



Editorial

Lieber Leser, liebe Leserin

Spannend, was alles in Bewegung gekommen ist, seit ich den Blog auf der Cellagon.ch-Homepage führe. Viele Reaktionen erreichen mich nun direkt. Das freut und motiviert mich zum Weitermachen. Schön, wenn auch Sie einen Kommentar im Blog platzieren.

Beim Erarbeiten des Artikels zum Thema «Wechseljahre» habe ich mit verschiedenen Frauen gesprochen und dabei erfahren, wie unterschiedlich das Erleben dieser wechselvollen Zeit ist. Interessant fand ich auch, wie die Traditionelle Chinesische Medizin diese Zeit des Wandels sieht. – Männer erleben ihre Wechseljahre auf einer anderen Ebene als Frauen. Auch bei ihnen ändert sich mehr im Körper als nur das äusserlich jung und dynamische Auftreten. Vielfach nehmen sie diese Veränderungen jedoch kaum wahr und ignorieren ernstzunehmende Signale.

Bewusst geworden ist mir aber vor allem, was diese Wandeljahre für die Paarbeziehung bedeuten können, besonders wenn diese bereits mehrere Jahrzehnte dauert: Wenn die Wertigkeit der körperlichen Sexualität sich verlagert, wird die gemeinsame Vergangenheit zum tragenden Element im täglichen Zusammensein, um dem veränderten Miteinander auf dem weiteren, gemeinsamen Lebensweg gelassen entgegenblicken zu können.

Es grüsst Sie herzlich
Christina Zweifel



Wechsel- und Wandeljahre bei Mann und Frau

Sie erreichen Mann und Frau gleichsam: die als «Midlife Crisis» bekannten Wechsel- und Wandeljahre. Die verschiedenen Auswirkungen werden jedoch unterschiedlich wahrgenommen. Während die einen bereits ab 45 körperliche und emotionale Veränderungen spüren, fühlen sich andere noch bis Mitte 50 «ganz normal». Für den Mann wird die «zweite Halbzeit» oft zu einer Zeit, in der er seine Vitalität in Frage gestellt sieht. Doch Frau wie Mann können, wenn sie die Veränderungen akzeptieren, ein neues Selbstwert- und Selbstbewusstsein entwickeln. | zusammengestellt von Christina Zweifel

Das «klassische» Bild einer Frau in den Wechseljahren ist geprägt vom «Zwiebel-Look»: mehrere Kleiderschichten übereinander, um bei Hitze-wallungen und Schweissausbrüchen schnell reagieren zu können. Die Spuren gleichen jenen nach einem ausgedehnten Lauf: rote Wangen, Schweißstropfen auf der Stirn, nasses T-Shirt. Kein Wunder, sind es doch enorme Veränderungen, die sich im Körper einer Frau abspielen.

Die wichtigste hormonelle Veränderung ist der Rückgang des Östrogens. Es wird in den Eierstöcken gebildet und regelt den Menstruations-

zyklus. Die Abstände zwischen den Regeltagen werden länger, die Blutung ist meist weniger stark. Mit dem Enden der Regel, endet auch die Fruchtbarkeit der Frau.

Vielfältige körperliche Reaktionen

Die Begleiterscheinungen könnten unterschiedlicher nicht sein: Gewichtszunahme (ohne die Ernährung verändert zu haben), Schwindel, Nervosität, Haarausfall am Kopf, verstärkter Haarwuchs im Gesicht, Akne, Verstopfung, Durchfall, Blasenentzündung und Herzerkrankungen. Es gibt Frauen,



und nährt ihn. Ein Verringern des Yin führt nun dazu, dass der Topf zwar befeuert wird, jedoch keinen Dampf erzeugt. Die überschüssige Hitze führt zu Hitzewallungen sowie zu Trockenheit von Augen, Haut und Vagina.

