

Cellagons **AbisZett**

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Nr. 1 | 2012

Jedem seinen Spleen: die Milz

Glänzt auch im Körper: das Kupfer

Kraftpaket: rotes Fruchtfleisch



Editorial

Lieber Leser, liebe Leserin

Woran denken Sie bei Kupfer? Wahrscheinlich an ähnliche Dinge wie ich: an Kupferdächer und Kupferkännel, an glänzende Bierbrauereikessel und Kupferarmbänder für die innere Harmonie oder – falls Sie zu den etwas älteren Semestern gehören – an die kupfernen Wäscheschleudern, die früher in den Waschküchen standen.

Aber Kupfer im Körper? Na, das klingt schon etwas seltsam, nicht wahr? Als Assoziation habe ich da gleich ein paar Kupferkabel, die sich meiner Wirbelsäule entlangziehen ...! Lesen Sie im Beitrag von Ursula Burri, was das Kupfer – ausser uns im Sommer schön braun zu färben – sonst noch für Aufgaben in unserem Körper hat.

Das Wort «abkupfern» als Synonym für «kopieren» oder «nachmachen» kommt übrigens aus der Welt der Kunst im Mittelalter: Ein Werk wurde zuerst vorgezeichnet und der Kupferstecher kopierte dieses dann so genau wie möglich auf die Kupferplatte. Der Kupferstich war damals die einzige Form, wie ein Kunstwerk vervielfältigt werden konnte. Einer, der diese Technik revolutionierte und perfektionierte war Albrecht Dürer.

Ich freue mich, wenn ich Ihnen mit diesem «Cellagons AbisZett» etwas näherbringen kann, das vielleicht auch Ihnen bisher nicht so bekannt war.

Mit herzlichen Grüssen
Christina Zweifel



Kraftvoll aus der Mitte leben: die Milz

In der modernen Medizin spielt die Milz kaum eine Rolle. Meist wird sie erst wahrgenommen, wenn sie verletzt ist, z.B. durch einen Milzriss, der oft zu heftigen inneren Blutungen führt. In der Antike galt die Milz als Sitz der Heiterkeit, und Melancholie war die Folge einer Fehlfunktion des Organs. Im 18. Jh. glaubten Mediziner, die Milz «beherrsche» vier Flüssigkeiten, die um gesund zu sein, im Gleichgewicht sein müssen. In der chinesischen Heilkunst steht die «Meisterin der Körperflüssigkeiten» im Zentrum der Produktion der Lebenskraft Qi. | zusammengestellt von Christina Zweifel/gcl

Die Milz ist etwa faustgross und ein in den Blutkreislauf eingeschaltetes Organ des lymphatischen Systems. Sie liegt in der Bauchhöhle auf der linken Seite unter dem Zwerchfell nahe dem Magen und wiegt 150–200g. Eine ihrer wichtigsten Aufgaben ist das Speichern und Vermehren der Lymphozyten, die zu den weissen Blutkörperchen gehören und eine wesentliche Rolle bei der Abwehr körperfremder Stoffe spielen. Sie ist zudem Speicherort für die Monozyten, die ebenfalls Teil des Immunsystems sind und baut weisse und rote Blutkörperchen sowie Blutplättchen ab.

Auch du hast einen Spleen

Im Mittelalter gingen die Mediziner davon aus, dass der Mensch dann gesund sei, wenn die vier Säfte – Blut, dunkle Galle, weisse Galle und Schleim – im Gleichgewicht seien. Damals glaubte man, die dunkle Galle rufe Trübsal und Traurigkeit hervor und werde von der Milz angezogen und entgiftet. Arbeitete die Milz ausgeglichen, erfreute sich der Mensch eines heiteren Gemüts. Gewann jedoch die Galle Oberhand, wurde er melancholisch, verdrüsslich und furchtsam. Noch im 18. Jh. ging die Medizin davon aus, dass Hypo-

« Unser Körper ist die Harfe unserer Seele. »

Khalil Gibran
Maler, Dichter, Philosoph

chondrie, diese übersteigerte Angst vor Krankheiten das Resultat einer gestörten Milz – englisch «spleen» genannt – sei. Seither ist der Ausdruck bei uns im Sinne von «Marotte» gebräuchlich.

Die Mitte: ruhender Pol

«Ist die Mitte stark, können tausend Krankheiten geheilt werden. Ist die Mitte geschwächt, gibt es oft nicht mehr viel Hoffnung.» – In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) spielt die Milz bis heute eine zentrale Rolle, wobei ihre eher ener-

getische Funktion nicht identisch ist mit dem Organ Milz der modernen westlichen Medizin. Gemäss dem Fünf-Elemente-Zyklus «Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser» gehört die Milz (Yin) im Zusammenspiel mit dem Magen (Yang) zum Element Erde, zur Mitte. Im nährenden Zyklus der Elemente unterstützt somit das Herz (Feuer) die Milz und den Magen (Erde), die wiederum die Lunge nähren. Diese Mitte hält also alle Organe zusammen und versorgt sie mit Wärme, Blut und Energie. Sie ist, wie die Sonne, der nährnde, ruhende Pol des Körpers.

