



Cytolisa®-Infobrief 2/2008

Köstliches für heiße Tage

von Dina Tulaszewski

Wenn die Temperaturen steigen, bemerken wir, dass unser Verlangen nach Nahrung sich verändert. Schwere Eintöpfe, fette Soßen und warme Fleischplatten gehören eher in die kühle Jahreszeit. Im Sommer genießen wir frische Salate, Gemüse und Obst. Alles, was im eigenen Garten wächst, wird jetzt verzehrt. Viele Menschen essen im Sommer lieber Rohkost als gekochte Speisen und haben instinktiv ein Bedürfnis nach Nahrungsmitteln, die den Körper kühlen.

Lebensmittel mit kühlenden Eigenschaften sind alle schnell wachsenden Gemüse- und Obstsorten: Salate, Stangensellerie, Radieschen, Gurke, Zucchini, Brokkoli, Tomaten, grüne oder blättrige Gemüse, Zuckerschote, Spargel, Chinakohl, Mais, Karotte, Birne, Wassermelone, Zuckermelone und Pfirsich.

Pflanzen, die langsam wachsen und Zeit zum Reifen brauchen, haben eine wärmende Qualität. Dazu gehören beispielsweise die meisten Wurzelgemüse, Kohl, Zwiebel, Knoblauch, Kürbis, Pastinake und Lauch.

Die Farbe des Lebensmittels spielt bei den thermalen Eigenschaften auch eine Rolle. Ein grüner Apfel ist kühlender als ein roter, ebenso sind grüne Paprikaschoten kühlender als rote.

Die Art der Zubereitung spielt eine wesentliche Rolle. Je weniger das Lebensmittel gedünstet oder gekocht wird, desto kühlender ist es. Je länger das Essen gekocht wird, desto wärmer ist es.

Zimt, getrockneter Ingwer, Nelken und Cayenne Pfeffer sind wärmend und werden im Winter viel verwendet. Frischer Ingwer, Majoran, frischer Koriander, Pfefferminze, weißer Pfeffer und Dill sind kühlende Kräuter und Gewürze.

Eiskalte Getränke sind im Sommer zwar verlockend, allerdings haben sie nicht den Effekt, den man sich von ihnen erhofft. Der Organismus benötigt viel Energie, um mit dem Kälteschock umzugehen. Sinnvoller dagegen sind Kräuter- oder Früchtetees. Eine warme, wenig gesalzene Gemüsebrühe löscht auch den Durst und entzieht dem Körper sogar noch Wärme. Alkohol und Kaffee führen zu Schweißausbrüchen. Fleisch heizt den Körper auf, im Gegensatz zu Fisch, Algen oder anderen Meeresfrüchten.

Eine gute Wahl im Sommer sind Amaranth, Gerste und Hirse. Gekeimte Getreide und Hülsenfrüchte haben kühlende Eigenschaften.

Im Sommer vergisst man häufig, ausreichend Wasser zu trinken. Wir bestehen zum größten Teil aus Wasser. 2/3 unseres Körpergewichtes ist Wasser! Unser Blut besteht zu 83 % aus Wasser, unsere Muskeln zu 75 %, unser Gehirn zu 74 % und unsere Knochen zu 22 %. Wasser ist für uns lebensnotwendig, wir brauchen es zur Verdauung und um Nährstoffe aufzunehmen. Mit Wasser reinigen wir uns von innen. Die Nieren benötigen genügend Wasser, um Giftstoffe aus dem Blut zu filtern. Und beim Schwitzen entgiften wir über die Haut mittels Wasser.

Wenn wir nicht genügend reines, sauberes Wasser trinken, hat das Auswirkungen auf unser Herz-Kreislauf-System. Das Blut wird dickflüssiger, so dass der Körper mehr arbeiten muss, um das Blut zirkulieren zu lassen. Auch unser Gehirn ist auf genügend Wasser angewiesen. Bei einer Unterversorgung sind die mentalen Funktionen eingeschränkt. Es fällt schwer, sich zu konzentrieren und geistig sowie körperlich wach zu sein.

