

Cellagons **AbisZett**

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Nr. 3 | 2005

Der Regenbogen in uns: Farbtherapie | Ein Vitamin spielt «Polizist» | Geschichten sind «Lebensmittel»



Editorial

Lieber Leser, liebe Leserin

Ich fühle mich in meiner Haut recht wohl, halte mich geistig und körperlich fit, bin überzeugt, dass Gesundheit mehr ist, als die Abwesenheit von Krankheit, denke, dass alles gut ist, so lange ich mich wohlfühle ... – Und dann beschert mir das Leben einen geplatzten Blinddarm und den ersten, richtigen Spitalaufenthalt!

Alles keine grosse Sache. Aber es hat meinen Lebensrhythmus ziemlich durcheinander gewirbelt. Mittlerweile geht alles wieder seinen gewohnten Gang. Ich auch. Doch seither bin ich mir noch bewusster: Gesundheit ist ein Geschenk das man sich selber machen muss. Jeden Tag.

Zu diesem Sich-selber-beschenken gehört für mich auch das Lesen. Kurzgeschichten zum Beispiel. Sie sind mir immer eine willkommene Pause, sorgen für die kleine Entspannung zwischendurch – und bringen auch Farbe in meinen Alltag.

Vor allem im Winter. Dann hole ich mir mit ihnen die Farben des Sommers ins Zimmer – denn der Phantasie sind ja bekanntlich keine Grenzen gesetzt. Vielleicht gefallen Ihnen die Geschichten auf der letzten Seite auch.

Ihre Christine Zweifel



Farbtherapie als Alternative

«Alles was lebt, lebt im Licht, alles was existiert, strahlt Licht aus. Alle Dinge empfangen ihr Leben vom Licht, und dieses Licht ist in seiner Wurzel selbst Leben», sagte Paracelsus. So wird deutlich, dass wir Menschen Empfänger wie Sender sind. – Dieses Licht lässt sich in sieben Farben mit ihrer Schwingungsfrequenz aufspalten. Das Wissen um die Wirkung der Farben macht sich die Farbtherapie zunutze. | Birgit Rüetschi, dipl. Farbtherapeutin AGP, Luzern – www.gesundheitszentrumamrotsee.ch

Farbtherapie ist eine seit der Zeit der alten Ägypter und im alten China bekannte Therapieform, die heute wieder sehr an Bedeutung gewinnt, denn Farben wirken durch ihre verschiedenen Schwingungsfrequenzen auf den menschlichen Körper wie auch auf seine Energiefelder und -zentren.

Der Blick bzw. die Resonanz auf die unterschiedlichen Farben löst bei jedem Menschen andere Reaktionen aus. Doch meist werden die Farben Rot, Orange und Gelb als wärmend und anregend empfunden. Das Grün der Natur wirkt ausgleichend und entspannend. Hingegen empfinden viele das Blau des eindunkelnden Abendhimmels als kühlend oder beruhigend. Und wer denkt bei Rosa nicht an Sanftheit, Herzensliebe

und Zärtlichkeit?

Sinnvoller Einsatz von Farbtherapie

Ziel der Farbtherapie ist es, Disharmonien im Körper und in den Energiefeldern wieder auszugleichen. Heute glauben immer mehr Menschen, dass körperlichen Problemen immer auch eine psychische bzw. energetische Problematik zugrunde liegt. Krankheiten, wie Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Allergien, aber auch akute Schmerzen oder Ängste können mit Farbtherapie behandelt werden. Dieses Wissen hat nichts mit Esoterik zu tun. Heute arbeiten immer mehr Ärzte und Ärztinnen auch auf der Energieebene mit ihren Patienten und Patientinnen und



würden ihnen zum Beispiel bei Herzproblemen eher raten, mehr Entspannung in der Natur zu suchen.

Energiezentren und ihre Farben

Die Energiezentren werden Chakras genannt (Erklärung siehe Kästchen), und jedem Energiezentrum ist eine bestimmte Farbe zugeordnet.

So ist z.B. das Basischakra rot. Das ist die Farbe, die der Erde am nächsten ist und die niedrigste Schwingung aufweist. Es folgt das Nabelchakra mit der Farbe Orange, der Solarplexus, auch Sonnengeflecht genannt, mit der Farbe Gelb, das Herzchakra mit Grün und Rosa, das Halschakra mit Hellblau und Türkis, das Stirnchakra mit Dunkelblau und das Kronenchakra, das die höchste Schwingung aufweist, mit der Farbe Violett. Es sind noch viele weitere Energiezentren bekannt, z.B. das Milzchakra und die Handchakras, nur um zwei zu nennen, die in der Farbtherapie mit einbezogen werden.

