Cytolisa®-Infobrief
1/2007

CYTO
Labor- und Vertriebs-GmbH

Guten Tag und herzlich willkommen zu unserem 1. Cytolisa-Infobrief.

Wir freuen uns, auf diesem Wege mit Ihnen in Kontakt zu bleiben. Wir möchten uns an dieser Stelle für das entgegengebrachte Vertrauen und die gute Zusammenarbeit bedanken.

Der Infobrief vermittelt Ihnen Informationen und Denkanstöße zum Thema Ernährung. Er wird künftig zweimal im Jahr erscheinen. Wir veröffentlichen darin unsere Erkenntnisse über Immunreaktionen auf Nahrungsmittel und berichten von Erfahrungen mit der Ernährungsumstellung nach den Ergebnissen des Cytolisa®-Tests. Wir geben Ihnen saisonbezogene Rezepte und Tipps für die Küche, die zeigen, dass eine veränderte Ernährung Spaß machen und variationsreich sein kann.

Seit 25 Jahren arbeiten wir als Ernährungsberater und beobachten, wie das Thema Ernährung in den Jahren mehr in das Blickfeld des öffentlichen Interesses rückte. Andererseits stellen wir aber auch fest, dass die Folgen von Fehlernährung ins Uferlose ansteigen:

Das Übergewicht bei Kindern nimmt zu und kindliche Osteoporose ist keine Seltenheit mehr. In den USA sind Sekundärfolgen von Übergewicht eine Haupttodesursache. Die zunehmende Unfruchtbarkeit bei Männern und Frauen kann in Zusammenhang mit dem Aufnahme von Giftstoffen über die Nahrung gebracht werden. Schulversagen bei Kindern, mangelnde Konzentrationsfähigkeit und Hyperkinetisches Syndrom stehen in Verbindung mit Ernährung.

Die Nahrungsmittelindustrie passt sich dem kranken Ernährungsverhalten an und produziert mehr Designer-Nahrung und Fast-Food. Die weiteren Folgen der Entwicklung sind für unsere Gesellschaft nicht absehbar. Es reicht nicht, hin und wieder eine neue Diät auszuprobieren, die regelmäßig in den bekannten Zeitschriften publiziert werden. Es bedarf einer grundsätzlichen Neuorientierung.

Inzwischen haben über zwanzigtausend Patienten durch den Cytolisa®-Test die Nahrungsmittel identifizieren können, auf die Ihr Abwehrsystem reagiert. Allein das Weglassen dieser Lebensmittel führte größtenteils zu einer Verbesserung der jeweiligen Symptomatik, verbunden mit weiteren Heilmethoden zu einem völligen Verschwinden der Beschwerden.
Neben den individuellen Ernährungsbedürfnissen gibt es aber auch einige Regeln, die zu beachten sind. So empfehlen wir unter anderem eine Ernährung, die sich zu 70% aus Gemüse, Kartoffeln und Obst und zu 30% aus hochwertigen Eiweißen, Fetten und Getreide zusammensetzt. Dieses Verhältnis führt dem Körper ausreichend Nährstoffe zu, ermöglicht die Entsorgung der Toxine und verhindert die Übersäuerung, die Ursache für viele Beschwerden ist.

Denken Sie bei Ihrer Menüwahl zu diesem Weihnachtsfest daran, neben der Gans oder dem Wildbraten viel Salat, Kartoffeln und Gemüse zu verzehren. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes und friedvolles Jahr 2008!

Ihr Cyto Team

Wenn die Weihnachtsgans Geschichten erzählt

von Damiano S. Nöthen

Als ich im September durch die Lebensmittelmärkte ging, begegneten mir die ersten Vorboten des nahenden Weihnachtsfestes: Pfefferkuchen, Spekulatius und Stollen. Auch wenn die Backwaren gut in Plastikfolie verpackt in den Regalen lagen, fiel es mir leicht, mich an den Duft und den Geschmack zu erinnern, der in den Tagen meiner Kindheit untrennbar mit Advent und Weihnachten verbunden war. Selbst mein Kopfschütteln über die frühe Auslage konnte nicht verhindern, dass im Hintergrund meiner Gefühlsstimmung die Weihnachtsglocken läuteten. Die Süßigkeiten ließen in mir unweigerlich Bilder und Erinnerungen auftauchen.

Eine ähnliche Wirkung haben vermutlich alle Nahrungsmittel, auch wenn sie nicht so offensichtlich mit einem emotionalen Ereignis verknüpft sind. Mit dem Verzehr unserer Nahrung tauchen Geschichten, Gefühle und Erlebnisse auf, die mit den jeweiligen Nahrungsmitteln verbunden sind. Ich hatte ein eindrucksvolles Erlebnis als ich während eines Praktikums im Krankenhaus einem älteren Mann, der vom Dach gefallen war und sich nicht bewegen konnte, das Essen ans Bett brachte, um ihm beim Essen zu assistieren. Zu meinem Erstaunen brach er beim Anblick der Tomaten auf seinem Teller in Tränen aus. Er erzählte mir von seinen Erlebnissen als Soldat im Zweiten Weltkrieg. Seine Truppe lag wochenlang eingekesselt vor Stalingrad. Das einzige Lebensmittel, das sie hatten, waren Tomaten. Ihr Anblick ließ die Erinnerung lebendig werden.

