

# Cellagons AbisZett

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Nr. 2 | 2016



## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit Freunden aus Deutschland machte ich im Sommer eine kleine Rundreise durch unser Land. Von der eher flachen bis sanfthügeligen Landschaft der Ostschweiz ging es über Bern ins imposante Berggebiet des Wallis und in die Zentralschweiz. Die Dampfschiffahrt auf dem Vierwaldstättersee mit schönster Sicht auf die Rigi, den Pilatus und Co. machten das gemütliche Reisen zu etwas Besonderem.

Mediterranes, südliches Flair mit Palmen, Sonne und feinsten Glace genossen wir im Tessin, bis wir schliesslich via Gotthard wieder über die östlichen Voralpen am Bodensee ankamen.

Die vielseitigen landschaftlichen, architektonischen und kulinarischen Eindrücke dieser Reise sind mir etwas später bei der Recherche zum «Superfood»-Beitrag wieder bewusst geworden. Ja, was lokal, regional und einheimisch daher kommt, hat durchaus Qualität. Es muss nicht immer exotisch sein.

Ich wünsche Ihnen schöne und überraschende Momente mit dem neuen AbisZett.

*Christina Zweifel*  
Ihre Christina Zweifel



## Superfood – direkt vor unserer Haustüre

**Sie sind im Trend und betören uns mit ihren exotischen Namen: Aronia, Goji, Chia, Acai. Und das «super», unter dem sie gehandelt werden, lässt vermuten, dass Heidelbeeren, Zwiebeln, Karotten und Rinden weniger «super» sind. – So stellt sich die Frage: Sind exotische Früchte und Samen tatsächlich so viel besser als einheimische? Oder ist der Superfood lediglich eine äusserst wirksame Marketingstrategie, passend zum Umstand, dass heute immer mehr Menschen auf die Ernährung achten? Ist der Superfood somit Mittel zum Zweck, um die Menschen noch mehr für die Bedürfnisse des Körpers zu sensibilisieren? – Ein kleiner Überblick. | zusammengestellt von Christina Zweifel /gcl**

Laut dem Europäischen Informationszentrum für Lebensmittel (EUFIC) gibt es keine fachliche Definition des Begriffes «Superfood». «[...]und obwohl wissenschaftliche Studien oft positive gesundheitliche Wirkungen ergeben, lassen sich die Resultate nicht unbedingt auf die reale Ernährung übertragen. Ein abwechslungsreicher Speiseplan, der aus nährhaften Lebensmitteln und viel Obst und Gemüse besteht, ist immer noch die bestmögliche Art, eine ausgewogene Nährstoffaufnahme für optimale Gesundheit sicherzustellen.»

### **Solche Mengen können wir gar nicht essen.**

Um tatsächlich eine Wirkung der heute überall angepriesenen exotischen Superfood-Nährstoffbomben im Körper zu verspüren, müssten wir Unmengen von Goji-, Acai- und Aronia-Beeren, Chiasamen, Aloe vera oder Spirulina-Algen verzehren; und dies regelmässig über einen langen Zeitraum. Klar ist, dass dies mit einer normalen Ernährungsweise wie auch Ernährungsmenge nicht zu schaffen ist. In den letzten Jahren gab es vereinzelt Studien, die mit Tieren durch-

# « Die Wildnis ist es, die die Welt bewahrt. »»

Henry David Thoreau

geführt wurden. Wohl zeigten sich positive Effekte. Diese basierten jedoch auf Megadosen, die verfüttert wurden; somit sind die Ergebnisse aus diesen Studien nicht auf den Menschen übertragbar.

## Superfood in der Tierwelt

In der Naturheilkunde wird das, was die Natur zu bieten hat, auch als «Apotheke Gottes» bezeichnet, da fast alles in der richtigen Anwendung und Zubereitung einen gesundheitsfördernden Effekt hat und so gezielt bei Beschwerden eingesetzt werden kann.

Tiere scheinen sich mit dieser «Apotheke» bestens auszukennen und um die heilende und stärkende Wirkung von Gräsern und Kräutern zu wissen. Werden sie zum Beispiel krank oder fühlen sich unwohl, wandern sie oft meilenweit auf der Suche nach bestimmten Pflanzen, die spezielle Wirkstoffe enthalten.

