

Cellagons **AbisZett**

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Nr. 3 | 2009

Zeitraum: Stöbern in der Buchhandlung

Luftraum: Eisen im Blut

Freiraum: Craniosacral-Therapie



Editorial

Lieber Leser, liebe Leserin

Riesige Lotto-Gewinnsummen in Italien, Spanien und auch bei uns rückten das Zahlenankreuzen ins Zentrum der Aufmerksamkeit vieler. Mit wenig Einsatz viel gewinnen ... Was wäre, wenn ...?

Im Gespräch mit Freunden tauchten allerlei Wünsche auf. Neben einem Auto, einem Haus und einer Weltreise wollten einige auch Menschen am Gewinn teilhaben lassen, die nicht zu den Privilegierten gehören. Wir erzählten einander von Projekten in der Schweiz und im Ausland, die bessere Lebensgrundlagen ermöglichen.

So erfuhr ich von «Indian-for-ever.com»: Hier soll u. a. der Anbau von 5000 Avocadobäumen dem Schulheim WAYNA INTI in den Hochanden Perus zu grösserer Autonomie verhelfen. Eine Hilfe zur Selbsthilfe, die Lebensgrundlage und Bildung der Kinder sichert.

Um geben zu können, braucht es aber keinen Lottogewinn. Bald ist Weihnachten. Zusammen mit Ihnen, liebe Kunden, will ich Freude schenken und das erwähnte Projekt unterstützen: Mit jeder Flasche Cellagon, die Sie bis Ende Jahr bestellen, gehen Fr. 2.- in die «Avocadobaum-Kasse». Im Frühling erfahren Sie, wieviele Bäume wir «ersammelt» haben.

Ich sage jetzt schon danke und wünsche Ihnen eine freudvolle, duftende Vorweihnachtszeit.

Ihre Christine Zweifel



Kalorienarme «Lebensmittel» ohne Ablaufdatum

Erinnern Sie sich an die Zeit, in der Sie lesen gelernt haben? Als Ihnen die Buchstaben auf einmal etwas zu erzählen begannen? Wurden Ihnen in der Kindheit Geschichten vorgelesen? Wie war es, als Sie sich in der Schulbibliothek das erste Mal ein Buch ausgeliehen haben, als Sie das erste Buch geschenkt bekamen und es abends vor dem Einschlafen selber lesen konnten? Und nehmen Sie sich heute hie und da die Zeit, um durch eine Buchhandlung zu schlendern? Zum Beispiel jetzt – in dieser vorweihnachtlichen Zeit? | von Christine Zweifel / gcl

Sicherlich können wir ein Buch – so wie es auf der Verpackung des grossen Buchlieferanten steht – auch in letzter Minute vor Weihnachten noch per Computerklick bestellen. Doch wieviel schöner ist es, sich einfach so in einer Buchhandlung umzuschauen und sich vom Angebot inspirieren zu lassen. Je nach Atmosphäre der Buchhandlung könnte man den ganzen Tag dort verbringen und in die vielen, vielen Themen eintauchen.

So ist es mir kürzlich wieder ergangen beim Durch-die-Buchhandlung-schlendern. Ich stand da vor Regalen mit Kunst-, Sport-, Koch- und

Tierbüchern. In anderen gab es allerlei rund um Länder, Wirtschaft und Politik, Philosophie, Wissenschaft und Religion. Schön war's auch in der Kinderbuchabteilung. Ich zog das eine und andere Buch aus der Reihe, blätterte darin, las da und dort, staunte – und genoss einfach die Zeit.

Das hatte auch mit der Buchhandlung zu tun. Ich fühlte mich willkommen, spürte, dass man mir Raum liess, um zu stöbern. Niemand drängte mich dazu, etwas zu kaufen. Und als ich mich beraten lassen wollte, hatte man Zeit für mich. Es gibt Geschäfte, so habe ich erfahren, da dürfen die

« Ein Buch lesen:
Für mich ist das
das Erforschen eines
Universums. »

Marguerite Duras, *1914 †1996
franz. Schriftstellerin

Buchhändlerinnen laut «Anweisung von oben» einen Kunden nicht länger als drei Minuten beraten ... Nun, das gelingt vielleicht, wenn ich bereits weiss, was ich will. Doch dann brauche ich keine Beratung, sondern will nur wissen, ob das Buch da ist und wo ich es finde.

