



## Cytolisa®-Infobrief 3 | 2008

18. November 2008

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

In unserem 3. Infobrief greifen wir das Thema Hefen, Schimmel und Pilze auf. Ein Thema, was unendlich weit ist und für viel Verwirrung sorgt. Gern möchten wir es beleuchten und mitteilen, wie man praktisch mit einer Hefeunverträglichkeit und/oder einer Aspergillus niger Belastung umgeht.

Cytos ärztlicher Leiter, Martin Caspari, relativiert die Aspergillus niger Reaktion im Cytolisa Test.

Hartmut Tulaszewski, Cytos Geschäftsführer und Ernährungsberater, erzählt aus der Ernährungsberatungspraxis, wie er seinen Klienten empfiehlt, mit dieser Reaktion umzugehen. Weiterhin geht es in seinem Artikel „Wie viele Promille hätten Sie denn gern?“ um die Produktion von Alkohol im Verdauungstrakt.

Miriam Doria stellt leckere hefefreie Rezepte zur Verfügung und ich berichte über die Tücken des Einkaufens bei einer Hefeunverträglichkeit.

Unser Infobrief erscheint 2 x im Jahr. Gern können Sie ihn per Email abonnieren oder ihn sich per Post unfrei schicken lassen (d.h. sie bekommen den Brief kostenlos, müssen lediglich die Portogebühren zahlen).

Wir freuen uns, über Ihre Erfahrungen mit dem Cyto Programm zu hören, Ihre Kritik und Anregungen zu erhalten und Fragen zu beantworten.

Sie können über E-Mail [info@cytolabor.de](mailto:info@cytolabor.de) oder Telefon 06404-90437 mit uns in Kontakt treten.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Herbst und Winter!

Herzliche Grüße, Dina Tulaszewski

### Koch-DVD mit dem Menu:

Waffeln, Aufstriche, Salate, Salatsaucen, Mittagessen, Nachtisch

**Jetzt bei uns erhältlich:** 8,55 Euro plus 1,45 Porto Kosten.

Bestellen Sie per E-Mail oder Fax 06404-90458.



Dina Tulaszewski  
CYTO-Geschäftsführerin  
und Ernährungsberaterin

### Buchempfehlung:

Die neue Dimension der Gesundheit

Univ. Prof. Dr. Gerhard Hacker und Ursula Demarmels

# Aspergillus niger - Freund oder Feind?

von Martin Caspari

Martin Caspari

CYTO - Ärztlicher Leiter



Die Bandbreite des Cyto-Tests umfasst viele Nahrungsmittel, gebräuchliche und exotische. In jedem Testformat ist aber auch ein Antigen enthalten, das im eigentlichen Sinn gar kein Nahrungsmittel ist: *Aspergillus niger*, der Schwarzschiimmel. Warum ist diese Testreaktion sinnvoll und was unterscheidet dieses Antigen von den anderen Nahrungsmitteln?

Schimmelpilze der Gattung *Aspergillus* kommen nahezu überall auf der Erde im Boden vor. Es gibt mehr als 200 *Aspergillus*-Arten. Der *Aspergillus niger* ist der dritt häufigste Vertreter dieser Gattung und aus menschlicher Sicht ein echter Kulturfollower: Überall dort, wo Menschen Nahrungsmittel anbauen, sammeln, lagern und verarbeiten findet sich auch *Aspergillus niger*. Aufgrund der extremen Bedingungen, unter denen dieser Pilz überleben kann, ist er außer in Tiefkühlkost und in hoch erhitzter Nahrung nicht totzukriegen.

In den Zeiten der modernen Nahrungsmittelproduktion werden Schimmelpilzkulturen von *Aspergillus niger* in großtechnischem Maßstab dazu genutzt um Rohstoffe für die Lebensmittelindustrie zu erzeugen. Zitronensäure und Enzyme für die Bäckereien sind hierbei die wichtigsten Produkte. Allerdings sind die als Produzenten eingesetzten Pilze gentechnisch verändert und nicht mehr mit der „Wildform“ vergleichbar.

*Aspergillus*-Pilze können den Menschen krank machen. Die schwere *Aspergillus*-Allgemeininfektion ist jedoch sehr selten und betrifft nur Patienten, die schon zuvor an einer schweren Immunschwäche litten, wie z.B. AIDS-Patienten. Ebenso ist die Lungeninfektion mit *Aspergillus*

sehr selten und auch hier muss die Lunge durch eine vorangegangene Erkrankung wie z.B. Tuberkulose vorgeschädigt sein. Sehr viel häufiger spielen die *Aspergillus*-Pilze aber bei Asthmapatienten als Allergen eine Rolle. Hier rechnet man bei jedem fünften Asthma-Patienten mit einer Beteiligung von *Aspergillus niger* an der Symptomentstehung. Neuere Untersuchungen legen auch eine Beteiligung von *Aspergillus niger* am Entstehen der chronischen Nebenhöhlenentzündung nahe.