Seelisch geistige Konflikte

Das Besondere ist, dass jedem Energiezentrum bestimmte seelisch-geistige Konflikte zugeordnet sind. So kann man davon ausgehen, dass bei einem Ungleichgewicht der Farbe Rot im Basischakra einer oder mehrere der folgenden Konflikte im Vordergrund stehen, wie z.B. Schwierigkeiten mit der Erdung, der Konzentration, der Selbstbeherrschung etc. Der Höhepunkt des seelisch/geistigen Konfliktes manifestiert sich zuletzt in körperlichen Leiden. So klagen diese Menschen über Probleme mit den Hüftgelenken, Schmerzen in

Chakras



«Chakra» ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet «Rad» oder «Kreis». Damit sind feinstoffliche Energiezentren unseres Körpers gemeint, in denen es einen Austausch zwischen den Energien des Menschen und denen des Kosmos gibt bzw. des Grobstofflichen mit dem Feinstofflichen. Man kann sie sich als Energiewirbel vorstellen, die permanent in kreisender Bewegung sind. In den meisten Lehren wird von sieben Chakren ausgegangen, aufgereiht in der Mitte des Körpers vom Damm bis zur Schädeldecke.

[Erklärung aus www.luckysoul.de]

der unteren Lendenwirbelsäule, geschwollene Beine, Krampfadern, Knieprobleme etc.

Farbanalyse und Chakra-Ausgleichsmassage

Zu Beginn einer Therapie wird eine Farbanalyse gemacht. Hier zeigt sich bereits, auf welcher Körper- und Energie-Ebene das Problem liegt. Bei der anschließenden Ausgleichsmassage mit hochwertigen Farbölen sowie speziellen Farblampen können die verschiedenen Energiezentren harmonisiert werden, was sich immer auch günstig auf den Körper auswirkt.

Hat der Patient bzw. die Patientin z.B. zuviel Energie im Bauchbereich (Solarplexus/gelb), bestehen meist Probleme mit dem Verdauungssystem. In der Therapie arbeiten wir dann entweder mit der Komplementärfarbe (violett) oder mit Grün, das an sich ausgleichend wirkt und zudem die Heilfarbe schlechthin ist. Die zusätzliche Bestrahlung mit einer kleinen Farblampe wirkt auf die Energie- bzw. Lichtbahnen, die wir aus der Akupunktur kennen. Dieser ständige Impuls durch eine Farbe kann auf der körperlichen und/oder auf der seelisch-geistigen Ebene eine Reaktion auslösen.

Wichtig ist: Die Verantwortung auf dem Weg zum Gesundwerden liegt zum grossen Teil beim Patienten, bei der Patientin. Hier gilt es, dass sie ihre Lebens- und/oder Sichtweisen anschauen und, wo nötig, Änderungen vornehmen.



Freund der Körperzellen: das Vitamin E.

Was haben Schneeflocken und Vitamin E gemeinsam? Die Vielfalt. So, wie jede Schneeflocke keiner anderen Schneeflocke gleicht, so vielfältig ist auch das Vitamin E. In der Mannigfaltigkeit seiner Erscheinungsformen übertrifft es die Schneeflocken gar. – In der Fachsprache heisst Vitamin E Tocopherol: Tokos steht für «Geburt» und Pherein für «Träger». | Ursula Burri, Ernährungsberaterin SRK

Es gibt mindestens acht verschiedene Arten von natürlichem Vitamin E. In ihrer Wirksamkeit unterscheiden sie sich stark voneinander. Kein Molekül gleicht dem andern. Es gibt auch synthetisch hergestelltes Vitamin E. Bei diesem sind alle Moleküle gleich. Wohl wirkt auch dieses im Stoffwechsel, doch die faszinierende Vielfalt und Lebendigkeit der natürlichen Moleküle fehlt ihm völlig.

Wo kommt es vor?

Vitamin E finden wir in Vollkorngetreide, Nüssen, Kernen und Samen, vor allem aber in daraus hergestellten kaltgepressten Ölen. Je mehr hoch-ungesättigte Fettsäuren im Öl desto mehr Vitamin E.