Ich brauchte jedoch Rat bei den Kinder- und Jugendbüchern. Was gibt's im Bereich Science Fiction für einen 12jährigen? Und was gibt es Spannendes für ein Mädchen, das sich für fremde Kulturen interessiert? Froh um die Erfahrung der Buchhändlerin war ich auch, als ich nach einem Kochbuch für eine Freundin fragte. Sie konnte mir zeigen, welches Buch am ehesten den Kochkünsten der Empfängerin entsprach.

Buchtip: Der kleinste Engel und der Weihnachtsstern

Wer klein ist, hat es schwer im Leben, und mit Mut und Köpfchen muss man anderen und nicht zuletzt sich selbst beweisen, dass man zu Grosseem fähig ist. Der kleinste Engel, der kleinste Winterkobold und die kleinste Glocke tun dies in diesen heiteren Weihnachtsgeschichten.

Charles Tazewell, 72 S., ISBN 3-7254-1286-3

Buchtip: Das unerwartete Geschenk vom Weihnachtsmann und von Frau Glück und Herrn Liebe

Eine witzige, spannende, rührende Weihnachtsgeschichte für Kinder und Erwachsene. Sie erzählt, dass in einer Zeit, in der fast jeder fast alles hat, ein unerwartetes Geschenk trotzdem noch das Glück bringen kann.

Eva Heller, 48 S., ISBN 3-88897-309-0

Eine Bekannte erzählte mir, dass sie regelmässig in einer kleinen, wohlsortierten Buchhandlung einkaufe. Oft werde sie schon beim Betreten auf Neuheiten aufmerksam gemacht, die ihr gefallen könnten. Bei einer Tasse Tee oder Kaffee dürfe sie dann – entspannt in der Sofaecke – in aller Ruhe in den Büchern schmökern.

Vielleicht geht es Ihnen mit Buchhandlungen so wie mir mit Restaurants: Ich ziehe ein gemütliches Lokal einer Fastfood-Bude vor. Zum Geniessen – ob Essen oder Bücher – brauche ich Musse und Zeit. Und als ich so am Blättern und Schauen war, dachte ich: «Du meine Güte! Was würde uns

Buchtip: Kleine Drachen sind eben so.

«Es war einmal ...» – so beginnt das Buch mit den Geschichten vom kleinen Drachen Habmich-lieb, vom Zauberer Moya und vom Kater Ferdinand. Es geht um sich selbst finden, angenommen werden, Ich zu sein und Du zu sagen. Ein Märchen, das Kindern wie Erwachsenen Mut macht, der eigenen Sehnsucht zu vertrauen.

Andrea Schwarz, 157 S., ISBN 3-451-28238-0

fehlen, wenn wir nicht lesen könnten ...?!» Einmal mehr wurde mir bewusst, dass diese für mich selbstverständliche Fertigkeit weltweit noch längst nicht jedem Menschen vergönnt ist. Ja, lesen können bedeutet für mich Lebensqualität. Und Bücher sind für mich den Geist und das Gemüt nährend, kalorienarme «Lebensmittel».

Schön, wenn Sie in den nächsten Wochen Zeit finden – sich Zeit nehmen – in einer feinen Buchhandlung zu stöbern. Vielleicht entdecken Sie ein besonderes, ein aussergewöhnliches, ein überraschendes Buch – für Ihre Liebsten. Oder für sich selbst.

Buchtip: Der kleine König Dezember

Die Kindheit liegt am Ende des Lebens. Ob das gut ist? Das muss der kleine König sagen. Man kann ihn allerlei fragen. Kann mit ihm auf dem Balkon liegen, die Sterne anschauen und über Unsterblichkeit reden. Kann die Schachteln anschauen, in denen er Träume aufbewahrt. Oder mit ihm durch die Stadt gehen und Dinge sehen, die man noch nie gesehen hat.

Axel Hacke, 64 S., ISBN 3-88897-223-X

Buchtip: Wie ein Roman

Der Franzose Daniel Pennac ist Literaturwissenschaftler, Lehrer und Schriftsteller und hat ein Buch gegen die Leseverdrossenheit geschrieben. Mit viel Witz, Charme und heiterem Erzählen macht er klar, dass Lesen nicht immer «bilden» muss. Lesen soll in erster Linie als Vergnügen, freudvolle und spannende Erfahrung erlebt werden.

