

# Cellagons **AbisZett**

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Nr. 3 | 2006

Ziemlich kampflustig: Freie Radikale. | Absolut himmlisch: Selen. | Ganzheitlich bewegt: Fünf Tibeter.



## Editorial

Lieber Leser, liebe Leserin

Meist ist im Leben alles eine Reaktion auf das, was man tut oder eben nicht tut. Das gilt für das Verhalten Mitmenschen gegenüber genauso wie in Sachen Ernährung, Bewegung und Geisteshaltung.

Sogar festgefahrene Gedankenmuster können «ins Rollen kommen», wenn Bewegung reinkommt. Und zwar im wahrsten Sinne des Wortes: Wenn wir gehen oder laufen, kommt das Denken regelrecht in Schwung. Ich habe das nicht nur bei Freunden und Bekannten beobachtet, sondern auch an mir selbst.

Sobald wir etwas Sportliches tun, «joggt» das Hirn zwangsläufig mit. Und so kommt «frische Luft» in dessen Windungen. Damit erreichen wir auch, dass wir zu innerer Ruhe, und Ausgeglichenheit kommen und einer gewissen Gelassenheit, Dinge und Themen im Leben neu anzugehen. Und je regelmässiger wir uns bewegen, desto mehr beugen wir körperlichen und geistigen Einschränkungen vor.

Vielleicht sind die sanften Übungen der «Fünf Tibeter» auf der letzten Seite des AbisZett als Einstieg ins Bewegtsein für Sie jetzt gerade richtig.

Ich wünsche Ihnen einen bewegten Winter – ohne Ausrutscher.

Ihre Christine Zweifel



## Freie Radikale machen keine Politik.

**Bei «Freien Radikalen» denken viele zuerst an etwas Politisches oder Umweltschützerisches. Allen, die mit Chemie etwas am Hut haben, fallen dazu Atome und Moleküle ein. Ja, Freie Radikale sind kurzlebige sauerstoffhaltige Verbindungen, die bei vielen biologischen Prozessen eine wichtige Rolle spielen. Sie sind aber auch aggressive Winzlinge: Täglich greifen sie jede Körperzelle rund 10 000 Mal an! – Lassen Sie uns einen Blick in diese andere Welt werfen. | zusammengestellt von**

Christine Zweifel/gcl

Unsere Welt, jede Materie auf dieser Welt besteht aus Atomen und Molekülen. Gleichgültig, ob Sie einen Stein, eine Pflanze, ein Tier oder einen Menschen betrachten: Allen gemeinsam ist der Aufbau aus Atomen. Bis heute sind uns aus der Natur 103 Arten von Atomen bekannt. Doch lediglich zwei Dutzend spielen in unserer Welt eine wichtige Rolle. Atome lagern sich nach bestimmten Regeln zu Molekülen zusammen. Ein Molekül besteht somit immer aus mindestens zwei gleichen oder verschiedenen Atomen. Für die Anzahl der Atome in einem Molekül gibt es

nach oben im Prinzip keine Grenze. In unserem Körper gibt es entsprechend Riesmoleküle mit Milliarden von Atomen.

Atome selbst bestehen im wesentlichen aus drei Arten von winzigen Bausteinen, den Elementarteilchen, genannt Elektron, Proton und Neutron. Elektronen sind negativ und Protonen positiv und jeweils elektrisch geladen. Die Neutronen sind neutral. Protonen und Neutronen sind im Atomkern, und die Elektronen umkreisen das Atom. Den Aufbau der Moleküle bestimmt die Anzahl der verschiedenen Elementarteilchen.





So besteht z.B. Luftsauerstoff aus einem Molekül mit zwei Atomen. Dadurch ist es stabil. Mit nur einem Sauerstoffatom wäre es sehr unzufrieden, d.h. instabil, und würde versuchen, ein zweites Sauerstoffatom zu finden, mit dem es sich zu einem stabilen Molekül zusammenlagern könnte. Das gilt übrigens auch für alle anderen Atome, mit Ausnahme von Edelgasen.