Zunächst mag es den Einzelnen erschrecken, dass in seinem CYTO-Testergebnis die Reaktion auf *Aspergillus* zu den stärksten Reaktionen gehört, in Wirklichkeit ist das aber nicht sehr verwunderlich und prinzipiell ein gutes Zeichen. Gerade weil *Aspergillus* in unserer Umgebung so weit verbreitet ist, hat jeder von uns im Laufe seines Lebens schon häufig mit ihm Kontakt gehabt. Daher hat auch unser Immunsystem gelernt, diesen Pilz zu erkennen und bei 9 von 10 Menschen bildet sich schon in jungen Jahren ein nachweisbarer IgG-Titer gegen *Aspergillus* aus. Diese quasi natürliche Reaktion ist in den allermeisten Fällen für das Ergebnis im Cyto-Test verantwortlich.

Und für den Arzt ist der Vergleich zwischen der Reaktion auf *Aspergillus* und den übrigen Reaktionen gegen Nahrungsmittel ein wichtiges Indiz für die Stärke des Immunsystems des Patienten, bzw. für die Stärke der Immunreaktion gegen einzelne Allergene.

In diesem Sinne ist *Aspergillus niger* also ein sinnvoller Indikator für unsere gesunde Immunreaktion. Bei Patienten mit allergischem Asthma bronchiale oder chronischer Sinusitis sollte dennoch auch immer an die Rolle des Pilzes als Symptom verursachendes Allergen gedacht werden. Eine Kontaktvermeidung bleibt aufgrund der Omnipräsenz des Pilzes allerdings extrem schwierig.



# Der Ernährungsberater informiert

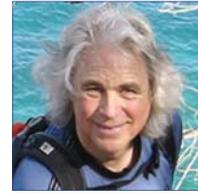
## von Harmut Tulaszewski

Die ernährungstherapeutische Konsequenz kann also nicht die komplette Vermeidung des Schimmelpilzes sein. Trotzdem ist es für Patienten, wo ein klinischer Zusammenhang ihrer Symptomatik und *Aspergillus niger* vorliegt, sinnvoll, Nahrungsmittel, die *Aspergillus niger* kontaminiert sind, wie z.B. Getreide, Nüsse und Trockenfrüchte sorgfältig zu reinigen. Nahrungsmittel, wie getrocknete Kräuter oder Tees sollten vermieden werden und durch frische, bzw. gefriergetrocknete oder tiefgefrorene Kräuter ersetzt werden. Alle Nahrungsmittel, die mit industriell hergestellter Zitronensäure haltbar gemacht werden, sind streng zu meiden. Hier kommt zum einen der antibakterielle (antibiotische) Aspekt, der die mikrobiologische Regeneration behindert, zum tragen, zum anderen enthält die verwendete Zitronensäure meistens *Aspergillus niger* Proteine, die gerade in dieser Kombination das Immunsystem besonders stark belasten.

In der Beratung von Patienten muss immer berücksichtigt werden, dass die Angst vor Erregern, Allergenen oder anderen unverträglichen Substanzen, stark Stress auslösend ist. Aus unserer Praxis wissen wir, dass gerade der Versuch *Aspergillus niger* zu vermeiden zwanghafte bis paranoide Formen annehmen kann. Dies ist natürlich sehr stark von der Persönlichkeitsstruktur des Patienten abhängig. Wir wissen, dass Stress eine extreme Belastung für unser Immunsystem darstellt und sollten deshalb bei Patienten, die zu übermäßiger Genauigkeit neigen, die Vermeidung des *Aspergillus niger* nicht in den Vordergrund unserer Beratung stellen.

Aus unserer mehr als 25 jährigen Erfahrung, müssen wir allerdings auch darauf hinweisen, dass die Konfrontation mit Schimmel im Alltag bei einigen Patienten den Heilungsprozess nachhaltig verhindert hat. Erst ein langer Aufenthalt in Gegenden, wo *Aspergillus niger* in sehr geringen Mengen oder gar nicht vorkommt, führte zur Umstimmung und in der Konsequenz zur Heilung. Es ist kein Zufall, dass sich die meisten Sanatorien für Lungenheilkunde im Hochgebirge befinden. Oberhalb von 1500 Metern über dem Meeresspiegel kommt in unseren Breitengraden *Aspergillus niger* in der Atemluft nicht mehr vor. Ähnliches kann man in sehr trockenen Regionen, z.B. am Toten Meer, beobachten.