Auch wenn die emotionale und gedankliche Verknüpfung mit Speisen nicht immer so dramatische Auswirkungen hat, wird jeder von uns viele Beispiele dafür finden, wie eng unser Essen mit unseren vergangenen Erlebnissen verknüpft ist. Der Sonntagsbraten lässt die Familiengeschichte aufleben, die Pizza entführt in den Urlaub nach Italien, die Trauben erinnern an eine sinnliche Begegnung, der Duft des Brotes an meine Kindheitserlebnisse beim Besuch der Großeltern. Machen Sie den Versuch: Gehen Sie einmal aufmerksam an den Lebensmittelregalen vorbei und schauen Sie sich Ihre inneren Filme an. Sie werden vielleicht erstaunt sein, was da alles auftaucht.

Unser Ernährungsverhalten wird maßgeblich von diesem historischen Gefühlsinhalt der Nahrung geprägt. Wir essen nicht nur das, von dem wir wissen, dass es für unseren Körper gesund ist, wir verzehren vor allem das, was uns ein gutes Gefühl macht. Dabei spielen auch unsere geschmacklichen Vorlieben eine Rolle. Doch vieles, was schmeckt, bzw. wogegen ich eine Abneigung habe, hat eine Geschichte, die meine Nahrungswahl bestimmt. Mit dem Essen beleben wir unsere Vergangenheit und erschaffen das Selbstgefühl, das wir unmittelbar mit unserem Leben verbinden.

Wir haben zu essen gelernt. Unser Geschmack und unsere Essgewohnheiten sind nicht einfach aus uns entstanden, wir haben sie von denen übernommen, die für unsere frühe Ernährung verantwortlich waren. Später kam die Esskultur der Freunde und des jeweiligen Lebensumfeldes hinzu. Die Werbung tut den Rest dazu und füttert uns mit plakativen Glücksversprechungen, die mit bestimmten Speisen verbunden sein sollen.

Unser ursprünglicher Instinkt, der uns nur das essen lässt, was uns zweifelsfrei gesund ernährt, ist verloren gegangen. Der Sinn für richtiges Essen ist von unserer Erziehung und unserer persönlichen Essgeschichte überlagert worden. Unser Instinkt ist aber unser dienlichster Ernährungsberater. Der Körper weiß am allerbesten, was er braucht und was ihm gut tut. Daher muss eine gezielte Ernährungsumstellung immer auch die Reaktivierung des ursprünglichen Gespürs für die richtige Nahrung im Sinn haben. Zur Wiedergewinnung des Instiktes ist der Cytolisa®-Test ein wertvolles Werkzeug

Um das Gespür für die Nahrung wieder lebendig werden zu lassen, schlagen wir folgende Schritte vor:

1. Werden Sie sich der emotionalen Inhalte von Nahrungsmitteln und deren Verknüpfung mit Ihrer persönlichen Lebensgeschichte bewusst. Sie können sich spielerisch hin und wieder fragen: Woran erinnert mich dieser Geschmack oder was für Bilder tauchen auf, wenn ich dieses Lebensmittel esse? Schon etwas mehr Aufmerksamkeit beim Kochen und Essen macht die Nahrungsaufnahme bewusster. Damit sind Sie auch weniger anfällig für Werbung und die Manipulation der Medien.

2. Vermeiden Sie für eine Zeit Genussmittel wie Süßigkeiten, Alkohol und außergewöhnliche Speisen, die nur zum „Gaumenkitzel“ da sind. Das gibt Ihren Geschmacksknospen eine willkommene Erholung von der üblichen Reizüberflutung. Verzichten Sie ganz auf Süßstoffe und Geschmacksverstärker, die in fast allen industriell herstellten Nahrungsmitteln vorkommen. Diese verwirren Ihren Geschmack und somit auch Ihr Gespür für gutes Essen.

3. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Kauen Sie Ihre Nahrung gut und schmecken Sie bewusst, was Sie im Mund haben. Riechen Sie an der Nahrung, schauen Sie sich an, was Sie essen. Geben Sie Ihren Sinnen wieder das Recht zurück, darüber zu entscheiden, was Sie aufnehmen wollen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass der allererste Eindruck die wichtigsten Informationen erhält. Lernen Sie ihn wahrzunehmen und sich selbst zu vertrauen.

Die Advents- und Weihnachtszeit bietet Ihnen viele Gelegenheiten, interessante Erfahrungen mit dem Essen zu sammeln. Genießen Sie, was Ihnen schmeckt und lassen Sie stehen, was Sie nicht genießen können. Ihr Körper sagt Ihnen, was Ihnen gut tut und was nicht. Schenken Sie sich selbst Ihre Aufmerksamkeit. Vielleicht stellen Sie fest, dass Ihnen die Weihnachtsgans nie gut getan hat. Dann ist es an Ihnen, eine Entscheidung zu treffen. Und wie immer Sie sich entscheiden, Sie werden eine Erfahrung machen, die Ihnen die Informationen gibt, die Sie brauchen, um Ihre Ernährung so anzupassen, dass sie für Sie stimmt.