Im Zentrum der Qi-Produktion

Die Milz regelt die sog. Aufwärtsbewegung und ist auch am Umwandeln und Verteilen von Wasser im Körper beteiligt. Sie «sagt», wie das Körperwasser in die Organe und das Bindegewebe verteilt wird. Entsprechend muss beim Behandeln von Ödemen (Wasseransammlungen im Gewebe) auch die Milz mitbehandelt werden.

Weiter gewinnt die Milz die «reine» Nähressenz aus der Nahrung und den Getränken und wandelt diese in das, was zu Qi (Lebenskraft) und Blut wird. Sie kontrolliert auch das Blut, hält die Flüssigkeiten in den Gefässen und transportiert die Substanzen in die Muskeln, in die Extremitäten sowie ins Fett- und Bindegewebe. Wer eine geschwächte Milz hat, neigt z. B. zu Krampfadern oder blauen Flecken, wo hingegen Menschen mit einer kräftigen Milz eher schwer zunehmen, da ihr Körper statt Fett Muskelgewebe bildet. Arbeitet die Milz im Rahmen dieses Umwandeln und Transportierens insgesamt harmonisch, ist reichlich Lebenskraft und Blut vorhanden und die Verdauungskräfte sind stark. Dazu gehört auch das regelmässige Trinken von Wasser (siehe *AbisZett 2/2011*): Ohne genügend Wasser wird das Yang des Magens (liebt Feuchtigkeit) blockiert, was sich wiederum schwächend auf die Milz (liebt Trockenheit) auswirkt.

Über das Essen die Mitte stärken

Laut der TCM gehen rund drei Viertel aller Krankheiten auf eine Schwäche der Mitte zurück. Dies zeigt sich durch Heisshunger auf Süsses, Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Antriebslosigkeit, schwaches Bindegewebe (Cellulite), morgendliche Schwellungen unter den Augen und schlechte Körperwärme (kalte Hände und Füsse). Deshalb ist auch in dieser Heilkunst die richtige Ernährung so wichtig. Auch hier geht es in erster Linie um frisch zubereitete Mahlzeiten.

Anders jedoch als die westliche Ernährungslehre, wo oft Rohkost und Milchprodukte empfohlen werden, um genügend Vitamine, Enzyme u. a. zu bekommen, sagt die TCM, dass diese Art der Ernährung die Mitte schwächt statt aufbaut. Entsprechend könne die Essenz der Nahrung vom Körper nicht mehr aufgenommen werden. Empfohlen werden Nudelgerichte, gekochtes Getreide, einfache Mahlzeiten, ohne zu viele verschiedene Eiweisse und Kohlenhydrate zu kombinieren, viel Gemüse, das am besten kurz gedünstet oder angebraten sowie Speisen, die den Jahreszeiten entsprechen.

Die Milz liebt zudem Bitterstoffe (z. B. in Chicorree, Endivien, Eichblattsalat u. a.), da diese ihre Kraft erhöhen. Von in der Mikrowelle zubereitetem, Fertigprodukten und Tiefkühlkost rät die TCM ab, da diese meist fast kein Qi mehr enthalten, was u. a. dazu führt, dass das Verdauen den Körper mehr Kraft kostet als nötig.

Der Glanz der Lippen und des Denkens

Eng verbunden mit der Milz sind Mund und Lippen. «Glanz» und Kraft der Milz zeigen sich also auf den Lippen. Bei einer Schwächung der Milz-Energie sind die Lippen meist blass und auch die Zunge zeigt sich blass und geschwollen mit Zahneindrücken und einem dünnen oder dicklichen weissen Belag. Meist kann sie dann auch verschiedene Geschmäcker nicht mehr unterscheiden (vgl. «Die Zunge» im *AbisZett 1/2011*).

Metaphorisch gesehen sind auch geistige und emotionale Zustände eng mit dem Mund verbunden. Der Milz werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) neben den Aspekten der Konzentration, des Denkens und Lernens auch die Gefühle zugeordnet. Menschen, die als ausgeglichen, in sich ruhend, gesellig, genussfähig und lernfreudig beschrieben werden, haben oft eine starke Mitte. Unzufriedenheit, «heruntergeschluckter» Ärger, ständiges Grübeln und sich Sorgen machen sowie übermässig geistige Arbeit und Stress schwächen jedoch das Milz-Qi. Und eine schwache Milz führe, so heisst es, oft zu einem nachdenklichen, grüblerischen Verhalten.