In Form von Öl ist es besser als in Form von Margarine, dessen E-Vitamin weniger wirksam ist. Und Butter enthält wenig Vitamin E. Zerstört wird es – wie auch die ungesättigten Fettsäuren – durch industrielle Verarbeitung, Erhitzen und Licht. Als Antioxidans schützt es die im Öl enthaltenen ungesättigten Fettsäuren vor Freien Radikalen.



Wie wirkt es?

Im Darm wird das fettlösliche Vitamin E mit Hilfe von Gallen- und Bauchspeicheldrüsenensaft sowie Fett zu 20 bis 50% aufgenommen. Via Lymphsystem wandert es, eingepackt in Eiweiss, in die Leber, und von dort aus mit dem Blut ins Fettgewebe bzw. in alle Zellmembranen.

Seine Aufgaben sind vielfältig, aber noch nicht umfassend erforscht. Man weiss, dass es die Blutgerinnung und Klumpenbildung im Blut verhindert, Entzündungen und Arteriosklerose vorbeugt und die Zellatmung unterstützt. Erwiesen ist zudem, dass es – zusammen mit Beta-Karotin, Vitamin C und Selen – als Antioxidans wirkt. Jede Körperzelle wird täglich rund 10 000 Mal von Freien Radikalen angegriffen. Diese entstehen durch Sonnenstrahlen, Rauchen, Umweltgifte, Stress u. a. m. Die Schutzfunktion der Antioxidantien ist entsprechend wichtig.

Mangel an Vitamin E

Unfruchtbarkeit, Taubheitsgefühl in Armen und Beine sowie Kribbeln und Stechen in der Haut (Ameisenlaufen) können Zeichen eines grösseren Vitamin E-Mangels sein: Die Nervenimpulse werden nicht mehr optimal übertragen. Um weiteren Schaden abzuwehren, drosselt der Organismus alle Körperfunktionen. Statt vital sind wir müde, lust- und freudlos. Glücklicherweise ist der Körper imstande, beschädigte Zellen wiederherzustellen. Wichtig ist, dass neue Zellen gut durch Vitamin E geschützt werden. Dabei trägt Tocopherol die Hauptlast nicht alleine; neben Enzymen und weiteren Stoffen helfen Selen sowie Vitamin C.

Vitamin E «arbeitet» vor allem in der öligen Membranschicht der Körperzellen. Hier hat es «ein Auge» auf Freie Radikale. Gefährdet sind vor allem rote Blutkörperchen und hoch-ungesättigte Fettsäuren. Ungeschützt werden sie angegriffen und in ihrer Struktur beschädigt bzw. verändert. Werden z. B. ungesättigte Fettsäuren angegriffen, entsteht eine Kettenreaktion, sichtbar u. a. als Altersflecken auf der Haut. Tocopherol wandelt Freie Radikale in eine ungefährliche Substanz um.



Wie viel braucht es?

Der genaue Vitamin E-Bedarf ist nicht bekannt, selbst die Höhe der wünschenswerten Zufuhr ist umstritten. Bei Erwachsenen tritt ein Vitamin E-Mangel unter normalen Ernährungsbedingungen sehr selten auf. Nur bei Störungen in der Fettverwertung kann ein Defizit auftreten. Für Kinder sind täglich 3 mg empfohlen, für Erwachsene 12 mg (je jünger desto weniger). Neue Erkenntnisse deuten jedoch auf folgendes hin: Wer oft Schad- und Giftstoffen ausgesetzt ist, wer viel Fett statt ballaststoffreiche Kohlenhydrate isst, wer wenig Selen mit der Nahrung aufnimmt, benötigt mind. 15 mg Vitamin E pro Tag.

Fazit

Verwenden Sie Ölsorten wie Distel-, Raps-, Sonnenblumen-, Traubenkern-, Maiskeim- oder Kürbiskernöl. Diese garantieren eine optimale Versorgung mit Vitamin E. Olivenöl enthält viel einfach-ungesättigte Fettsäuren; im Verhältnis zu den anderen Ölen jedoch wenig Vitamin E.

Erzähl mir eine Geschichte ...