#### **Ungepaarte Elektronen sind aggressiv.**

Wird nun eine solche Bindung zerhackt, hat z.B. das Sauerstoffatom ein ungepaartes Elek-

tron. Dieses beginnt jetzt äusserst aggressiv und unkontrolliert andere Moleküle anzugreifen, schnappt sich dessen Atom und geht eine neue Verbindung ein. Zurück bleibt ein nächster Einzelgänger und eine höllische Kettenreaktion beginnt: Zerstört werden fortlaufend Moleküle bzw. die Bindungen zwischen anderen Atomen. Alle von diesem «Dominoeffekt» betroffenen Moleküle sind danach nicht mehr dieselben. Sie wurden chemisch verändert.

Freie Radikale sind aber nicht nur Zerstörer. In erster Linie sind sie eine Art «Fremdenpolizei»: Sie eliminieren nämlich Eindringlinge, wie z.B. gewisse Bakterien, Viren und Pilze. Der Körper kennt und braucht sie also. Entscheidend ist nur ihre Menge. Und wenn die überhand nimmt, ist ihre Wirkung zerstörerisch.

#### **Woher Freie Radikale kommen.**

Entstehen können sie aufgrund äusserlicher (exogener) Einflüsse und auch im Körper selbst (endogen). Es gibt viele äusserliche Quellen, die die Bildung von Freien Radikalen beeinflussen. So bilden ein Zuviel an Sonne und Ozon, Smog und Motorabgase, Zigarettenrauch und Alkohol sowie Pestizide und Lösungsmittel viele Freie Radikale. Aber auch Stress und Medikamente, radioaktive Strahlung und ionisierende Strahlung von Fernsehern, Computern, UV-Strahlung etc. führen zu einer hohen Belastung des Körpers durch Freie Radikale.

Auch scheinbar gesundes Sporttreiben kann zu sogenannt oxidativem Stress führen. Wenn Sie sich beim Sport überfordern oder schlecht trainiert sind, bilden sich durch die übermässige oder ungewohnte Muskelarbeit vermehrt Freie Radikale, die die Muskeln, Gelenke und Knochen angreifen. Das wiederum kann zu schmerzhaften Entzündungen führen. Folglich wird durch das Übermass an Freien Radikalen das Immunsystem geschwächt.

Im Körper selbst (endogen) entstehen Freie Radikale durch Stoffwechselfvorgänge, durch Entzündungen oder bei hohen körperlichen Belastungen. Die Folgen der Angriffe durch Freie Radikale sind vielfältig. So wird z.B. der Alterungsprozess aufgrund der Zerstörung der Kollagenfasern forciert; sie sind für die Elastizität und Glätte der Haut zuständig. Und auch die Ursachen für Herzerkrankungen und Schlaganfall, Krebs und Arteriosklerose und entzündliche Prozesse werden den Freien Radikalen zugeschrieben.

#### **Antioxidantien: Rostschutzmittel für den Körper.**

Da unser Körper durch die eigenen Stoffwechselfvorgänge, z.B. den Fettstoffwechsel, diesen Ablauf kennt, hat er auch gewisse Schutzmöglichkeiten parat: die Antioxidantien. Sie schützen den Organismus vor Schäden durch Freie Radikale und unterbrechen deren oxidative Kettenreaktion. Namentlich sind dies die Vitamine A (Beta-Carotin), C und E, die Mineralien Selen, Zink, Chrom, Kupfer, Mangan und Eisen sowie die sekundären Pflanzenstoffe (*Infos dazu auch in AbisZett 2/2006*).

#### **Natur pur**

Diese Vitalstoffversorgung können Sie mit einer gesunden, vielseitigen Ernährung sicherstellen. Voraussetzung dafür sind sorgfältig angebaute und voll ausgereifte Früchte und Gemüse – wie Sie sie z.B. auch in Cellagon aurum finden.

#### **Pillen bringen's nicht.**

Übrigens wurde in zahlreichen Studien klar belegt, dass kein Weg an Früchten und Gemüsen vorbei führt. In keiner der verschiedenen Untersuchungen mit Vitaminpräparaten, die alle mindestens eineinhalb bis maximal dreizehn Jahre dauerten, konnten positive Ergebnisse erzielt werden.