Wird etwa ein Feldhase von einem Fuchs gehetzt und entkommt diesem am Ende, sucht er kalziumhaltige Kräuter. Dieses Mineral ist der beste natürliche Beruhigungsstoff.

Oder Hirsche: Vor der Brunftzeit fressen sie grosse Mengen Brennnesseln und anderes scharfes Futter, um für die kräftezehrenden Tage der Fortpflanzung gerüstet zu sein. Brennnesseln enthalten grosse Mengen Kieselsäure, Kalium, Kalzium und Eisen sowie Amine, die den Körper stärken.

## Superfood vor der Haustüre

Jede Region bietet den dort lebenden Menschen in der Regel jene nährenden, vorbeugenden oder heilenden Biostoffe, die sie – passend zum jeweiligen Klima – zum Leben brauchen. So wachsen Orangen und Zitronen z. B. in heissen Ländern, da sie den Körper innerlich kühlen. Und einem Grönländer wäre mit erfrischendem Olivenöl in seinen eiskalten Gefilden kein Dienst getan.

Doch mittlerweile haben wir uns so daran gewöhnt, dass es Früchte, Gemüse, Beeren, Samen und Nüsse aus aller Welt in unseren Läden zu kaufen gibt, dass wir meist kaum mehr wissen, was zu welcher Zeit und wie lange in unseren Breitengraden, in unserer Region wächst. Das Neue und Exotische aus anderen Ländern erscheint uns vielfach köstlicher, so dass wir das, was an Superfood vor unserer eigenen Haustüre wächst, nicht mehr wahrnehmen. Oder wissen Sie, welcher Reichtum in der Himbeere, dem Rotkohl, einem Apfel oder der Hagebutte steckt?

## Die Hagebutte

Diese fruchtttragende Art der Heckenrose stammt ursprünglich aus Vorderasien bzw. den südlichen europäischen Ländern. Heute finden wir sie bei uns an Hecken, in Gärten sowie an Wald- und Wegrändern. Mit ihrem hohen Gehalt an Vitamin C (nur der Sanddorn hat noch mehr) sowie der Vielfalt an weiteren wertgebenden Inhaltsstoffen, wie den belebenden Vitaminen E und B1 sowie Kalzium und Eisen, ist die Hagebutte eine wahre Superfrucht.

## Die Himbeere

Ursprünglich war diese Beere in Südosteuropa beheimatet. Inzwischen wächst sie bei uns an Waldrändern, in Hausgärten, wird in Kulturen gezogen und kann von Juni bis September geerntet werden.

## Superfood

Den Begriff «Superfood» gibt es bereits seit Anfang des 20. Jh. Laut dem Oxford English Dictionary wird mit dem Begriff ein «nährstoffreiches Lebensmittel, das als besonders förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden erachtet wird» bezeichnet.

Das Wörterbuch Merriam-Webster unterlässt den Verweis auf die Gesundheit und bezeichnet Superfood als «ein äusserst nährstoffreiches Nahrungsmittel, vollgepackt mit Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen, Antioxidantien und/oder Phytonährstoffen».

Himbeeren, die es in verschiedenen Sorten gibt, schmecken am besten roh. Sollen sie jedoch zu Sauce oder Glace verarbeitet werden, müssen sie nicht gekocht werden. Somit gibt es keinen Nährstoffverlust durchs Kochen.

Der süssen, rosaroten Beere werden auch heilende Wirkungen nachgesagt. Ein paar seien hier genannt: Sie helfen bei Sehschwäche und Nachtblindheit, bringen Glanz und Fülle ins Haar und machen die Haut weich und geschmeidig.