Gedichte und Geschichten sind gute «Lebensmittel», um «inneren Nebel» zu vertreiben. Ob vorgelesen oder selbst gelesen: Sie haben eine verwandelnde Wirkung, die z. B. in der Poesie- und Bibliotherapie genutzt wird. – Im Band «Warum der Schäfer jedes Wetter liebt» hat der 1987 verstorbene Jesuit und weltweit bekannte Exerzitienmeister Anthony de Mello aus vielen Kulturen und Religionen Geschichten zusammengetragen, die humorvoll und leicht vom Wesentlichen erzählen. Möge die kleine Auswahl an Texten Sie erfreuen. | gcl

Sich mit einem Drachen anfreunden

Ein Mann suchte einen Psychiater auf und sagte ihm, er werde jede Nacht von einem über dreissig Meter langen Drachen mit drei Köpfen besucht.

Er war ein Nervenbündel, konnte nicht mehr schlafen und war am Rande eines Zusammenbruchs. Sogar an Selbstmord hatte er schon gedacht. «Ich glaube, ich kann Ihnen helfen», sagte der Psychiater, «aber ich muss Sie warnen, es wird ein oder zwei Jahre dauern und 3000 Dollar kosten.» «3000 Dollar!» rief der Mann. «Vergessen Sie's! Ich werde einfach nach Hause gehen und mich mit dem Drachen anfreunden.»

Samen statt Früchte

Eine Frau träumte, sie beträte einen ganz neuen Laden am Markt, und zu ihrem Erstaunen stand Gott hinter dem Ladentisch.

«Was verkaufst du hier?» fragte sie.

«Alles, was dein Herz begehrt», sagte Gott.

Die Frau wagte kaum zu glauben, was sie hörte, beschloss aber das Beste zu verlangen, was ein Mensch sich nur wünschen konnte.

«Ich möchte Frieden für meine Seele und Liebe und Glück, und weise möchte ich sein und nie mehr Angst haben», sagte sie.

Nach kurzem Nachdenken fügte sie hinzu: «Nicht nur für mich allein, sondern für alle Menschen auf der Erde.»

Gott lächelte: «Ich glaube, du hast mich falsch verstanden, meine Liebe», sagte er, «wir verkaufen hier keine Früchte, nur die Samen.»

Das Pech der Auster

Eine Auster sah eine lose Perle, die in einen Felspalt auf den Meeregrund gefallen war. Mit grosser Anstrengung gelang es ihr, die Perle aufzufischen und sie neben sich auf ein Blatt zu legen.

Sie wusste, dass Menschen nach Perlen suchen und dachte: «Diese Perle wird ihnen auffallen, sie werden sie nehmen und mich in Ruhe lassen.»

Als ein Perlentaucher in die Nähe kam, waren seine Augen jedoch darauf trainiert, nach Austern zu suchen und nicht nach Perlen, die auf Blättern lagen.

Also griff er nach der Auster, die nun zufällig

keine Perle enthielt, und die echte Perle konnte in den Felspalt zurückrollen. Ja, man weiss genau, wo man zu suchen hat. Deswegen gelingt es nicht, das Wesentliche zu finden.

Der Hund, der auf dem Wasser lief

Ein Mann nahm seinen neuen Hund mit auf die Jagd, um ihn zu testen. Er schoss eine Ente, die in den See fiel. Der Hund lief übers Wasser und brachte sie seinem Herrn. Der Mann war entgeistert. Er schoss eine weitere Ente. Und während er sich ungläubig die Augen rieb, lief der Hund wieder übers Wasser und apportierte die Ente.

Er konnte kaum glauben, was er gesehen hatte und bat daher am folgenden Tag seinen Nachbarn, ihn auf die Jagd zu begleiten. Und wiederum lief der Hund jedesmal, wenn er oder der Nachbar einen Vogel schoss, übers Wasser und holte das Tier. Der Mann sagte nichts, und der Nachbar schwieg ebenfalls. Schliesslich konnte der Mann



aber nicht mehr länger an sich halten und platzte heraus: «Ist Ihnen an dem Hund etwas Seltsames aufgefallen?» Nachdenklich rieb sich der Nachbar das Kinn. «Ja», sagte er schliesslich, «wenn ich es mir richtig überlege, tatsächlich! Der Kerl kann nicht schwimmen!»

Das Leben ist voller Wunder. Mehr noch: Es ist wunderbar. Und jeder, der es nicht länger als selbstverständlich hinnimmt, wird das sofort bestätigen.

aus: Anthony de Mello, Warum der Schäfer jedes Wetter liebt, Weisheitsgeschichten. Herder spektrum, ISBN 3-451-04957-0, Taschenbuch, ca. Fr. 15.–



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