Um diesen Symptomen entgegenzuwirken, wird empfohlen, auf Hitze produzierende Nahrungsmittel (z. B. Koffein, Alkohol und Zucker) zu verzichten und eher kühlende Lebensmittel zu essen. Dazu gehören u. a. Melonen, Tofu, Sellerie, Äpfel, Spargeln, Trauben und weissfleischige Meeresfische.

Gut durch die wechselvolle Zeit

Von der bis vor einigen Jahren propagierten Hormontherapie hat die Medizin etwas Abstand genommen, da sie oft unerwünschte Nebenwirkungen hat. Mittlerweile haben sich neben der Homöopathie sowie der Gabe von Schüssler-Salzen auch verschiedene «weiche» Alternativen aus der Kräuter- und Naturheilkunde bewährt, z. B. Johanniskraut, Yamswurzel, Mönchspfeffer, Traubensilberkerze, Hopfen und Salbei.

Soja und Leinsamen als Begleiter

Gut bedient ist Frau auch mit Soja und Leinsamen sowie Nahrungsmitteln, die Bioflavone enthalten. So sind z. B. in einer Portion eines Sojaproduktes gut 20 g Protein und rund 30 mg Soja-Isoflavone enthalten. In Studien wurde nachgewiesen, dass Frauen, die 60 g Soja-Protein pro Tag in Form eines pulverisierten Mixgetränkes zu sich nahmen, nach zwölf Wochen eine 45 %ige Reduktion der Hitzewallungen feststellten. Es wurde zudem beobachtet, dass die meisten Frauen 100–160 mg Soja-Isoflavone pro Tag benötigen, um Wechseljahrsymptomen wirkungsvoll zu begegnen.

Leinsamen sind eine wertvolle Quelle für Lignane, Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren, die in allen Körperzellen gebraucht werden.



die diese Zeit ohne gross wahrnehmbare Symptome erleben und andere, die sich wie bei sportlichen Höchstleistungen fühlen, in einer schweiss-treibenden Zeit.

Die häufigsten ersten Anzeichen sind Hitzewallungen und Schweissausbrüche, schlaflose Nächte und Stimmungsschwankungen. Auslöser können die familiäre Situation sein sowie Stress, Ängste und weitere psychische Faktoren. Bis heute ist nicht umfassend erforscht, was die Ursache z. B. für die Schweissausbrüche ist. Die Wissenschaft nimmt an, dass das Sinken des Östrogen-spiegels zu einer Veränderung der Temperatur-toleranz führt (das Wärmezentrum im Gehirn hält normalerweise die Temperatur konstant), so dass es bereits bei kleinen Temperaturveränderungen zu einer Gegenreaktion kommt. Durch Gefässerweiterung versucht der Körper dann Wärme abzugeben – und schwitzt.

Chinesischer Blickwinkel

Bei der Traditionellen Chinesischen Medizin steht die Balance von Körper, Geist und Seele, von Yin, Yang und Chi im Zentrum. Yin steht für vitale Körperflüssigkeiten, Yang für Vitalenergie und Hitze und Chi für Lebensenergie.

Sind Yin, Yang und Chi im Gleichgewicht, agiert der Körper ähnlich wie ein Topf der Wasser (Yin) enthält und von einem Feuer (Yang) erhitzt wird. Der daraus resultierende Dampf (verstärkter Chi-Fluss) zirkuliert durch den Körper, wärmt

Buchtips

Andrea A. Kaffka

Wechseljahre Wandeljahre

Die Lebensmitte neu entdecken mit chinesischer Heilkunde

Dr. med. Christiane Northrup

Weisheit der Wechseljahre

Selbstheilung, Veränderung und Neuanfang in der zweiten Lebenshälfte

Volker Rimkus

Der Mann im Wechsel seiner Jahre

Lebenslust statt Lebensfrust im Alter

Eckart Hammer

Männer altern anders

Eine Gebrauchsanweisung

Als Lignane werden antikanzerogene und phytoöstrogene Verbindungen bezeichnet, deren Konzentration über hundertmal grösser ist als in anderen lignanhaltigen Lebensmitteln, wie z. B. Getreide, Obst oder Gemüse.