## Die Erdbeere

Diese einheimische Frucht gehört zur Familie der Rosengewächse. Wie bei allen Früchten und Gemüsen werden die zellschützenden Substanzen erst in der letzten Reifephase gebildet. Bei der Erdbeere sind dies vor allem die roten karotenreichen Farbstoffe (Anthozyane). Sie schützen die Frucht vor zellschädigenden Substanzen und Bakterien. Die Erdbeere ist zudem aussergewöhnlich reich an Folsäure (dient der Blutbildung und dem Zellwachstum), Vitamin C (unterstützt das Immunsystem) und Kalium (wirkt entwässernd und blutdrucksenkend). Bestimmte Gerbstoffe (Katechine) wirken ausserdem entzünd-



ungshemmend und antibakteriell – bei der Erdbeere wie auch im menschlichen Stoffwechsel. Diese Gerbstoffe binden Schwermetalle im Darm und helfen gegen Blähungen und Durchfall.

Und keine andere einheimische Frucht enthält dermassen viel Mangan. Ein Element, das im gesamten Stoffwechsel benötigt wird, das Knochen und Blut produziert, die Nerven und das Gehirn nährt, Haut und Haare mit Farbpigmenten versorgt, die Produktion von Schilddrüsenhormonen anregt und für die Libido sorgt.

Den grössten Wert und Genuss versprechen einheimische Erdbeeren, möglichst aus Bioanbau und ohne lange Transportwege.

Wer allergisch auf Erdbeeren reagiert, z. B. mit Mund- und Lippenbläschen, sollte es mit Bio-ware versuchen. Oft ist der Cocktail an Pflanzenschutzmitteln der Auslöser für solche Reaktionen, da sich die Spritzmittel nur schwer abwaschen lassen.

### Der Apfel

Unscheinbar, weil so alltäglich, wirkt der Apfel. Diese mittlerweile einheimische Frucht stammt ursprünglich aus Mittelasien. Über die Jahrhunderte verbreitete sich der Baum jedoch über die ganze Welt und passte sich den jeweiligen klimatischen Verhältnissen an – auch in der Form verschiedener Sorten.

Äpfel sind gute Lieferanten von Vitaminen und Spurenelementen und besonders reich an Ballast- oder Faserstoffen (Pektin). Diese können den Blutfettspiegel (Cholesterin) senken sowie Giftstoffe wie Blei und Quecksilber binden. Zudem zählen sie zu den besten natürlichen Jungkuren. Wertvolle ungesättigte Fettsäuren sowie Karotene, Magnesium, Kalium und Eisen sitzen in der Schale. Sie und das Fruchtfleisch schützen die im Obst enthaltene Kernsubstanz und ent-

halten im menschlichen Organismus vorbeugende, stärkende Kräfte.

Leider werden vor allem in südeuropäischen Ländern oft während der gesamten Wachstums- und Reifephase des Kernobstes viele Pflanzenschutzmittel eingesetzt; und vor und nach dem Transport werden die Äpfel mit Wachs oder anderen Harzen «verschönt». Diese Hilfsstoffe dringen in den Apfel ein. Es lohnt sich deshalb, möglicherweise nicht so hübsche, dafür sicher mit weniger Pflanzenschutzmitteln behandelte Bio-Äpfel zu kaufen.

### Der Federkohl

Diese Kohlsorte wird auch Grün- Kraus- oder Winterkohl genannt. Unter seinem englischen Namen «Kale» wird er seit neuestem ebenfalls als Superfood gehandelt und vor allem in Smoothies verwendet. Er ist eine der gehaltvollsten einheimischen Gemüsesorten überhaupt. Leider fristet er etwas ein Schattendasein, da ihm der Ruf des Arme-Leute-Essens anhaftet. Doch mit seinem Reichtum an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist er das ideale Wintergemüse. Allein in einer Portion Federkohl steckt der empfohlene Tagesbedarf an Vitamin C. Zudem liefert er uns ausser B12 alle B-Vitamine, viel Biotin (das Schönheitsvitamin für Haut und Haare) sowie Vitamin E. Er ist somit ein kraftvoller Zellschutzstofflieferant gegen Freie Radikale und reich an Ballaststoffen, die wiederum bei Darmproblemen helfen.