Daniel Pennac, 197 S., ISBN 3-4620-3390-5



Eisen lässt die Zellen atmen

So wie unsere Lungen selbständig Luft atmen, versorgt das Eisen unsere 70 Billionen Zellen mit dem für die Energiegewinnung nötigen Sauerstoff. Und für dessen Transport sind die roten Blutkörperchen verantwortlich. – Eisen: ein Wort mit «Gewicht». Doch in unserem Blut kommt es ganz leicht daher. «Schwer» und schwach, müde und schlapp, wetterföhlilig und nervös fühlen wir uns nur dann, wenn es fehlt. | Ursula Burri, Ernährungsberaterin SVDE

Die äusserst aktiven Zellen aller Lebewesen müssen mit Energie vollgepumpt werden, damit sie lebensfähig sind. Der Haupttreibstoff für die Zellen sind Kohlenhydrate und Fettmoleküle. Wie immer, wenn's ums Verbrennen geht, braucht es auch hier Sauerstoff. Im Körper ist dafür das Molekül Hämoglobin zuständig. Es kann Sauerstoff aufnehmen und transportiert ihn in die Zellen. Diese Moleküle sind rot und werden auch Blutfarbstoff genannt.

Mit «Schiffchen» zum Bestimmungsort

Eisen trägt den Sauerstoff von der Lunge zu den Körperzellen, transportiert Kohlendioxid ab und reguliert den Säurewert des Blutes. Es ist auch Baustein bestimmter Enzyme und Bestandteil des Blut- bzw. Muskelfarbstoffes (Myoglobin). Letzterer dient vor allem als Sauerstoffspeicher. Mit Hilfe von Magensäure, Aminosäuren und Zucker kann Eisen recht gut ins Blut aufgenommen werden. Dort wird es auf dem «Schiffchen» Transferrin zum Bestimmungsort gebracht bzw. in Knochenmark und Leber gespeichert.

120 Tage lang transportieren die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) Sauerstoff und Kohlendioxid hin und her, dann werden sie in Leber und Milz abgebaut und durch neue ersetzt. 90%

der abgebauten Blutkörperchen werden im Knochenmark verwendet, um neue herzustellen.

Zu viel Eisen ist problematisch

Pro Tag benötigen Männer ca. 10 mg, Frauen ca. 15 mg Eisen. Eisen aus Fleisch, Fisch und Geflügel wird besser aufgenommen (bis 40%) als Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln (4 bis 10%). Zu viel Eisen kann jedoch das Vitamin E zerstören und sich in der Leber anreichern. Es scheint dann eine oxidative Reaktion auszulösen, bildet also freie Radikale, die Arteriosklerose fördern.

Kraftlos ohne Eisen

Bei zu wenig Eisen im Blut fühlen wir uns schlapp und müde, sind weder leistungsfähig noch ausdauernd und haben wenig Appetit. Zudem sind die Muskeln ungenügend belastbar. Bei gravierendem Eisenmangel wird das Haar brüchig und zeigen sich Rillen auf den Fingernägeln. Die Mangelsymptome treten jedoch langsam auf, da der Körper bei reduzierter Eisenzufuhr dessen Ausscheidung vermindert und die Aufnahme fördert.

Wo finden wir Eisen?

Besonders reich sind rotes Fleisch und Innereien, wobei wir letztere aufgrund der eingelagerten



Umweltgifte und des hohen Cholesteringehaltes höchstens einmal pro Monat essen sollten. Reich an Eisen sind Hülsenfrüchte, Hirse, Sesam, Quinoa, Amaranth, Weizenkeime, Peterli, Haferflocken, Bierhefe und Sojabohnen. Vegetarier/-innen können sich also gut mit Eisen versorgen. Einen mittleren Eisengehalt haben Spinat, Brot, Getreide, Tofu, Reis, Eier und weisses Fleisch. Wenig Eisen enthalten Milch und Milchprodukte, Salate, Beeren, Obst und Weissmehlprodukte.

Kombinieren ist wichtig

Vitamin C, Milchsäure, Frucht- und Aminosäuren verbessern die Eisenaufnahme um ein Vielfaches. Gut ist also Fruchtsaft vor dem Essen oder Fruchtsalat zum Dessert sowie Frühstücksflocken in Joghurt einweichen und Hülsenfrüchte in Wasser mit wenig Essig einlegen.

Folgende Nahrungsbestandteile behindern die Eisenaufnahme: das Phytin im Getreide, die Oxalsäure in Spinat und Rhabarber, Alginat in Puddingpulver, Instantsuppen und Speiseeis, Gerbstoffe in Schwarztee, Kaffee und Kräutertees. Auch bestimmte Medikamente binden Eisen sowie Abführmittel mit Quellsbstanzien. Einmal mehr bewährt sich eine abwechslungsreiche, saisonale, vollwertige Mischkost.