# Selen: Schutzengel unserer Zellen.

**Bisher weiss man, dass das Spurenelement Selen die Zellen schützt, das Immunsystem stärkt, die Wirkung giftiger Stoffe mindert und Krankheiten vorbeugt. Man weiss aber auch, dass das längst noch nicht alles ist, was es kann. Über den Einfluss von Selen auf unsere Gesundheit wird heute umfangreicher denn je geforscht. – Übrigens hat das Spurenelement, das 1817 entdeckt wurde, seinen Namen von der griechischen Mondgöttin Selene. | Ursula Burri, Ernährungsberaterin SRK**

Der Gehalt von Selen in den Nahrungsmitteln hängt – wie bei vielen Spurenelementen – davon ab, wie stark der Mineralstoff im Boden des jeweiligen Erzeugerlandes vertreten ist. Wo er selenarm ist, z.B. in Neuseeland sowie in manchen Gebieten Chinas und Teilen Mitteleuropas, kann es zu Mangelerscheinungen kommen. Deshalb wird an vielen Orten Selen dem Tierfutter und/oder dem Dünger beigefügt.

Gute Selenquellen sind *Fisch, Innereien, Fleisch, Meeresfrüchte, Milchprodukte und Eier*. Haupt-Selenlieferant ist *Vollkorngetreide*, insbesondere aus *Amerika und Kanada*. Doch auch *Bierhefe, Sonnenblumenkerne und Linsen* sind selenhaltig. Obst und Gemüse enthalten eher wenig Selen.

## Ursachen, die das Selen zerstören.

Nach Hunderten von Ernten sind Agrarflächen ausgelaugt und liefern nur noch Bruchteile von Biotoffanteilen. Insbesondere zu viel und zu schwefelhaltige Düngung vermindert den Selengehalt des Bodens, und bestimmte Schwefelbestandteile im sauren Regen verringern den Selen-

anteil der Pflanzen. Die Wurzeln «stürzen» sich regelrecht auf den Schwefel und verdrängen so das Selen. Auch industrielle Verarbeitung (schälen, mahlen), zu heisses Braten und Kochen vermindern den Selenanteil.

## Selen schützt, stärkt und entgiftet.

Neben der bereits erwähnten Wirkungen ist Selen möglicherweise auch krankheitsvorbeugend und beschleunigt die Heilung. Zudem spielt es eine wichtige Rolle bei der Bildung von Schilddrüsenhormonen: Es aktiviert sie. Selen sorgt nicht nur für gesunde Haut und Haare und gutes Sehen, sondern ist auch ein wichtiges Antioxidans. Die in unserer Umwelt vorkommenden giftigen Spurenelemente wie Quecksilber, Cadmium, Blei und Arsen sowie «radioaktive Stoffe», aber auch eigene Stoffwechselreaktionen, führen in den Zellen ja zu einer Freisetzung der Freien Radikalen. Selen setzt deren Wirkung als giftige und krebsauslösende Stoffe herab, indem es sie bindet und abführt. Wessen Immunsystem jedoch ständig in Abwehrhaltung ist, dessen Blut-Selenspiegel sinkt drastisch. Dies gilt für



Umweltbelastete wie auch für chronisch Kranke, z.B. Rheumatiker oder Krebspatienten.

## So viel Selen ist nötig.

Die Wissenschaft kann bis heute den genauen Selenbedarf nicht nennen. Wir wissen jedoch, dass Selen bereits in kleinsten Mengen wirkt und dass es in höheren Dosen giftig ist. Empfohlen werden 20 bis 100 Millionstel Gramm pro Tag. Leider schwankt der Selengehalt in den Nahrungsmitteln beträchtlich, und auch die Bioverfügbarkeit, d.h. die Aufnahmefähigkeit von Selen, ist von Lebensmittel zu Lebensmittel unterschiedlich. So wird das Selen von Fleisch oder Fisch weniger gut resorbiert als das von Pflanzen.