Damiano S. Nöthen

Ernährungsberater und
Lehrer für Bewusstsein

Rezepte für die kalte Jahreszeit

von Miriam Doria & Dina Tulaszewski

Ingwer-Limetten-Honig-Wasser

Zutaten für einen halben Liter:
1 Stück frischen, geschälten Ingwer
1 TL Honig
1/2 Limette

Zubereitung:
Den Ingwer mit 0,5 l kochendem Wasser übergießen und zerstampfen.
1 Löffel Honig hineinrühren. Den Saft einer halben Limette dazugeben.
10 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb gießen und trinken während es noch warm ist.
Dieses Getränk hat eine wärmende Wirkung.

Adventspunsch

Zutaten:
1 l Früchtetee
500 ml Holunderbeersaft
3 Nelken
1/2 Zimtstange
1 Zitrone
2 Orangen
1 l Apfelsaft
2 EL Honig

Zubereitung
Früchtetee zubereiten und Nelken, Zimt und den Honig dazu geben.
Zitrone und Orangen halbieren und Saft auspressen. Den Zitrussaft mit dem Apfelsaft und den Holunderbeersaft auffüllen.
Tee durch das Sieb ebenfalls zu dem Saft gießen und umrühren. Dieser Adventspunsch schmeckt sowohl heiß als auch kalt sehr gut.

Kekse

Zutaten für 1 Blech:
1 Tasse Dinkelmehl
1 Tasse Haferflocken
1 Tasse gemahlene Nüsse
1/2 Tasse Ahornsirup
1/3 Tasse geschmolzene Butter
1 TL Zimt
1/2 TL Nelken
1/2 TL Muskatnuss

Zubereitung:
Alle Zutaten miteinander vermischen und gut kneten. Ein Blech mit etwas Butter einfetten. Den Teig in Bällchen formen, auf dem Blech verteilen und mit dem Daumen Mulden in die Bällchen drücken. Die Mulden werden mit Marmelade gefüllt.
Die Kekse im vorgeheizten Ofen bei 170°C 15 Minuten backen.

Carob-Bällchen

Zutaten:
1 Teil Nussmuss,
3/4 Teil Honig,
1/4 Teil Carob-Pulver

Zubereitung:
Die Zutaten miteinander vermengen und kalt stellen. Mit feuchten Händen aus der festen Masse Bällchen formen und in Sesam wälzen. In Tiefkühltruhe lagern.

Apfelkuchen

Zutaten für den Boden und die Streusel:
1 Tasse Butter
1 Tasse Honig
1 TL Vanille
3 Tassen Hafermehl
1 TL Salz
3 Tassen Haferflocken
1 1/2 Tassen Kokosraspeln
1 Tasse gehackte Mandeln

Zutaten für die Füllung:
12 Tassen geraspelte Äpfel
2 1/2 Tassen gehackte Datteln
1 Tasse Rosinen
3 1/2 Tassen Apfelsaft

Zubereitung:
Alle Zutaten zusammen kneten bis ein fester Teig entsteht. Backform einfetten und 2/3 des Teiges hinein pressen.
Für die Streusel den Rest des Teiges mit den Kokosraspeln und den gehackten Mandeln vermengen.
Die Zutaten für die Füllung in einem Topf vermengen, rühren und köcheln lassen bis die Zutaten andicken. Die Füllung auf den Kuchenboden in die Backform gießen. Den Streuselteig auf den Kuchen streuen. Der Kuchen wird bei 180° C für 35 Minuten gebacken.
Lassen Sie den Kuchen abkühlen und dann: genießen!

Bratäpfel gefüllt mit Nüssen und Honig

Zutaten:
Äpfel
geraspelte Nüsse
Honig
Rosinen

Zubereitung:
Äpfel waschen, Mitte ausstechen. Äpfel auf ein Blech stellen. Die Mitte mit Nussraspeln, Honig und Rosinen füllen. Für 40 Minuten bei 160°C im Ofen backen.

Apfelmus

Zutaten:
4 Äpfel
1 Tasse Apfelsaft
Frische oder tiefgekühlte Beeren

Zubereitung:
Äpfel schälen, das Gehäuse entfernen, achteln und in einen Topf geben.
Apfelsaft hinzufügen.
Wenn man es etwas süßer mag, kann man noch Honig dazugeben.
Das ganze zum kochen bringen, Hitze reduzieren und 10 Minuten weiter köcheln lassen. Von der Flamme nehmen und stark rühren. Beeren unterrühren und warm verzehren. Eventuell mit Zimt würzen.