Die Veränderung beim Mann

«Klimakterium virile» heissen die Wechseljahre beim Mann, die jedoch nicht direkt mit denen der Frau verglichen werden können. Man bezeichnet bei Männern damit den Lebensabschnitt, in dem der Testosteronspiegel (männliches Sexualhormon) abnimmt. Etwa 15–20% der Männer ab 50 haben einen verminderten Testosteronwert. Aufgrund dieses natürlichen Alterungsprozesses treten häufig psychosoziale Belastungen auf, und es kann zu Schlafstörungen und Herzklopfen kommen. Wie bei der Frau lässt auch hier die psychische und physische Leistungsfähigkeit langsam nach, wobei der Mann jedoch bis ins hohe Alter zeugungsfähig bleibt.

Treten Symptome wie sinkendes Interesse am Sexualverkehr, zunehmende Erektionsstörungen, verringerte Körperbehaarung, Veränderungen der Haut und vermehrte Transpiration, depressive Verstimmungen und Reizbarkeit auf, ist es wichtig, einen Urologen bzw. Andrologen zu konsultieren und abzuklären, ob es sich um eine hormonelle Störung handelt oder eine Erkrankung die Ursache ist.

Aufbruch in eine neue Zeit

Oft werden die Wandeljahre als «Jetzt ist alles vorbei! Ich bin abgeschrieben!» empfunden. Dass dieser Abschnitt ein Aufbruch in eine neue Lebensphase ist, wird von vielen Frauen und Männern oft nicht erkannt. Die Reife, die Erfahrung, die Ruhe und Gelassenheit, erworben in den vergangenen Jahrzehnten, eröffnen neue Perspektiven. Und auch Sexualität kann neu und sinnlicher erfahren werden. Nicht mehr «Hochleistungsverkehr» ist gefragt. Einen hohen Stellenwert bekommen Respekt, Wertschätzung und Zärtlichkeit.

Ein Vitamin für mehr Lebensfreude

Ist die Stimmung im Keller? Sind Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Vergesslichkeit und Konzentrations-schwierigkeiten tägliche Begleiter? Dann könnte ein Mangel an Vitamin B1 der Grund dafür sein. Da das B1 eine führende Rolle im Stoffwechsel hat und vor allem am Nervenstoffwechsel beteiligt ist, beeinflusst es direkt die Stimmungslage. | Ursula Burri, Ernährungsberaterin SVDE

Thiamin – besser bekannt als Vitamin B1 – kommt sowohl in tierischen wie auch pflanzlichen Lebensmitteln vor, jedoch nur in kleinen Mengen. Aus tierischen Produkten muss das Vitamin zuerst im Darm durch Enzyme aufgeschlossen werden, bevor es ins Blut gelangen kann. Aus Pflanzen kann es direkt aufgenommen werden.

Unentbehrlicher Tausendsassa

Wozu dient Vitamin B1? Es hilft Kohlenhydrate, Fette und Eiweiss verarbeiten. Weitere Eigenschaften sind die Förderung der Wundheilung, weil es den Zellstoffwechsel ankurbelt. Ausserdem wirkt es schmerzlindernd. Zusammen mit den Kohlenhydraten wird es im Darm als erstes freigesetzt. Im Zusammenspiel mit Mangan und speziellen Eiweissen aktiviert es in der Leber Enzyme. Diese steuern zielstrebig alle Zellen an, die grosse Mengen an Kohlenhydraten verbrauchen. In erster Linie sind dies die Nerven- und Hirnzellen sowie die roten Blutkörperchen. Milliarden solcher Enzyme spalten schliesslich in Akkordarbeit rund um die Uhr die Kohlenhydrate in der Nahrung auf und wandeln sie in Glucose (Traubenzucker) um. Ohne Vitamin B1 wären diese Enzyme wirkungslos.