### Der Rotkohl

Diese Kohlart ist eine kleine Schatztruhe an besonderen Nährstoffen: Das in ihm enthaltene Selen ist äusserst wertvoll für unser Immunsystem und aktiviert den gesamten Zellstoffwechsel. Es wirkt blutdrucksenkend, hilft die Muskeln mit

### «Federkohl im Apfelkorbchen»

(Betty Bossi)



4 Äpfel (z. B. Boskop)  
100 g Speckwürfel  
1 Zwiebel, fein gehackt  
800 g Federkohl, in breiten Streifen  
1 dl Gemüsebouillon  
0.5 TL Salz  
Pfeffer  
nach Bedarf wenig Muskat

### Zubereitung

Von den Äpfeln Deckel abschneiden, Äpfel aushöhlen. Deckel und Inneres fein würfeln. Speckwürfel knusprig braten. Zwiebel und Apfelwürfel beigegeben, andämpfen. Federkohl ca. 3 Min. mitdämpfen, Gemüsebouillon dazugießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. weichdämpfen. In den mit Butter bestrichenen und im Ofen bei 200 Grad ca. 15 Min. gebratenen Äpfeln anrichten.

Sauerstoff zu versorgen, wirkt entgiftend bei Schwermetallbelastung und beugt u. a. Unfruchtbarkeit vor (der männliche Hoden enthält extrem viel Selen). Selen schützt zudem die Thymusdrüse, das Hauptquartier unseres Immunsystems und der Jugendlichkeit. Rotkohl ist des weiteren reich an Niazin (Vitamin B3), Folsäure, Vitamin C und Zink.

Und ein Geschenk ist er auch für unsere Darmschleimhaut – dank der Fülle an Ballaststoffen: Diese saugen sich mit Verdauungssäften voll und wirken so entgiftend und entfettend, beschleunigen die Darmassage des Nahrungsbreis. Ein gutes Mittel also gegen Verstopfung.

### Der Kürbis

Vor einigen hundert Jahren gab es ihn nur in Mittelamerika. Von da aus kam er über Nordamerika nach Europa. Seine Verwendungsmöglichkeiten sind so vielseitig wie die Kürbissorten selber: als eingelegter Kürbis oder Gemüsebeilage, als Suppe, Eintopf oder indisches Curry, in Ravioli gefüllt, als Püree oder Dessert.

Reich an Ballaststoffen liefert er alle Vitamine sowie Mineralstoffe wie Kupfer, Eisen, Magnesium und Kalium, die optimal aufeinander abgestimmt sind. Kürbis wirkt ausschwemmend, wasserregulierend und abspeckend. Die gelbe Farbe kommt von den Karoten, der «Lieblingsspeise» des Immunsystems. Noch wertvoller sind die Kürbiskerne: ein wahrer Bioschatz und Super-



## Absatzwachstum

Wie gross der Run auf die neuen Superfood-Produkte ist, sei hier am Beispiel von Chia-Samen und Quinoa gezeigt. Es sind dies die Zahlen aus dem deutschen Lebensmitteleinzelhandel und den Drogeriemärkten:

### Chia-Samen

Absatz 2013: ca. 20 Kilogramm  
Absatz 2015: ca. 660 Tonnen

### Quinoa

Absatz 2013: ca. 18000 Kilogramm  
Absatz 2015: ca. 700 Tonnen

Soweit die Werte aus Deutschland. Bedenkt man, dass diese Superfood-Produkte derzeit vor allem in den Industrieländern propagiert werden, stellt sich gleichzeitig die Frage, wo und wie und mit welchen Konsequenzen dies alles angebaut wird ...

food im besten Sinne. Sie bestehen bis zu 45% aus hochwertigen ungesättigten Fettsäuren, wie sie der Stoffwechsel für Zellatmung, Zellwandbau, Cholesterintransport, Drüsentätigkeit, Haut und Schleimhäute benötigt. Kürbiskerne helfen indirekt dem Vitamin D beim Kalziumstoffwechsel und dienen auch beim Umbau der enthaltenen Karotene ins bioaktiv verwertbare Vitamin A. Darüber hinaus sind die Kerne mit Nukleinsäuren «aufgeladen», den Jungmachern der Natur par excellence. Diese eiweissähnlichen Moleküle verjüngen und reparieren Körperzellen und sorgen für gesundes Wachstum.