Täglich 8 Gläser reines, sauberes Wasser wird Sie vitalisieren, energetisieren, verjüngen und entschlacken, Sie werden sich geistig und körperlich wohler und gesünder fühlen! Unabhängig davon wie viel Flüssigkeit Sie sonst noch zu sich nehmen, sollten immer daran denken: Wasser erhält Sie am Leben.

Dina Tulaszewski

CYTO-Geschäftsführerin
und Ernährungsberaterin



Erfahrungen mit dem Cytolisa®-Test

von Inka Petzelt

Ich möchte gerne über meine Erfahrungen mit dem Cytolisa®-Test und der damit verbundenen Ernährungsumstellung berichten. Der Hintergrund der Testdurchführung bei mir war eher „praktischer“ Natur. Ich bin freiberufliche Mitarbeiterin der CYTO Labor- und Vertriebs GmbH. Im Laufe meiner Tätigkeit wurde meine Blutprobe auf 264 verschiedenen Nahrungsmittel getestet. Ich hatte keinerlei Beschwerden und fühlte mich eigentlich gesund. Daher war ich doch sehr erstaunt über das Testergebnis. Auf einige Nahrungsmittel wie z. B. Milchprodukte und Hefe reagierte ich sehr und eine Nahrungsumstellung hätte für mich bedeutet, mich von meinen Essgewohnheiten zu trennen. Das lehnte ich erstmal ab. Warum sollte ich mich einschränken, ich fühlte mich ja nicht krank. Erst nach Wochen wurde ich neugierig. Ich wollte herausfinden, ob sich mein Leben verändern würde, wenn ich „versuchsweise“ meine Ernährung umstellte. Ich entschloss mich, es auszuprobieren, einige Lebensmittel wegzulassen, würde mir nicht schaden.

Ich begann, wie empfohlen, mit einem 14-tägigen Obst- und Gemüsefasten. Danach stellte ich konsequent meine Ernährung um, d. h. ich ließ alle Lebensmittel weg, auf die ich sehr stark, stark und mittel stark reagierte.

Das Ergebnis meines persönlichen Experimentes hat mich überzeugt. Ich stellte fest, wie gut es mir bald nach der Ernährungsumstellung ging. Der Körper veränderte sich und ich wurde leistungsfähiger. Ich hatte ein völlig neues Sättigungsgefühl, d. h. ich hatte nach den Mahlzeiten das Gefühl, mit ausreichend Energie versorgt zu sein, wurde aber nach dem Essen nicht mehr müde und träge, wie ich das aus den Jahren zuvor kannte.

Ebenso änderte sich mein Schlafverhalten. Ich brauche inzwischen nicht mehr so viel Schlaf und ich schlafe durch. Am Morgen wache ich erholt und ausgeruht auf. Dadurch bin ich während des Tages leistungsfähiger.

Ich habe gelernt, wie lecker man mit gesunden Nahrungsmitteln kochen kann. Die ersten Anregungen und Ideen habe ich dem Cytolisa®-Rezeptbuch entnommen. Mit der Zeit wurde ich immer mutiger und probierte Neues mit den für mich „guten“ Nahrungsmitteln aus. Als Fazit kann ich sagen: Ich habe gelernt, für mich und meinen Körper Verantwortung zu übernehmen.

Als Konsequenz meiner Ernährungsumstellung kaufe ich inzwischen so oft es geht im Bioladen ein. Das ist zwar etwas aufwändiger, aber es lohnt sich. Ich habe mir angewöhnt, das Kleingedruckte auf der Rückseite zu lesen, damit ich weiß, was ich zu mir nehme. Die meisten industriell hergestellten Lebensmittel sprechen mich nicht mehr an. Mein Ernährungsbewusstsein hat sich grundlegend verändert. Ich habe verstanden, dass ich für meine Gesundheit und Fitness verantwortlich bin. Mit einer mir angemessenen Ernährung kann ich dazu beitragen, dass ich gesund und leistungsstark bleibe und mich an meinem Leben erfreue. Es ist selbstverständlich, dass ich mein Auto regelmäßig zur Inspektion bringe und es warten lasse. Ich pflege es und achte darauf, dass es lange erhalten bleibt. Wenn mein Auto ausgedient hat, kann ich mir ein Neues kaufen. Einen neuen Körper, Gesundheit oder Fitness bekomme ich in keinem Geschäft. Diese Erkenntnis veränderte mein Essverhalten.