Mandelsplitter

Zutaten:
100 g Rosinen
60 g Butter
300 g Mandelsplitter
2 gehäufte Teelöffel Carob Pulver
60 g Honig
4 Esslöffel Wasser
50 g Kokosfett
Etwas Öl

Zubereitung:
Die Rosinen in Stücke schneiden.
Die Butter in einen Topf geben und bei schwacher Hitze zerlassen. Die Mandelsplitter darin etwa 8 Min. goldgelb rösten. Danach die Mandelsplitter und die Rosinen in eine Schüssel geben und untermischen.
Den Carob mit dem Honig und dem Wasser glatt rühren. Das Kokosfett in einen kleinen Topf geben und bei schwacher Hitze zerlassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Carobmasse unter das flüssige Fett rühren.

Den Carobguss sofort über die Mandeln und Rosinen gießen, gut vermischen. Die Masse ca. 30 Min. abkühlen lassen.
Ein Stück Alufolie leicht mit Öl bestreichen.
Zum Formen der Mandelsplitter jeweils 1 gehäuften Teelöffel Mandelmasse abnehmen und auf dem Teelöffel mit den Fingern zu einem Häufchen zusammendrücken.
Die Mandelsplitter auf die Alufolie geben und für etwa 30 Min. im Kühlschrank fest werden lassen.

Kürbissuppe
Zutaten:
1 Hokkaido
1 Zwiebel
Öl
Salz

Zubereitung:
Zwiebel klein schneiden und anbraten, den Hokkaido-Kürbis halbieren, die Kerne entfernen, in Würfel scheiden, zu der Zwiebel geben und mit anbraten. Gut salzen. Mit Wasser aufgießen und 30 Minuten köcheln lassen.
Je nach belieben pürieren.

Petersilien Suppe
Zutaten:
Petersilienwurzeln
Pastinaken
Lauch
Petersilie
Öl
Salz

Zubereitung:
Petersilienwurzeln schälen, in Stücke schneiden. Pastinake schälen, in Stücke schneiden. Den weißen Teil vom Lauch in Ringe schneiden, waschen. Der grüne Teil wird nicht verwendet.
Petersilie waschen, abtropfen lassen, dann fein schneiden, beiseite stellen.
Den Lauch in etwas Öl anbraten, nach 5 Min. Gemüse dazu geben, kurz anbraten und mit Wasser auffüllen. 30 Min. kochen lassen, mit Pürierstab pürieren. Mit Petersilie garnieren. Mit Salz abschmecken.

Gemüsepuffer
Zutaten:
5 fein geraspelte Kartoffeln
3 fein geraspelte Karotten
1 fein geraspelten Zucchini
3 EL Kartoffelmehl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:
Alle Zutaten miteinander vermengen, kleine Puffer formen und in einer Pfanne mit Bratöl ausbacken.

Gebackene Süßkartoffeln
Zutaten:
Süßkartoffeln
Öl
Salz

Zubereitung:
Süßkartoffeln waschen, halbieren, auf ein Blech legen, mit einer Mischung aus Öl und Salz bestreichen, im Backofen bei 180° für 35 - 45 Minuten backen.

Miriam Doria

Ernährungsberaterin
Kochen nach dem Cytolisa-Test

Dina Tulaszewski

CYTO-Geschäftsführerin und Ernährungsberaterin

Paradigmenwechsel in der Ernährungsberatung

von Hartmut Tulaszewski

Es ist immer noch eine weit verbreitete Vorstellung, dass Heilernährung ausschließlich basisch sein sollte. Die Idee, dass der Verzicht auf tierisches Eiweiß sowie eine salzarme Kost am besten dazu geeignet sei, die Patienten in ihrer Gesundung zu unterstützen, hat insbesondere in der alternativen Heilkunst Tradition. Die Entdeckung der immunologischen Bedeutung von NO-Gas und die Erkenntnisse der Zell Symbiose Therapie nach Dr. Heinrich Kremer fordern allerdings ein vollständiges Umdenken in der Arbeit mit Ernährung.

In den 25 Jahren, in denen wir aktiv Ernährungsberatung von chronisch kranken Menschen betrieben haben, konnten wir fast alle gängigen diätetischen Ansätze auf den Prüfstand stellen. Daraus haben sich drei eindeutige Gesetzmäßigkeiten herauskristallisiert, von denen wir glauben, dass sie allgemein gültig sind.

1. Ernährung ist nicht standardisierbar

Auf diese Aussage haben wir weder von Therapeuten, noch von Patienten Widerspruch gehört. Die bedauerliche Realität ist aber, dass Menschen ihren angeborenen Instinkt für ihre Ernährungsbedürfnisse verloren haben. Erziehung, Konditionierung, der soziokulturelle Kontext, in dem wir leben überdeckt zum aller größten Teil unser instinkthaftes Ernährungsverhalten.

Mit Hilfe des Cytolisa®-Tests können wir einen erheblichen Teil der fehlenden Information über individuelle Immunreaktionen auf Nahrungsmittel wieder herstellen. Anamnese, Klinik und das Ergebnis aus dem Cytolisa®-Test sind die Basis für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung. Trotzdem können wir nicht erwarten, dass nur durch das Weglassen von immunologisch auffälligen Nahrungsmitteln, ein optimales diätetisches Ergebnis zu erreichen ist. Es gibt viele Aspekte, wie z. B. richtiges Kauen, die Abendmahlzeit früh einzunehmen, Säure-Basen-Haushalt, Vermeidung von Toxinen etc., die zu einer erfolgsunterstützenden Ernährungsberatung gehören. So hat jeder Mensch sein ganz ureigenes Verdauungsmuster. “Des einen Heil ist des anderen Gift”, sagte schon Hipokrates.