Für geistige Frische

In der Zelle selbst eilt das Enzym dem B-Vitamin Cholin zu Hilfe, damit dieses nicht vorzeitig ab-

gebaut wird. Cholin entspannt und sorgt für geistige Frische. Wenn die Nervenzellen nicht ihre stündliche Ration Glucose erhalten, quellen sie auf im Bemühen über mehr Aussenfläche Kontakt zu zusätzlichen Arteriolen (kleinen Arterien) zu bekommen, um aus ihnen die kostbare süsse Nahrung saugen zu können. Dies ist vergleichbar mit der zum Kropf aufgeblähten Schilddrüse, wenn Jod fehlt.

Leider führt das Bemühen nicht zum gewünschten Resultat, sondern wirkt sich negativ aus, denn bei vergrösserten Nervenzellen geht die Glucoseverwertung um bis zu 60% zurück. Da die schützende Myelinschicht der Nervenzellen sich ausdehnt, verliert sie ihre natürliche Konsistenz und Viskosität und plötzlich «liegen die Nerven blank», wie es in der Umgangssprache heisst.

Als einziges Vitamin hat Thiamin einen starken Geruch, der etwas an Maggiwürze erinnert. Die mückenvertreibende Wirkung in hohen Dosen könnte damit im Zusammenhang stehen. Dieser Nutzen ist aber nicht zuverlässig nachgewiesen.

Sehr verletzlich

Thiamin ist sehr verletzlich. Erhitzen, gefrieren oder lagern zerstören es ebenso wie ein Enzym, das im rohen Fisch, in Austern und weiteren Schalentieren enthalten ist. Nikotin, Alkohol, Kaffee, Schwarztee und Zucker behindern zudem die Aufnahme, was einen Thiamin-Mangel be-



schleunigen kann. In Asien wird der Vitamin B1-Mangel zum Problem. Hauptursache sind der raffinierte Reis, das Teetrinken und das Kauen tanninhaltiger Teeblätter. In westlichen Ländern kommt es eher durch den häufigen Verzehr von Weissmehlprodukten zu einer Mangelversorgung. Auch Menschen, die um jeden Preis ihre schlanke Linie halten oder wiedergewinnen wollen, rutschen schnell in eine Vitamin B1-Unterversorgung, vor allem bei kohlenhydratarmen Diäten. Deshalb ist es wichtig, dass Stressgeplagte, an Durchfall Leidende, Fiebernde, schwangere und stillende Frauen sowie Sportler/-innen und ältere Menschen auf eine Vitamin B1-reiche Ernährung achten.

Die regelmässige Zufuhr macht's

Die wichtigsten Lieferanten sind Vollkorngetreide, Weizenkeime und Sonnenblumenkerne, Bierhefe und Schweinefleisch sowie Hülsenfrüchte, Nüsse, Eigelb, Gemüse, Kartoffeln und zum Teil Fisch. Täglich müssen 1–1,5 mg zugeführt werden, was etwa 200 g Vollkorngetreide entspricht.

Leider lassen sich keine B1-Depots anlegen, da Thiamin ein wasserlösliches Vitamin ist. Zudem ist der Bedarf nicht konstant, sondern steigt oder fällt je nach Kalorienzufuhr, Kohlenhydratkonsum und Energieumsatz. Das heisst, je mehr Energie verbraucht wird, je kohlenhydratreicher gegessen wird, desto mehr Vitamin B1 wird benötigt.