Mein Lebenspartner ließ ebenfalls einen Cytolisa®-Test durchführen. Auch er stellte seine Ernährung komplett um. Zusammen macht die neue Ernährung weitaus mehr Spaß. Zu zweit lässt sich vieles einfacher im Alltag umsetzen. Ernährung war für uns stets ein wichtiges Thema, da wir

beide als Bergsteiger und Kletterer Nahrungsmittel brauchen, die uns genügend Kraft und Ausdauer geben. Gleichzeitig sind wir akademisch tätig und verbringen sehr viel Zeit mit geistigen Tätigkeiten. Dazu ist es wichtig, dass die Nahrung, die wir verzehren, leicht verdaulich ist und nicht unnötig Verdauungsenergie abzieht. Nach dem Test und der Ernährungsumstellung kennen wir die Nahrung, die unsere unterschiedlichen Ernährungsbedürfnisse optimal abdeckt. Egal, ob wir am Schreibtisch sitzen oder viel Zeit draußen verbringen und dabei aktiv sind: wir haben immer unsere „guten Nahrungsmittel“ dabei und genießen das köstliche Essen.

Als Resumé kann ich sagen, dass der Cytolisa®-Test mein Leben sehr bereichert hat. Ich empfehle den Test aus voller Überzeugung jedem, der daran interessiert ist, seine Ernährung zu verändern. Aus diesem Grund werde ich ab dem kommenden Sommer 2008 in Köln selber mit einem Arzt zusammenarbeiten und die Testdurchführung im eigenen Labor selbständig durchführen. Damit werde ich auch eine Ernährungsberatung und Begleitung anbieten und lade jeden, der aus dem Großraum Köln, Bonn, Düsseldorf kommt, ein, zu mir zu kommen und mit mir zusammenzuarbeiten. Es lohnt sich!

Kontakt:

Dipl.-Ing. Inka Petzelt,
Laurentiusstr. 52,
51465 Bergisch Gladbach,
Tel.: 02202 9625014
mobil: 0171 7535799

Inka Petzelt

Dipl.-Ing., Consulting und
Qualitätsmanagement



Rezepte für die heiße Jahreszeit

von Miriam Doria

Gazpacho (kalte Suppe) (für eine Person)

Zutaten:

2 Tomaten
1 kleine Zwiebel
1 kleine Gurke
1 Paprika
1 scharfe Paprika (je nach Geschmack)
1 Prise Salz
Saft aus einer halben Zitrone
1 Schuss Olivenöl

Zubereitung:

2/3 aller Zutaten in einer Küchenmaschine zu einer Suppe pürieren, 1/3 des Gemüses grob zerhackt unter die Suppe mischen.
Kalt servieren.

Gurkensalat mit Zitronen-Chili-Soße

Zutaten:

1 Gurke
1 Zitrone
Salz
Chilipulver

Zubereitung:

Die Gurke schälen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zitrone auspressen und auf die Gurkenscheiben geben. Mit 3 Prisen Salz und dem Chilipulver nach eigenem Geschmack würzen.

Reispapierwickel (für 4 Personen):

Zutaten:

100 g beliebige Sprossen
100 g Romanasalat
1 Gurke
1 Bund Thai-Basilikum (ersatzweise europäisches Basilikum)
1 reife Papaya oder Mango
Reispapier
Sojasoße
Zitronensaft oder Pampelmusensaft
ggf. Chili und Kürbiskernöl

Zubereitung:

Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Den Salat in große Stücke zupfen. Eine Gurke waschen, längs vi-

erteln, entkernen und in kurze, dicke Stifte schneiden. Eine Papaya oder Mango längs halbieren, entkernen, schälen, in dicke Stifte schneiden. 1 Blatt Reispapier kurz in eine Schüssel mit warmem Wasser tauchen, auf Arbeitsfläche legen, Sprossen, Salat, Basilikum, Gurke und Papaya in das Reispapier wickeln (zu einer Tüte formen).