2. Versorgung und Entsorgung

Ein weiteres Prinzip unserer Beratung von Patienten ist die Definition eines gesunden Nahrungsmittels über den Versorgungsaspekt und den wenig beachteten Gesichtspunkt der Entsorgung. Dass ein Nahrungsmittel zur Versorgung des Organismus dient ist offensichtlich. Der Aspekt der Entsorgung findet weniger Berücksichtigung. Jedes Nahrungsmittel hinterlässt im Prozess der Metabolisierung Stoffwechsel-Abbauprodukte. Diese Abfälle müssen entsorgt werden. Die wasserlöslichen Substanzen werden vorwiegend über die Nieren ausgeleitet. Die feststofflichen Rückstände, meistens unterschiedliche Proteinverbindungen werden von der Leber aus dem Blut gefiltert und über den Gallengang in den Zwölffingerdarm transportiert. Über die wasserabweisende Bindung an Zellulose werden die Toxine mit dem Stuhl abgeführt. Wird dem Darm zu wenig Zellulose in Form von Ballaststoffen aus Gemüse und Obst zugeführt, verbleiben die für den Körper unverwertbaren und teilweise giftigen Stoffe (dazu gehören auch mit der Nahrung aufgenommene Toxine und Immunkomplexe) im Darm und werden wieder resorbiert. Die Dysfunktion des Ausleitungsmechanismus hat zur Folge, dass die auszuleitenden Substanzen im Körper eingelagert werden müssen. Das geschieht vorzugsweise im Fettgewebe, aber auch im Bindegewebe und im Synovialgewebe. Übergewicht, Arthriden und starke Schmerzen sind nicht selten die direkte Folge einer nicht funktionierenden Entsorgung. Aus diesem Grunde ist die Versorgung des Körpers mit Ballaststoffen aus basischer Nahrung besonders wichtig. Wir empfehlen mindestens 70% der Ernährung über Obst und Gemüse zu decken. Die restlichen 30% sind Nahrungsmittel, die hochwertige Proteine, alle essentiellen Proteine in einer vom Körper gut verwertbaren Form und hochwertige Fette

enthalten. Versorgung und Entsorgung müssen beides garantiert sein.

3. Proteinversorgung

Der Verzehr von Protein als Ergänzung zur basischen Ernährung hat eine bedeutende Relevanz für eine effektive Energieversorgung und den Schutz der Zelle. Die optimale Energieversorgung der Zelle gewährleisten die Mitochondrien, von denen es weitaus mehr gibt, als man früher angenommen hatte. Die bis zu einer Anzahl von 1500 in einer Zelle existierenden Kleinkraftwerke stellen das ATP aus Sauerstoff her. In diesem Prozess der Sauerstoffverwertung fallen zelltoxische Sauerstoffradikale ab (Reactiv Oxygen Species, ROS), die durch vom Körper selbst hergestellten Antioxidanzien entgiftet werden. Diese Stoffe, reduziertes Glutathion und L-Glutamin, sind Aminosäure-Verbindungen. Um sie zu synthetisieren benötigt der Körper das komplette Aminosäure-Spektrum und alle Spurenelemente. Hat der Körper zu wenig Nährstoffe für die Produktion der Antioxidanzien, schaltet er auf die ATP-Synthese aus Glukose um, die weitaus weniger Energie liefert und zudem Polyamine als Abfall hinterlässt, die das Zellwachstum anregen und so die Krebsbildung aktivieren.

Für einen wenig beachteten immunologischen Prozess in der Zelle sind die genannten zelleigenen Antioxidanzien (reduziertes Glutathion und L-Glutamin) von Bedeutung: NO-Gas wird von den Körperzellen gebildet und gilt als Abwehrstoff gegen Pilze, Viren und Tumorzellen. Es diffundiert durch die Zellwand und ergänzt das spezifische und unspezifische Abwehrsystem.

Das NO-Gas ist allerdings selber ein freies Radikal, das entgiftet werden muss. Dafür sorgen reduziertes Glutathion und L-Glutamin, für dessen Herstellung der Körper Aminosäuren (Protein) benötigt.

Die Zusammenhänge von Zellschutz und einer ausreichenden Proteinversorgung zeigen, dass die auf basische Ernährung fokussierte Ernährungsberatung ihren Ansatz hinterfragen muss. In der Beratung von Patienten nach dem Cytolisa®-Ernährungsprogramm empfehlen wir vielfach ein zweiwöchiges Obst- und Gemüsefasten, um eine grundsätzliche Entsäuerung des Organismus anzuregen. Danach stellen wir auf der Grundlage der auf IgG-Reaktionen getesteten Lebensmittel eine Liste von Nahrungsmitteln zusammen, die eine ausreichende Versorgung mit Aminosäuren gewährleisten. Die Beachtung des Verhältnisses von 70% basischer Kost zu 30% Eiweiß und Fett wirkt einer weiteren Übersäuerung des Körpers entgegen und fördert eine ausreichende Entsorgung. So steht der Gesundung des Menschen aus der Perspektive der Ernährung nichts mehr im Wege.