### Die Avocado

Diese einst exotische Frucht (sie zählt botanisch zum Obst) wird mittlerweile auch in Griechenland und Spanien angebaut. Sie hat einen Fettgehalt von 10–15%; 75% davon liegen in Form von äusserst wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren vor. Durch die hohe Konzentration an Mannoheptulose, einer speziellen Zucker-, sprich Kohlenhydratart, hat die Avocado einen bedeutenden therapeutischen Nutzen: Der Blutzuckerspiegel steigt nämlich nicht, sondern wird gesenkt. Dadurch werden Nerven- und Gehirnzellen, die ausschliesslich Glukose als Energieaufnahme akzeptieren, besser versorgt. Die Folge: Wir fühlen uns fit, frisch und geistig wach.

Übergewichtige Menschen haben häufig einen erhöhten Blutzuckerspiegel, da das Hormon In-

sulin die Verbrennung von Fettzellen blockiert. Die Avocadowirkstoffe steuern dem entgegen, senken den Insulinspiegel, so dass Speckpolster leichter «schmelzen». Die grüne Frucht enthält Eiweiss, Vitamine und Mineralstoffe in hochwertiger Zusammensetzung und bietet viel Lezithin (wichtig für die Nerven) und Kupfer (unerlässlich für die Produktion roter Blutkörperchen).

### Die Tomate

Diese rote Schönheit stammt ursprünglich aus Zentral- und Südamerika, wächst in Europa am liebsten in den warmen südlichen Ländern, gedeiht jedoch auch in unseren Regionen prächtig. Sie enthält ausser den zellschützenden Lykopenen auch sehr viel Biotin (B-Vitamin auch für den Blutzuckerspiegel) Niazin (Vitamin B3 für die Stimmung und erholsamen Schlaf), Folsäure, Vitamin C und Vitamin E. Weiter liefert sie Kalium und Zink sowie reichlich Ballaststoffe.

Damit uns Tomaten beim Essen auch wirklich Freude machen, ist es am besten nur vollreif geerntete einheimische Biotomaten zu verwenden; so können wir nämlich ohne Bedenken die siliziumreiche Schale mitessen.

### Die Maca-Wurzel

Diese Wurzel aus Peru ist etwas Besonderes: Klinische Untersuchungen bestätigen, dass sie bei Wechseljahresbeschwerden hilft und somit eine natürliche Alternative zur Hormonergänzungstherapie ist. Die wertvollen Inhaltsstoffe der Wurzel, so die Wissenschaft, haben eine ausgleichende Wirkung auf den Sexualhormonspiegel, regulieren Zyklusschwankungen und helfen u. a. bei Hitzewallungen, Irritationen des Hormonsystems, Stimmungsschwankungen, vaginaler Trockenheit und reduzierter Libido bei der Frau wie auch beim Mann. Zudem hat die Wurzel eine energetisierende Wirkung auf Körper und Geist, wirkt stimmungsaufhellend und ist für alle Sportlerinnen und Sportler eine ausgezeichnete Bereicherung in der täglichen Ernährung.

### Vielfältig, abwechslungsreich, gesund

Lokal, regional, einheimisch, europäisch: die Vielfalt an Obst, Gemüse, Beeren und Kräutern ist riesig; eine Vielfalt an Superfood, die zu unseren Essgewohnheiten und unserem Stoffwechsel passt. Denn wir sind Teil dieser Natur, die über unseren Bauch, sprich Ernährung, quasi in uns hineingewachsen ist.

Zudem ist überschaubar und nachvollziehbar, was hier bzw. in Europa angebaut wird. Wenn wir uns also saisonal mit lokalen Lebensmitteln versorgen, ist dies unserer Gesundheit zuträglich und zugleich klimafreundlich. Und mit den exotischen Superfood-Produkten lässt sich allemal eine bereichernde Abwechslung in die tägliche, regionale Küche bringen.



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

## Buchtips/Hinweise

### Obst und Gemüse als Medizin

Klaus Oberbeil, Christiane Lentz  
2015; ISBN 978-3-517-09304-8

Europäisches Informationszentrum  
für Lebensmittel (EUFIC): [www.eufic.org](http://www.eufic.org)