Eine Soße aus Soja, Zitronensaft, Chili oder eine Soße aus Kürbiskernöl und Pampelmusensaft zum Stippen dazu servieren.

Erdbeer-Rhabarber Pudding

Zutaten:

4 Stangen Rhabarber
500 g Erdbeeren
5 EL Honig
1 Beutel Puddingpulver (z. B. von Rapunzel)
ggf. Saft oder Reismilch

Zubereitung:

Rhabarber schälen, in etwas Wasser kochen, mit Honig süßen, Puddingpulver in Wasser, Saft oder Reismilch anrühren, zum kochenden Obst geben und aufkochen. Von der Flamme nehmen, reife geviertelte Erdbeeren untermischen und kalt stellen.

Rhabarber mit Erdbeeren

Zutaten:

4 Stangen Rhabarber
500 g Erdbeeren
1 EL Honig
1 gestr. TL Agar-Agar

Zubereitung:

Rhabarber schälen, in wenig Wasser kochen, mit Honig süßen. Agar-Agar kalt anrühren, zum kochenden Obst geben und aufkochen. Von der Flamme nehmen, süße geviertelte Erdbeeren dazugeben und kalt stellen.

Mango Parfait

Zutaten:

3 reife Mangos
1 Schale Erdbeeren, geviertelt
3 reife Kiwis, in Scheiben geschnitten
1 Ast frische Minze
200 ml Reismilch
2 TL Honig

Zubereitung:

Die Mangos schälen und würfeln, zusammen mit der Reismilch und dem Honig im Mixer pürieren. In 6 schön geformte Gläser oder Schüsselchen füllen. Die Erdbeeren, Kiwis und Minzeblättchen miteinander vermengen und auf die Mangomasse geben. Genüsslich verzehren.

Früchteeis

Zutaten:

verschiedene Früchte (z. B. Banane, Erdbeere, Himbeere, Mango, Papaya, Ananas, Aprikose, Blaubeere, Kirsche) einfrieren oder tiefgefroren kaufen.

Zubereitung:

In der Küchenmaschine die Früchte mit etwas "Milch" (Reis-, Hafer-, Mandel-, Sojamilch) und Ahornsirup zu Eiscreme pürieren.

Pfannkuchen mit Erdbeersoße

Zutaten:

125 g Buchweizenmehl
250 ml Wasser
Prise Salz
Für die Soße:
300 g Erdbeeren
50 ml Reismilch
Ahornsirup

Zubereitung:

Die Zutaten miteinander vermengen. In wenig Öl kleine Pfannkuchen ausbacken.



Für die Soße die Erdbeeren putzen und 30 Min ins Kühlfach legen. Dann mit 50 ml Reismilch und 2 EL Ahornsirup pürieren. Die warmen Pfannkuchen mit der kalten Erdbeersoße servieren.

Feigencreme mit Mandelsoße

Zutaten für eine Person:

4 getrocknete Feigen
20 geschälte Mandeln

Zubereitung:

Die getrockneten Feigen mit kochendem Wasser überbrühen, Stiele entfernen und im Mixer mit etwas Wasser zu einer feinen, geschmeidigen Creme pürieren. Die geschälten Mandeln im Mixer mit etwas Wasser zu einer Soße pürieren. Die Feigencreme mit der Mandelsoße zusammen (nicht vermischen!) in schön geformte Gläser oder Schalen füllen und kalt stellen.

Gurkensuppe

Zutaten:

2 Schlangengurken
2 Knoblauchzehen
1/8 l hefefreie Gemüsebrühe
3 EL Reismehl
2 Bund Dill

Zubereitung:

Gurken pürieren (nicht schälen) und zusammen mit dem Knoblauch, der Gemüsebrühe und dem Reismehl kurz aufkochen lassen. Den frischen Dill hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gleich servieren.