Hartmut Tulaszewski

CYTO-Geschäftsführer
und Ernährungsberater

Der Cytolisa®-Test in der Praxis – Fallbeschreibung

von Martin Caspari

Herr G. kommt im Oktober in die Praxis. Er ist 61 Jahre alt, ein stattlicher Mann mit leichtem Übergewicht. Von Beruf ist er selbstständiger Versicherungskaufmann.
Herr G. fühlt sich überhaupt nicht wohl. Seit Ende des Sommers hat er bereits die dritte Erkältung. Eigentlich gehe der Schleim im Hals und Rachen überhaupt nicht mehr weg. Schon bei der geringsten Belastung kommt er schnell außer Puste. Dabei gönne er sich ausreichend Schlaf, obwohl er gar nicht mehr ruhig durchschlafen könne. Er befürchtet, dass sein Immunsystem stark geschwächt sei. Während des ausführlichen Erstgesprächs treten noch weitere Beschwerden zu Tage: Neigung zu Verstopfung, fast regelmäßig Bauchschmerzen nach fettem Essen, Schmerzen in Knien und Hüfte seit 2 Jahren. Er war vier Wochen vor diesem Termin beim Internisten, dieser habe aber keine Erkrankung feststellen können.
Nach einer umfassenden Aufklärung entschließen sich Herr G. und sein Arzt zur Durchführung eines Cytolisa®-Tests, da zumindest einige der Beschwerden auch dem Essen zugeordnet werden können.

Der Cytolisa®-Test zeigt ein sehr klares Ergebnis: Alle im Test benutzten Milch- und Käsesorten reagieren sehr stark. Noch stärker ist die Reaktion gegen Back- und Brauhefe. Schwächer, aber trotzdem klar ersichtlich ist eine Reaktion auf die 4 klassischen Brotgetreide Weizen, Roggen, Gerste und Hafer. Herr G. ist sehr überrascht. Aber da das Ergebnis ihn aufgrund der Deutlichkeit überzeugt, ist er sehr motiviert, eine neue Form der Ernährung zu versuchen, die Milcheiweiß, Brotgetreide und hefefrei ist. Zur ersten Ernährungsberatung nach den allerersten Versuchen zu Hause bringt er dann seine Frau mit, weil sich doch beim ersten Umsetzen im Alltag bereits viele Fragen ergeben haben.

3 Wochen nach Beginn der Nahrungsumstellung sitzt Herr G. wieder im Sprechzimmer zur ersten Kontrolle. Er gesteht ehrlich, dass nicht jeden Tag wirklich alles zu 100% klappe, aber in Punkto Milch, Käse und Hefe sei er sehr konsequent. Ein wenig vermisse er zwar das Bier in geselliger Runde mit seinen Freunden, aber er habe bereits nach einer einzigen Woche gemerkt, dass sich etwas zum positiven verändere. Seine Müdigkeit ist vollständig verschwunden, er könne Bäume ausreißen. Die Verschleimung ist ebenfalls nur noch kurz am Morgen leicht spürbar, dann nicht mehr. Bereits nach 6 Wochen ist Herr G. nahezu beschwerdefrei. Langsam registriert er auch die „leisen“ Veränderungen: sein Stuhlgang ist leichter und regelmäßiger geworden und die Dauerschmerzen in Knien und Hüfte haben stark nachgelassen. Ganz erstaunt berichtet er, dass er in der letzen Woche bei der Chorprobe doch nicht widerstehen konnte und ein einziges kleines Bier mitgetrunken habe. Bereits nach 30 Min. habe sein Bauch angefangen zu rumoren. Es sei ein Gefühl gewesen, als habe er Zentnersteine nach Hause tragen müssen und er konnte nur schlecht schlafen in dieser Nacht. Er ist für diese Erfahrung sehr dankbar. So erkennt er – durch die Karenz der Wochen zuvor überdeutlich – was ein ihm unverträgliches Nahrungsmittel im Organismus auslösen kann und wie belastend es wirklich ist.

Herr G. bleibt auch weiterhin sehr motiviert, den Weg seiner individuellen Ernährung konsequent weiter zu verfolgen. Inzwischen, über 2 Jahre nach dem ersten Treffen, hat er viele Erfahrungen zu den einzelnen Nahrungsmitteln gesammelt und seine Beschwerden dauerhaft hinter sich gelassen.

