst *Phosphatidylserin* (PS), kommt in hoher Konzentration vor allem im Gehirn vor und ist sehr wichtig für die Nachrichtenübermittlung. Das andere heisst *Phosphatidylcholin* (PC), hat Zellschutzfunktion und wirkt leicht beruhigend. Die in «Cellagon vitale» enthaltenen PS- und PC-Mengen stammen aus pflanzlichen Rohstoffen.

Ein zeitgemässer, hochwertiger Saft

In «Cellagon vitale» flossen die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse in bezug auf Ernährung ein. Entstanden ist ein hochwertiges Getränkekonzentrat auf Fruchtsaftbasis mit rein pflanzlichen Kohlenhydraten, Eiweissen und Phospholipiden sowie Spurenelementen und Mineralstoffen. Die körpergerecht aufbereiteten Energiestoffe kann der Körper optimal umsetzen. Ein neuer «Saft» für Körper und Geist.

Getränkekonzentrat auf Fruchtsaftbasis



Neu:
**«Cellagon
vitale»**

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