Nussuppe

Zutaten:

1 Tasse Nüsse (über Nacht in 2 Tassen Wasser eingeweicht)
1 Tasse Nüsse (trocken)
1 Tasse Wasser
1/2 Tasse Olivenöl
1 TL Honig
1 Prise Cayenne Pfeffer
2 - 5 Zehen Knoblauch
1 Prise Salz

Zubereitung:

Die eingeweichten und trockenen Nüsse mit dem Einweichwasser im Mixer pürieren. Öl, Honig, Gewürze und Salz hinzugeben und pürieren.

Das ist die Basis für die Suppe. Nun kann je nach Geschmack folgendes dazugegeben werden:

- Algen
- klein gehackter Broccoli
- gewürfelte Tomate oder auch

- getrocknete Tomatenstückchen
- geraspelte Karotten
- Mais
- Erbsen
- gewürfelter Stangensellerie

Vor dem Servieren mit frischen Kräutern bestreuen. Kalt stellen.

Avocado-Dip

Zutaten:

3 weiche Avocado
2 kleine grüne Gurken
frisch gepresster Zitronensaft
Salz
Knoblauchzehen (nach Geschmack)

Zubereitung:

Alles zusammen in der Küchenmaschine durchpürieren.

Miriam Doria

Ernährungsberaterin
Kochen nach dem
Cytolisa®-Test



Fachfortbildung Klinische Ernährungstherapie von Damiano S. Nöthen

„Das ist mir noch nicht passiert“ resümiert eine Teilnehmerin am Ende des ersten Fortbildungswochenendes in Klinischer Ernährungstherapie. „Ich habe schon viele Fortbildungen besucht“, fährt sie fort „aber noch nie habe ich so selten auf die Uhr geschaut wie an diesem Wochenende.“

Wir, die Dozenten, Hartmut Tulaszewski und ich, sind zufrieden. Die Rückmeldung entspricht genau unserer Intention, mit der wir die Seminare leiten. Unsere Absicht ist es, die medizinischen Fakten und

therapeutischen Grundlagen so zu vermitteln, dass sie eher einem gut inszeniertem Schauspiel als einer trockenen Lehrveranstaltung gleichen.

Als Gruppenleiter und Lehrer wissen wir, dass Lernen vor allem aus persönlicher Erfahrung besteht. Die rein intellektuelle Wissensaufnahme führt selten dazu, dass Menschen neue Erkenntnisse gewinnen, die existenziell bedeutsam werden können.

Eine direkte Erfahrung mit einem Thema wiegt mehr als seitenweise Faktenwissen. Auf der Grundlage dieser Überlegungen konzipierten wir eine Fortbildungsdidaktik, die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine unmittelbare Erfahrung vermitteln soll.

Die Idee, eine Fortbildung in Klinischer Ernährungstherapie für Therapeuten anzubieten, die in ihrer Praxis mit dem Cytolisa®-Test arbeiten, ergab sich aus der Überzeugung, dass eine Labordiagnostik, die sich auf Ernährung bezieht nur dann einen therapeutischen Effekt haben kann, wenn sie von einer kompetenten Beratung begleitet wird.

Eine individuelle Ernährungsberatung, die das Testergebnis im persönlichen Gespräch alltagstauglich umsetzt, ist das Qualitätsmerkmal des Cytolisa®-Ernährungsprogramms.

Die Beratung im Sinnes des CYTO-Labors ist eine umfassende Begleitung während der Ernährungsumstellung. Neben der Vermittlung von Fakten, Rezepten und Zubereitungstipps ist oft die psychische Unterstützung wichtiger, als die ernährungstechnischen Ratschläge.



Es entstand ein Fortbildungsprogramm, das 3 Wochenenden umfasst. Die Seminare leben von der interaktiven Arbeitsweise. Die im Curriculum stehenden Themen wie Grundlagen der Ernährungstherapie, Physiologie des Verdauungstraktes, Psychologie der Ernährung oder die vielfältigen Krankheitsbilder werden didaktisch so präsentiert, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Prozess der Erarbeitung miteinbezogen werden.