So schliesst sich hier der Kreis der Ansichten aus der Antike, dem Mittelalter und der Zeit vor der Aufklärung wieder.



Kupfer: glänzt auch im Stoffwechsel

Ob an Fassaden und Dächern, ob als Kabel, Kochtopf, Münze, Schmuck oder gar als Spirale zur Empfängnisverhütung: Kupfer ist dank seiner Dehn- und Leitfähigkeit ein vielseitig einsetzbares Metall. – Die Natur hat das Kupfer jedoch für andere Zwecke vorgesehen: In unserem Körper ist es als Bestandteil wichtigster Enzyme immer dort anzutreffen, wo Stoffwechselarbeit anfällt. |

Ursula Burri, Ernährungsberaterin SVDE

In welchen Lebensmitteln finden wir Kupfer? Es ist vor allem in Schalentieren, Nüssen, Leber, Kakao und Schokolade, Vollkorngetreide und Naturreis anzutreffen. Gute Kupferlieferanten sind auch grünes Gemüse, Melasse und Bierhefe. Am meisten Kupfer steckt in der Avocado. Eher kupferarm sind Milch und Eier. Der tägliche Bedarf liegt bei 2 bis 3 mg, was 50 g Leber, 50 g Nüssen oder 200 g Hülsenfrüchten entspricht.

Balance ist wichtig

Kupfer ist heikel: Kleinste Änderungen in der Versorgung können krankmachen. So schätzt Kupfer es gar nicht, wenn im Stoffwechsel Konkurrenzminerale zu konzentriert auftreten. Umgekehrt mögen es gewisse Biostoffe nicht, wenn zu viel Kupfer in den Zellen oder im Blut auftaucht. Die wichtigsten Gegenspieler sind Zink und Eisen; darum Vorsicht mit isolierten Präparaten.

Teufelskreis

Fehlt Kupfer, häuft sich das Eisen in der Leber an. Dadurch fehlt es im Blut; es kommt zu Eisenmangel. Zu viel Eisen wiederum kann eine Kupferunterversorgung hervorrufen, weil das Metall im Darm festgehalten wird. Auch zu viel Zink führt zu Kupfermangel, z. B. wenn Zinktabletten für einen besseren Haar- und Nagelwuchs über längere Zeit eingenommen werden. Zinkmangel wieder-

um kann eine Kupferübersversorgung auslösen, was dazu führt, dass im Gehirn verbrauchte Eiweissstoffe nicht mehr abgebaut werden. Als Folge sinkt der Umsatz wichtiger Nervenreize, z. B. von Serotonin. Und damit schwinden innere Gelassenheit, Ruhe und Schlaf.

Ohne Partner geht nichts!

Kupfer wirkt nur zusammen mit Eiweissstoffen. Diese Verbindungen schützen den Körper unter anderem vor giftigen Spurenelementen wie Cadmium oder Quecksilber und vor Freien Radikalen. Zudem transportiert es Eisen aus den Lagerdepots ins Knochenmark, wo rote Blutkörperchen aufgebaut werden und ist wichtig für das Freisetzen von Hormonen, das Zellwachstum, den Eiweiss- und Pigmentstoffwechsel und die Nervenfasern.

Glück. Lebensfreude. Harmonie.

Gefühlsempfindungen sind im Prinzip simple biochemische Vorgänge, basierend auf Eiweiss und Enzymen, abhängig von Nervenreize, wie z. B. Dopamin (Vorstufe von Noradrenalin): Dopamin macht glücklich, Noradrenalin euphorisch. Innert Zehntelsekunden kann der Körper von einem Nervenreize zum anderen wechseln, aber nur dank eines kupferhaltigen Enzyms. Ein ähnlicher Prozess läuft übrigens beim Stresshormon Adrenalin im Nebennierenmark ab.



Ärger. Wut. Zorn.

Kupfer ist massgeblich am Bau und Neuaufbau der Schutzschicht der Nervenzellen beteiligt, einer ölig-feuchten Haut, die eintreffenden Nährstoffen und anderen Biosubstanzen als «Bahnhof» dient und die Zellen auch vor Krankheitserregern schützt. Die Kupferenzyme sind für die Feuchtigkeit dieser Schutzschicht zuständig. Bei unterschwelliger Aggressivität oder der Unfähigkeit Konflikte auszuhalten, können wir auf ein dünnes Nervenkleid schliessen. Ursache ist die Zerstörung dieser Schutzschicht.