Stevia: süsses Seelenfutter

Geschmack beschreibende Wörter begegnen uns im Alltag nicht nur beim Essen. Wir verbinden sie auch mit Gefühlen. Kleinkinder oder Jungtiere nennen wir süss, Ärger stösst uns sauer auf oder wir fühlen uns bitter enttäuscht. So erstaunt es nicht, dass die Guarani-Indianer das bei uns als Stevia bekannte Süssblatt «Ka'a'he Ye» nannten, «süßes Kraut für die Seele». – Diese uralte Pflanze aus Südamerika ist erst kürzlich von den Gesundheitsämtern als Süßmittel zugelassen worden. Und so süsst das Honigkraut neu nun auch Cellagon aurum. | von Christina Zweifel

Das Strauchgewächs Stevia gehört zur Familie der Korbblütengewächse und kommt ursprünglich aus dem Gebiet der Amambai-Bergkette im paraguayisch-brasilianischen Grenzgebiet. Die dortigen Ureinwohner nutzen die stark süssende Wirkung der Pflanze seit Jahrhunderten, einerseits als Heilmittel, andererseits zum Süssen des Mate-Tees.

1887 entdeckte der Schweizer Botaniker Moises G. Bertoni das Kraut und gab ihm 1905 den Namen Stevia rebaudiana Bertoni. Bereits anfangs des 20. Jahrhunderts wurde Stevia in Paraguay und Brasilien auf grossen Plantagen angebaut, und 1954 begann Japan Stevia in Treibhäusern zu kultivieren. Der süsse Siegeszug von Stevia war nicht mehr zu bremsen. Und dennoch dauerte es, bis Stevia als Süßmittel endlich per Dezember 2011 auch in Europa zugelassen wurde. Heute wird Stevia in Thailand, Israel, China, Australien und Neuseeland sowie in Teilen Zentral- und Südamerikas angebaut.

Gesund und kalorienfrei

Die Süßkraft von Stevia kann bis zu 400 mal höher als die von Zucker sein, hat aber keine Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel. So ist sie bestens für Menschen mit einer Diabetes geeignet. Zudem greift Stevia die Zähne nicht an und hat keine Kalorien.

Trotzdem wird das Honigkraut den normalen Haushaltszucker nie ganz ersetzen können. Gerade bei Backwaren, Desserts oder Konfitüren kann Stevia vor allem volumenmässig nicht mithalten. Es gibt jedoch köstliche Rezepte für Sirup, Guetzi und Nachspeisen. Gut geeignet ist es für Fruchtwähenguss: Verrühren Sie wie gewohnt Eier mit Milch, Rahm oder Quark und süssen Sie statt mit Zucker mit Stevia Powder. – Wer mit Stevia zu süssen beginnt, braucht etwas Fingerspitzengefühl, da das Kraut neben der Süsse auch einen lakritzeähnlichen bis metallischen Nachgeschmack ent-



wickelt. Je nach Verarbeitungsstand der Blätter ändert sich dieser Beigeschmack jedoch.

Sensibel wie Basilikum

Die mehrjährige Pflanze ist frostempfindlich, wird 60–100 cm hoch und hat kleine weisse Blüten. Sie ist von der Haltung und Pflege mit dem Basilikum zu vergleichen. Verschiedene Gärtnereien haben Stevia bereits im Angebot; ganz sicher zu bekommen sind sie bei der Biogärtnerei Neubauer im thurgauischen Erlen (www.neubauer.ch). Spannende Rezepte gibt's unter www.stevia-schweiz.ch sowie im Buch «Stevia» von Brigitte Speck oder im Buch von Sabine Hagg und Heinz Knieriemen mit dem Titel «Stevia: Rezepte aus der Naturküche gesüsst mit reinem Stevia».

Stevia neu in Cellagon

Im Cellagon aurum wird neu zum Süssen ein Extrakt der Steviablätter verwendet, das – so die gesetzliche Vorschrift – als Süsstoff Steviolglycoside E960 deklariert werden muss. Der chemisch klingende Begriff ändert jedoch nichts an der reinen Natürlichkeit des Honigkrautes.

Zwei Vitalstoffgetränke: ein Team.



Cellagon Vertrieb Schweiz
Christina Zweifel
Herti 20, 8471 Oberwil-Dägerlen
Fon 052 316 21 84
Fax 052 316 20 39
info@cellagon.ch
www.cellagon.ch

Hersteller
H.-G. Berner GmbH & Co. KG
Hasenholz 10, D-24161 Altenholz