Meist sind es Heilpraktiker und Ärzte, die das Fortbildungsprogramm nutzen, um mit dem Cytolisa®-Test kompetent in ihrer Praxis umgehen zu können. Wir arbeiten also mit Therapeutinnen und Therapeuten, die ihrerseits gesammelte Erfahrung und fachliches Wissen mit in die Weiterbildung bringen und sich zum Teil auf bestimmte Fachgebiete spezialisiert haben. Diese gemeinsame Kompetenz nutzen wir in der Bearbeitung der Thematik dadurch, dass wir wenig frontalen Input geben und mehr in Kleingruppen und im Seminargespräch die Themen erarbeiten.

Herzstück der Fortbildung ist die Beratungsschulung. Die Vermittlung des medizinischen Wissens und der psychologischen Zusammenhänge steht immer im Kontext der ernährungstherapeutischen Ausrichtung. Das bedeutet, dass die Informationen über bestimmte Krankheitsbilder immer in die Präsentation einer Krankheitsgeschichte eines Patienten eingebettet sind. Wir haben dazu eine Methode entwickelt, die eindrucksvoll ermöglicht, das Beratungsgeschehen praxisnah zu demonstrieren. Dazu schaffen wir ein Setting, indem wir in Form eines Rollenspieles, Patienten in der Gruppe beraten. Dadurch wird die entsprechende Symptomatik in Verbindung mit dem Ernährungsverhalten und der Anwendung des Cytolisa®-

Testergebnisses direkt im Kontext der Beratung anschaulich. Beeindruckend für alle Anwesenden ist stets die Wirklichkeitsnähe der Rollenspiele. Ähnlich wie im Familienstellen nach Hellinger werden die „gespielten“ Personen real und können hautnah erfahren werden. Das hat zur Folge, dass abstrakte Krankheitsbilder konkret und anschaulich werden.

Die Schulungsteilnehmer üben die Beratung mit dem Cytolisa®-Test in so genannten Triaden und in der Großgruppe. Die Triaden bestehen aus 3 oder 4 Personen. Reihum übernimmt jeweils eine Person die Rolle des Therapeuten und eine die Rolle des Patienten. Die anderen fungieren als Beobachter, die im Anschluss an das Beratungsgespräch dem Therapeuten ihre Beobachtungen mitteilen.

Im Laufe der 3 Schulungswochenenden berät jeder Teilnehmer mindestens einmal in der Großgruppe und erhält eine ausführliche Supervision. Die Supervision dient vorwiegend dazu, die Beratungskompetenz zu unterstützen. Das geschieht dadurch, dass die jeweilige Qualität im Kontakt hervorgehoben wird, die bei jedem in Heilberufen tätigen Menschen unterschiedlich, aber von entscheidender Bedeutung für den Erfolg eines Beratungsgesprächs ist. Wir vermitteln einerseits Prinzipien des Beratungsgesprächs, andererseits hat aber jeder Mensch seine individuellen Stärken, mit denen er in der Begegnung mit den Patienten heilenden Kontakt ermöglichen kann. Die Qualität des Kontakt, hat - neben aller therapeutischen Kompetenz - eine Wirkung auf den Heilungsprozess bei Menschen und ist von hoher Bedeutung.

Abgerundet werden die Fortbildungstreffen durch den praktischen Teil der Kochkunde. Dina Tulaszewski und Miriam Doria präsentieren zu

Themen, die in der Ernährungsberatung regelmäßig zur Sprache kommen, Rezepte und Zubereitungstipps: Brot und Brotersatz, Süßspeisen und Konfekt, Getreide, Nüsse und Samen, Keimen von Hülsenfrüchten, Suppen, Aufstriche und Salatsoßen. Zu den Mahlzeiten werden die vegan zubereiteten Speisen serviert. Die Erfahrung wird durchweg als eine kulinarische Gaumenfreude beschrieben. Die Umstellung der Ernährung nach dem Cytolisa®-Test bedeutet nicht den Verzicht auf Genuss und Spaß beim Essen. Im Gegenteil, es eröffnen sich ganz neue Möglichkeiten der Nahrungszubereitung. Oft sind die Teilnehmer der Fortbildung überrascht, was man mit einfachen Mitteln und wenigen Zutaten in Kürze auf den Teller zaubern kann.