## Getreide: Hauptselenlieferant.

Getreide ist die Hauptselenquelle. Naturreis, Vollkorn wie auch das ganze Korn und enthalten 50% mehr Selen als geschältes und gemahlenes Getreide. Biologische Produkte sind einmal mehr zu bevorzugen, da sie weniger mit schwefelhaltigem Dünger behandelt werden, der, wie bereits erwähnt, das Selen verdrängt. Gutes tun Sie sich also, wenn Sie auf eine ausgewogene Mischkost achten, die reich an Spurenelementen ist.



# Die «Fünf Tibeter»®

Der Mangel an Bewegung sowie monotone, immer gleiche Arbeitsabläufe und Bildschirmarbeit führen vielfach zu Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich, zu Rückenschmerzen und Arm- und Handgelenkentzündungen. Wir können dies jedoch weitgehend vermeiden, wenn wir regelmässig kurze Pausen mit leichten Bewegungs- und Atemübungen einlegen. Die Übungen der «Fünf Tibeter»® lassen sich gut in den Tagesablauf integrieren, da keine Geräte dafür nötig sind. |

Franziska Vetter, liz. Tibeter-Trainerin, Le Sentier

Bei den «Fünf Tibetern» handelt es sich um körperorientierte, ganzheitliche Übungen, die mit der Zeit zu einer guten Beweglichkeit und Vitalität führen, wie auch zu einem umfassenden körperlichen und geistigen Wohlbefinden. Durch die sanfte Stimulation der Energiezentren können allfällige Blockaden gelöst werden.

## Die «Geschichte» der «Fünf Tibeter»

Peter Kelders Buch «Die fünf Tibeter» erschien erstmals 1939. Darin beschreibt er ausführlich die Erzählungen des britischen Offiziers Colonel Bradford, der diese Riten bzw. Übungen in einem tibetischen Kloster kennengelernt hat. Durch das Leben im Kloster und die regelmässige Anwendung der Übungen habe sich Colonel Bradford um Jahre verjüngt.

## Eine umfassende Wirkung

In den einzelnen Übungen geht es zum einen um die Steigerung der körperlichen und geistigen Beweglichkeit und die Anregung der Energiezentren. Zum andern werden die Energiewirbel (Chakras) stimuliert und die Bauchmuskulatur gestärkt. Wir dehnen damit zudem den Brustkorb, dehnen und richten die Wirbelsäule auf, kräftigen die Muskulatur und bringen Schwung in alle Körperfunktionen.

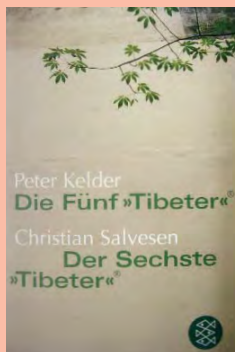
Kurzum: Die fünf Übungen regen die endokrinen Drüsen sowie die Meridiane an, fördern die Beweglichkeit des Körpers, trainieren die Muskulatur und stimulieren die Bandscheiben. Sie sind quasi ein «tägliches Zähneputzen» für



die Wirbelsäule. Eine grosse Rolle bei diesen Übungen spielt auch das Atmen.

## Richtig erlernen ist wichtig.

Die Übungen können wohl im Selbststudium erlernt werden. Die Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass es sich lohnt, diese in einem eintägigen Seminar bei lizenzierten Tibeter®-Trainern oder -Trainerinnen kennenzulernen. Denn erst eine sorgfältige und individuell auf den eigenen Körper ausgerichtete Anwendung bringt die erwünschte Wirkung.



## Buchtip

Zu den «Fünf Tibetern» gibt es Bücher von verschiedenen Autoren zu Fr. 10.– bis Fr. 36.–. **Wir verschenken** – als Dankeschön und als Beitrag für eine «bewegte Schweiz» – **zehn Bücher** von Peter Kelder «Die fünf Tibeter».

**Kreuzen Sie auf der Bestellkarte das dafür vorgesehene Feld an, wenn Sie ein solches Buch wünschen.**

Das Angebot gilt solange der Vorrat reicht.

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