Mit den Händen «lauschen»

Wir kennen das: Jemand erschreckt uns, wir halten ruckartig den Atem an – und entspannen uns wieder, wenn klar ist, dass keine Gefahr droht. Es gibt jedoch Erfahrungen, die so überwältigend sind, dass unser Nervensystem nicht mehr angemessen reagiert, wir wie «aus dem Körper» gehen und nicht mehr entspannen können. – Die Craniosacral-Therapie hilft, diese «eingefahrenen Erinnerungen» zu lösen und ist ein sanfter Weg zurück zu den eigenen Kraftquellen. | Text: gabriele clara leist (Gespräch mit Ilse Katharina Bamberger, Craniosacral-Therapeutin, St.Gallen) | Foto: Christian Beuchat

In der Craniosacral-Therapie sind Störungen *nicht zu Ende geführte Erfahrungen*. Der Lebensatem versucht, diese im Körper gebundenen Erschütterungen so gut wie möglich zu integrieren. Es entsteht ein neuer, jedoch nicht ausbalancierter Zustand; und die dafür aufgewendete Energie steht uns nicht mehr frei zur Verfügung. Doch im Körpergewebe steckt neben allen Erinnerungen auch das tiefe Wissen um Freiheit und Lebendigkeit.

Was ist der Lebensatem?

Lebensatem wird in dieser Therapieform die ursprüngliche Kraft im Menschen genannt. Eine Kraft, die ihn – ähnlich der Bewegung von Ebbe und Flut – durchströmt. Besonders gut spürbar ist der Lebensatem entlang der Achse von Schädel (cranium), Wirbelsäule und Kreuzbein (sacrum). Er ist eine Kraft, die alles im Menschen mit der unvorstellbaren Weisheit um das Wesen des Lebens belebt und immer das Gesunde sucht. Nie ist er gegen den Körper. In diesem Bewusstsein können wir Krankheiten und Beschwerden als Hinweise auf etwas Tieferes verstehen, das Einblick in die nächsten Entwicklungsschritte geben kann.

In die Stille gehen

Geschulte Hände können diesen Lebensatem als feines Pulsieren in verschiedenen Schwingungen ertasten und damit arbeiten. Entsprechend geht es in der Craniosacral-Therapie vor allem um das Wahrnehmen dessen, was ist und was sich zeigt. Im Tiefergehen, im In-die-Stille-gehen öffnet sich der Zugang zur Lebenskraft, kommen die Klienten wieder zu mehr Energie und werden ausgeglichen. Beschwerden aller Art werden gelindert oder verschwinden sogar ganz.

Hände sind «Antennen»

In der Craniosacral-Therapie gibt es verschiedene Herangehensweisen. Doch in allen Ausbildungsrichtungen verstehen sich die Therapeuten als Lauschende: Sie schaffen Raum und gehen gemeinsam mit dem zu behandelnden Menschen in die Stille. Ihre Hände sind in Verbindung mit dem Körper der Klienten, ihr Bewusstsein im Dia-



log mit dem Feld des Menschen. Dabei achten sie auf ein gutes Verankertsein in sich selbst. – Dies sind zentrale Vorbedingungen, damit der Lebensatem Raum für seine Bewegung hat.

Gebundene Kräfte lösen

Im Gespräch erklärt Ilse Katharina Bamberger: «Bevor ich die Behandlung beginne, sammle ich mich, weite meine Aufmerksamkeit und nehme den Menschen mit in diesen inneren, sicheren Raum. Erst dann gehe ich in die konkrete, vorbehaltlose Berührung. Dabei bin ich immer im Dialog mit der Klientin: Sei es über die Hände, mit denen ich «lausche» und – wo nötig – feinste Impulse gebe, damit sich der innere Fluss bewegen kann. Sei es im Gespräch, im Nachfragen, im Antworten.

Während der Sitzung sind die Klientin und ich ein Team. Ich begleite sie in die Tiefe, helfe, die innere Ordnung freilegen, gebe Raum, damit sich die gebundene Kraft lösen und neu ordnen kann, sich neue Lebensimpulse entfalten können. Denn: Was gibt es Grösseres als ganz im Körper beheimatet sein und Wahlmöglichkeiten zu haben, um das Leben so leben und gestalten zu können, wie es uns entspricht?»

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