Äussere und innere Schönheit

Melanin, das Farbpigment in der Haut, das uns so schön braun färbt, wird von einem Kupfer-Enzym gebaut. Und Sonnenbaden ist deshalb beruhigend fürs Gemüt, weil für die Pigmentbildung überschüssiges Kupfer abgebaut wird. Das ist für den Sommer eine «praktische Einrichtung», da zu viel Kupfer gereizt macht. Dasselbe Enzym ist übrigens auch farbgebend für unsere Augen und Haare. Kupfer, das auch an der Bildung von Kollagen und Elastin im Bindegewebe beteiligt ist, sorgt ausserdem für die elastische Festigkeit der Blutgefässe und hilft beim Abbau überschüssiger Hormone, z. B. von Histidin (verantwortlich für die Schwellung und Rötung bei Entzündungen).

Um also innen wie aussen schön zu sein, lohnt es sich, den Speiseplan immer wieder sorgfältig zu prüfen und – wo nötig – anzupassen.



Cooler rote Früchtchen

Was «färbt» Hagebutten, Kirschen oder Tomaten rot? Zuständig für die rote, violette, blaue und blauschwarze Farbe von Blüten, Früchten und Beeren sind die wasserlöslichen Anthocyane, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Sie schützen vor UV-Licht, indem sie gewisse Lichtwellen absorbieren. Deshalb erscheinen Früchte und Beeren rot, was Insekten und Tiere anlockt und so der Vermehrung dient. – Die roten Früchtchen locken aber auch Menschen an. Und man sagt, sie seien hilfreich gegen Stress und gut für Augen und Herz. | zusammengestellt von Christina Zweifel/gcl

Eine geschmacklich «leise» Frucht mit einem gewaltigen Innenleben ist die Himbeere, die rote «Schwester» der Brombeere. Im Gegensatz zu Bananen, Datteln, Melonen, Orangen, Auberginen, Tomaten oder Avocado sind beide – trotz ihres Namens – keine Beeren, sondern Sammelfrüchte.

Gut fürs Auge

Was macht die Himbeere so kraftvoll? Zum einen Vitamin A, das ein natürliches Mittel bei Augen- und Sehbeschwerden ist. In der chinesischen Medizin wird sie bei mangelnder Sehschärfe und Nachtblindheit verwendet. Zum anderen festigt die hohe Konzentration des Bioflavonoids Rutin die Gefäße im Auge und verbessert die Nährstoffzufuhr.

Reich ist die rote Beere auch an Vitamin C, und das Schönheitsvitamin Biotin sorgt für Glanz und Fülle des Haars sowie eine geschmeidige, weiche Haut. Laut Naturheilkunde hilft die Himbeere auch bei Nasen- und Zahnfleischbluten und lindert Nieren- und Blasenbeschwerden.

Ursprünglich war die Himbeere in Südosteuropa beheimatet, heute ist sie aus unseren Breiten nicht mehr wegzudenken. Es gibt sie in zahlreichen Sorten, und am besten schmeckt sie von Juni bis September – frisch gepflückt.

Immer gut Kirschen essen

Die ursprünglich aus Vorderasien und Südosteuropa stammende Kirsche kam mit den Römern nach Europa. Ihr Fruchtfleisch ist prallvoll mit Wirkstoffen. Sie enthält sehr viel Vitamin C, das für mentale Frische sorgt, Folsäure, die wichtig für Gehirn und Nerven, Blutbildung und Wachstum ist, viel Kalzium für Knochen, Zähne und Nervenfunktion, Eisen für die Blutbildung und Zellatmung sowie Kalium für Zellversorgung, das ausserdem entwässernd wirkt.



Gebündelte Kirschenkraft

Eine Woche lang täglich 250g Kirschen essen senkt den Harnsäurespiegel. Die erwähnten Anthocyane lindern Entzündungen und dienen dem Bindegewebe: Zusammen mit Vitamin C und Zink verknüpfen sie Eiweissbausteine zu Kollagenfasern und zu einem kräftig-elastischen Geflecht, neutralisieren freie Radikale und vernichten Enzyme, die das Bindegewebe «anfressen» und für welche Haut verantwortlich sind. – All diese Eigenschaften machen die Kirsche zur idealen Naturmedizin gegen Entzündungen, Parodontose und Arthritis. Ausserdem ist sie eine unterstützende, schmackhafte Massnahme zur Gewichtsabnahme.

Der Satz «Mit ihm ist nicht gut Kirschen essen.» stammt übrigens aus der Zeit, als Kirschbäume nur in Klostersgärten und Gärten der Vornehmen angepflanzt werden durften. Vollständig lautet er: «Mit hohen Herren ist nicht gut Kirschen essen, sie spucken einem die Steine ins Gesicht.»

Quelle (Himbeeren und Kirschen): Klaus Oberbeil und Dr. med. Christiane Lentz, Obst und Gemüse als Medizin.

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