Das ausgewogene Verhältnis von Wissensvermittlung, persönlichen Erfahrungen, Beratungstraining und Kochkunde spiegelt die tatsächlichen Anforderungen der täglichen Beratungspraxis. Patienten, die im Sinne des Cytolisa®-Ernährungsprogramms beraten werden, haben die besten Voraussetzungen, eine individuelle Ernährungsform zu finden, die sie nachhaltig im Heilungsprozess unterstützt.

Die nächste Fortbildung beginnt im Herbst 2008. Nähere Infos dazu unter: 06404 90437 oder www.cytolabor.de

Damiano S. Nöthen

Psychotherapeut (HPG)
Ernährungsberater



Wie wollen Sie unseren Infobrief künftig erhalten?

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©2008
Alle Rechte vorbehalten.

Der Cytolisa®-Infobrief erscheint zweimal jährlich. 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). Sagen Sie uns, wie Sie es haben möchten. Rufen Sie uns an: **06404 - 90437**, schreiben Sie uns eine E-Mail an info@cytolabor.de oder ein Fax an 06404 - 90458

Für Rückmeldungen, inhaltliche Fragen, Kommentare und Erfahrungsberichte mit dem Cytolisa®-Test sind wir dankbar.



Gesunderhaltung statt Krankheitsverwaltung

von Dr. med. Josef Kornwachs

Bereits im Altertum oder bei den Chinesen galt das Naturgesetz der zwei Polaritäten. Diese Gesetzmäßigkeit gilt unverändert. Jeder Organismus als abgeschlossene, dynamische Einheit die zur Mitte strebt und von Ordnung geprägt ist, kennt Anforderungen nach außen und nach innen.

Nach außen gilt es Feinde abzuwehren, Nahrung zu beschaffen und für die Arterhaltung zu sorgen. Nach innen ist die Bereitstellung von Energie, Bau- und Botenstoffen, deren Transport und eine ordnungsgemäße Abfallentsorgung sicherzustellen.

Das äußere System betrifft in erster Linie den Bewegungsapparat und dessen Steuerung.

Das innere System betrifft die einzelnen Organfunktionen, deren weitgehend autonome Steuerung und ein übergeordnetes Hormon und Nervensystem, welches rege Verbindungen zum äußeren System unterhält. Das eine System ist ohne das andere System nicht existenzfähig.

Diese Grundprinzipien gelten für jeden Organismus und unterliegen langwierigen Anpassungen an die jeweiligen äußeren Gegebenheiten. Wir alle sind letztendlich das Ergebnis eines dauernden evolutionären Prozesses der zur Stärkung und Arterhaltung schon immer nur die körperlich Stärksten überleben ließ. Bisher war für diese evolutionären Prozesse immer genügend Zeit der Gewöhnung vorhanden.

Die Dynamik der Neuzeit lässt evolutionäre Anpassungen nicht mehr zu, das heißt Anpassungsreaktionen werden als Krankheiten gedeutet und über Medikation behandelt bzw. gegengesteuert. Die damit verbundene Chronifizierung darf als moderne und schleichende Seuchenbildung angesehen werden. Es klingt wie Hohn wenn die moderne Medizin stolz darauf ist die Seuchen des Mittelalters überwunden zu haben und auf der anderen Seite der zunehmenden Chronifizierung mehr oder weniger hilflos gegenübersteht.

Die Crux beginnt bereits mit dem was wir essen und trinken und somit dem Verdauungsapparat bzw. den inneren System zur Verfügung stellen. Lebensmittel sind, wie der Name schon sagt, Mittel die noch leben bzw. die Leben vermitteln und erhalten.