Martin Caspari

Praktischer Arzt-
Medizinischer Leiter

Der Cytolisa®-Test in der Praxis – Ein Psoriasis-Patient

Die Psoriasis (Schuppenflechte) ist eine häufige, inflammatorische, chronische Erkrankung der Haut, die sich nach außen hin im Wesentlichen durch einige stark schuppende Hautstellen zeigt. Diese nicht-ansteckende Autoimmunerkrankung kann neben der Haut auch Gelenke, Finger- und Zehennägel befallen. Sie verläuft schubartig und prägt das Leben des Patienten in allen Lebensbereichen. Daher ist diese Erkrankung mit einem erheblichen Leidensdruck verbunden. Neben der genetischen Disposition und immunologischen Mechanismen können eine Vielzahl anderer Faktoren zum Ausbruch der Krankheit führen. Es gibt Hinweise, dass Toxine, die durch die geschädigte Darmwand (leaky gut syndrome) in den Blutkreislauf gelangen, eine Immunantwort auslösen, die sich in der Erkrankung der Haut manifestiert (McMillan et al).

Die folgende Fallstudie beschreibt, wie über eine Therapie der Darmfunktion bei einem Patienten mit schwerer Schuppenflechte fast völlige Beschwerdefreiheit erzielt werden konnte.

Der 65-jährige Mann leidet seit seinem 20. Lebensjahr an einer starken Psoriasis, er friert andauernd und fühlt sich erschöpft. Jeder Psoriasis-Schub ist mit Sodbrennen verbunden. Der Verzehr bestimmter Lebensmittel, z. B. Äpfel und Erdbeere, führt zu Lymphstau in den Beinen und Fußgelenken. Der Patient hat abwechselnd Obstipation und Diarrhöen mit hellem, z. T. lehmigen Stuhl. Vor dem Ausbruch der Psoriasis hatte der Patient Gastroduodenal-Ulzera, die mittlerweile abgeheilt sind. Sein psychischer Zustand ist schlecht, er denkt an Selbstmord.

Als der Mann im November 2003 in der Praxis erscheint, ist er durch Kleidung, Handschuhe, Sonnenbrille und Schal so verhüllt, dass bei der Begrüßung keine Haut zu sehen ist. Er ist unrasiert, seine Fingernägel sind lang und extrem verkrümmt.

Seine Kopfhaut (Halbglatze) löst sich ab, seine Ohrläppchen und Nasenöffnungen sind stark verkrustet, eingerissen, bluten und nässen. An anderen Stellen ist die Haut sehr stark gerötet. Nachdem er den Oberkörper entblößt hat, ist der Fußboden mit einer dicken Schicht Hautschuppen bedeckt, die zusammengekehrt werden muss. Seine Laborwerte zeigen einen Zink- und Selenmangel, der IgE-Wert ist erhöht (vgl. Tabelle 1).

Parameter	Patient	Norm
Zink (µMol/L)	75,4	100-175
Selen (µg/L)	61,0	50-150, optimal >150
IgE (I.U./ml)	695,2	<100

(Tabelle 1)

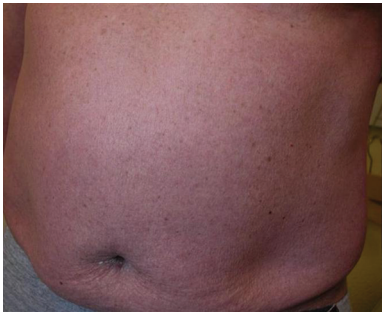
Das Mikroskopbild des Blutes ergibt: Freie Radikale ca. 20%, Schilddrüsenzeichen, Immunreaktionen auf Nahrungsmittel, Darmzeichen und Übersäuerung (Azidose).

Die Regulations-Thermographie-Messung zeigt Entzündungszeichen bei Magen, Darm und Pankreas sowie eine Schilddrüsenschwäche. Besonders belastete Bezirke sind der Oberbauch und Unterbauch (Darm). Der Enteropathie-Index ist mit 4,1 besonders hoch (vgl. Norm 0).

Bevor der Patient in die Praxis kam, wurde er 10 Wochen lang dreimal wöchentlich mit UV-Licht in steigender Dosierung behandelt. Anfangs besserte sich sein Zustand, was aber nicht

von Dauer war. Die parallel dazu verordneten Cortisonsalben hatten nach Aussage des Patienten keine Wirkung.
Das Hauptziel der neuen Therapie ist es, die Darmgesundheit wiederherzustellen. Mit Hilfe eines immunenzymatischen Nachweisverfahrens (Cytolisa®-Test) wird untersucht, welche unvollständig verdauten Nahrungsmittel durch die geschädigte Darmwand in den Blutkreislauf gelangen und dort eine IgG-vermittelte Immunantwort auslösen. Es werden 181 Lebensmittel untersucht und die immunologisch auffälligen identifiziert. Der Gesamt-Score des Cytolisa®-Test, der als Maß für den Grad der Schädigung der Darmwand betrachtet werden kann, liegt bei 1916 (Norm < 200). Besonders starke Immunreaktionen rufen Milchprodukte, Bier- und Backhefe, Nüsse, Hühnereiweiß und -eigelb, Weizen und Gerste sowie Rind- und Kalbfleisch hervor.
Auf der Basis des Labortests wurde ein Ernährungsplan entwickelnt mit Karenz der unverträglichen Nahrungsmittel und Rotation der verträglichen Nahrungsmittel (Auslassdiät), die der Patient ab Ende November 2003 konsequent durchführte.
Parallel dazu unterzog sich Herr B. einer Colon-Hydrotherapie. Bis Oktober 2004 fanden insgesamt 24 Behandlungen statt.
Zusätzlich erhielt der Patient folgende Präparate: Ornithinaspartat, Essentiale forte, Lymphaden Tr., Calcium; Basenpulver, Leptandra und Momordica (beides für die Pankreasfunktion), Algenpräparat (Biochlorella), Enzym-Komplex, Mineralkomplex, Bitterstoffe, Nachtkerzenöl, Zink und einen Vitamin B-komplex. Die Haut wird mit verschiedenen Salben behandelt.