Der erfolgreichste Ernährungswissenschaftler der Nachkriegsgeschichte war Werner Kollath. Er postulierte damals, dass jedes Lebensmittel mit jedem Schritt der Verarbeitung an Qualität verliert und somit für den Körper weniger Nutzen bringt bzw. bereits schädigende Einflüsse nach sich zieht. Die heute gängige Praxis zu mischen, zu verarbeiten, zu „verfeinern“, zu mischen, zu verarbeiten und letztendlich zu konservieren, um das ganze abzupacken damit es lagerungsfähig und stapelbar ist, kann nicht folgenlos bleiben.

Bereits beim ersten Kontakt im Mund werden Informationen über die zugeführten Stoffe/Nahrungsmittel über die Schleimhaut abgeglichen, und Abwehrvorgänge für Stoffe, die für den Körper schädlich sind, eingeleitet. Wir haben es ab der Lippe nicht mehr mit Haut sondern mit Schleimhaut zu tun, das heißt die schützende Haut hat einen Schleimüberzug. Dieser ist Lebensraum unzähliger Mikroorganismen und gleichzeitig Schutz als Barriere nach außen, denn alles im Verdauungsapparat ist außerhalb des Körpers. Bereits hier wirken sich Stoffe die der Nahrung zur Konservierung zugesetzt sind ungünstig auf die Mikroflora aus, da diese praktisch antibiotisch wirken und zu einer Verschiebung des Milieus führen. Dieser Vorgang setzt sich wie ein roter Faden durch den ganzen Verdauungsapparat fort.

Längere Verweilzeiten gelten für den Dünndarm, dort sind als Sitz des größten immunologischen Organs dann heftige Abwehrschlachten im Gange. Diese führen mit der Zeit zu einer weiteren Schädigung des Darmmilieus und damit verbunden nehmen auch über die Jahre die Unverträglichkeiten auf Lebensmittel kontinuierlich zu.

Es ist überaus erstaunlich wie lange der Körper diese energiereichen und Vitamin- und Mineralstoff verbrauchenden Reaktionen toleriert bzw. kompensiert. Irgendwann kippt das System und es treten Symptome auf, die in der Regel nicht unmittelbar damit in Verbindung gebracht werden. Allen gemeinsam ist die Erfassung des ganzen Körpers und nicht einzelner Teile, wobei durchaus einzelne Regionen schwerpunktmäßig betroffen sein können (z. B. chronische LWS-Beschwer-

den bei Dünndarmproblematik).

Die ganzheitliche Therapie setzt gerade hier mit Erfolg an. Oberstes Gebot ist die Vermeidung schädigender Einflüsse, ein Prinzip das der Medizin bezüglich Alkohol oder Nikotin durchaus geläufig ist. Dazu müssen die Unverträglichkeiten, besonders die auf Nahrungsmittel, jedoch bekannt sein, stochern im Nebel hilft da wenig. Als zuverlässig hat sich dabei der Cytolisa®-Test erwiesen. Das „statische“ Ergebnis muss jedoch durch kompetente Beratung dynamisiert werden.

So wie die Erweiterung der Unverträglichkeiten bei Nichtbeachtung voranschreitet, so kann bei Beachtung und Sanierung die Verträglichkeit vieler positiv getesteten Lebensmittel wieder deutlich gebessert werden.

Ein Schlüssel liegt dabei beim Darmmilieu. Günstig ist zunächst eine konsequente Säuberung z.B. über eine DeAcid-Kur mit anschließendem Aufbau der Mikroflora. Auch wenn es auf den ersten Blick so aussieht, dass eine medizinische Begleitung nicht zwingend erforderlich ist, so möchte ich doch davon abraten, da viele Reaktionen in Gang kommen die interpretiert, erklärt und verstanden werden müssen.

Dr. med. Josef Kornwachs
Rosenheimer Str. 95
83064 Raubling
Tel.: 08035- 96 47 75 0
Fax: 08035- 96 47 75 1
E-mail: info@dr-kornwachs.de
Internet: www.dr-kornwachs.de

**Dr. med
Josef Kornwachs**

Arzt
Physikalische und
Rehabilitative Medizin