Bereits nach der 2. Colon-Hydrotherapie-Behandlung am 25.11.2003 sind die Fußknöchel des Patienten abgeschwollen. Das Hautbild verbessert sich kontinuierlich (siehe Fotos, aufgenommen am 16.03.2004) und ist heute nahezu erscheinungsfrei.
Bei Verstößen gegen die Diätvorschrift, insbesondere beim Verzehr von Brot, verschlechtert sich der Zustand der Haut jedoch und wird erst wieder besser, wenn sich der Patient an die Ernährungsempfehlungen hält. Durch die Ernährungsumstellung hat sich auch die Verdauung vollständig normalisiert. Der psychische Zustand des Patienten ist hervorragend. Zur Zeit (Juli 2007) segelt er, wie jedes Jahr, 6 Monate auf der Brandenburgischen Seenplatte.



Durch eine Darmsanierung mittels Colon-Hydrotherapie und einer individuell gestalteten Ernährungsumstellung konnte der psychische und physische Zustand eines Patienten, der durch seine langjährige, erfolglos therapierte Erkrankung bereits stark beeinträchtigt war, enorm verbessert werden. Im Gegensatz zu vielen anderen Therapien war die Behandlungsmethode frei von unerwünschten Nebenwirkungen und Risiken. Ihr Erfolg könnte auch als weiterer Hinweis für den Zusammenhang zwischen Leaky Gut Syndrome und chronischen Erkrankungen wie Psoriasis bewertet werden.

Literatur

Systemic Aspects of Psoriasis: An Integrative Model based on Intestinal Etiology. David L. McMillin, MA, Douglas G. Richards, PhD, Eric A. Mein, MD, Carl D. Nelson, DC. Integrative Medicine; Vol. 2, No. 2/3, 1999

Praxis Gerhard Siebenhüner
& Alexander Siebenhüner
Vilbeler Landstr. 45 B
60388 Frankfurt

********* NEWS *********

Jetzt alle Antworten auf Ihre Fragen im Internet: Das Cytolisa-Forum

Auf unserer Internetseite www.cytolisa.de können Sie unter dem Menüpunkt "Cytolisa-Forum" Ihre Fragen online stellen und miteinander Ihre Erfahrungen austauschen. Kompetente Ernährungsberater geben Ihnen Antwort.

Neue Fachfortbildung "Klinische Ernährungstherapie" 2008

Die neuen Termine für die Fachfortbildung im Frühjahr 2008 sind:

11. – 13. April, 23. – 25. Mai und 20. – 22. Juni

Nähere Informationen dazu im Internet: www.cytolabor.de oder direkt bei uns.

Nennen Sie uns Restaurants, die wir als Kooperationspartner gewinnen können!

Wir suchen Gastronomiebetriebe, die sich verpflichten, für unsere Kunden allergen- und glutamatfrei zu kochen. Wir veröffentlichen die Restaurants auf unseren Internetseiten.

Impressum

CYTO Labor- und Vertriebs-GmbH
Ortsstraße 22, 35423 Lich
Tel.: 06404 90437
Fax: 06404 90458
E-Mail: info@cytolabor.de
Internet: www.cytolabor.de
www.cytolisa.de

Copyright©2007 Alle Rechte vorbehalten.

Wie wollen Sie unseren Infobrief künftig erhalten?

Der Cytolisa®-Infobrief wird zweimal jährlich erscheinen. Gerne senden wir Ihnen die folgenden Ausgaben kostenfrei als E-Mail zu. Möchten Sie ihn weiterhin als gedruckte Ausgabe per Post erhalten, bitten wir Sie um Übernahme der Versandkosten (1,45 € als unfreie Postsendung). **Faxen Sie uns diesen Abschnitt bitte an 06404 - 90458** oder übermitteln Sie uns die Informationen als E-Mail an **info@cytolabor.de**.

_____
Name, Vorname

☐ ich möchte den Cytolisa®-Infobrief als E-Mail (pdf-Datei) erhalten.
Meine E-Mail-Adresse lautet:

_____

☐ ich möchte den Cytolisa®-Infobrief gegen Übernahme der Versandkosten in Höhe von 1,45 € mit der Post erhalten.

_____
Straße,, Hausnummer

_____
PLZ, Ort