Hier wird deutlich, dass sich die Beratung von *Aspergillus niger* belasteten Patienten, innerhalb von extremen Polaritäten bewegt und die Idee, man könne Behandlungen bestimmter Krankheitsbilder standardisieren, total ad absurdum geführt wird.



Harmut Tulaszewski  
CYTO-Geschäftsführer  
und Ernährungsberater



# Hilfe! Ich reagiere auf Hefe!

von Dina Tulaszewski

Vor vielen Jahren, als meine Familie und ich noch in Florida lebten, machten wir häufig, vor allem auf Reisen, die Erfahrung, dass in riesigen Supermärkten von dem ungeheuren Angebot an Waren, für uns fast nichts wirklich essbar war. Oft gingen wir mit einem leeren Korb und Hunger im Bauch aus dem Laden, auf der Suche nach Essbarem. Zum Glück fanden wir dann meistens einen Naturkostladen oder ein Natural-Bistro, in dem wir Nahrung fanden, die uns nährte und gut bekam.

Industriell hergestellte Nahrung ist in aller Regel konserviert, mit Geschmacksverstärkern, wie Glutamat (auch als MSG auf der Verpackung gekennzeichnet) hergestellt und ganz besonders häufig mit Hefe „verfeinert“. Selbst im Reformhaus wird es uns schwer fallen, Hefe freie vegetarische Aufstriche zu finden.

Die Umstellung auf eine hefefreie Ernährung, ist eine große Herausforderung. Sie verlangt detektivische Aufmerksamkeit und vor allen Dingen das Wissen, in welchen Nahrungsmitteln, Hefen enthalten sind. Wir unterscheiden drei Gruppen von hefehaltiger Nahrung:

1. Nahrungsmittel, denen bei der Herstellung Hefe zugesetzt wird oder werden kann: Teigwaren, Kekse und Gebäck, gebraute alkoholische Getränke (Wein, Sekt, Bier), Essig, Senf, in Essig eingelegte Gemüse, z.B. Saure Gurken, Vegetarische Aufstriche, Chips, geröstete Nüsse, Gemüsebrühe, Brühwürfel, paniertes Fleisch und paniertes Fisch (wegen dem Paniermehl = Semmelbrösel), fertige Backmischungen, Mayonnaise (enthält Essig), Salatsaucen, Ketchup, Malzbier.

2. Nahrungsmittel, bei denen sich während der Herstellung Hefen entwickeln: Sauerteig- und Backfermentbrot.

3. Lebensmittel, die mit Hefe kreuz reagieren: Alle Speisepilze, Trüffel, Käse.

Die Symptome, die die Hefe auslöst, sind mannigfaltig. Von „laufender Nase“, zu Atemnot, von Durchfall zu Verstopfung, von Scheidenpilz zu Akne, Prostatabeschwerden zu Schlafstörungen. Die Reaktion auf Hefe sehen wir sehr häufig. 83% unserer Patienten haben eine schwache bis starke Reaktion auf Hefe. Aus diesem Grund haben wir vor Jahren angefangen nach einem Brotersatz zu suchen, der nicht geht und dadurch gärt, der leicht zu backen ist und auch noch schmeckt. Es kam erschwerend hinzu, dass unser jüngster Sohn eine Hefe- und Weizenunverträglichkeit zeigte. Wir fingen an zu backen und zu experimentieren. Die Phantasie lief auf Hochtouren. Als Mutter hatte ich das Bedürfnis, mein Kind satt und zufrieden zu sehen. So entstand die Dinkelwaffel, die Reis- und Maiswaffel und dann noch viele Andere, die wir über die Jahre verfeinert haben. Endlich strahlte mein Kind wieder und wurde satt. Die Waffeln waren lecker und eine super Alternative zum Brot.

Neben unserem Toaster stehen seit Jahren 2 Waffeleisen (jederzeit einsatzbereit), es ist immer ein Waffelteig im Kühlschrank. Der Teig hält sich ca. 5 Tage bevor er anfängt Blasen zu bilden und zu gären, dann wird er sauer und es entstehen Hefekulturen im Teig. Wir verbrauchen jeden Teig jedoch innerhalb von 2 - 3 Tagen und machen dann einen Neuen.

Im Rezeptteil dieses Infobriefes finden Sie Waffelrezepte. Ich möchte Sie ermutigen eigene Rezepte und Ideen auszuprobieren und zu experimentieren. Geben Sie

- gemahlene Nüsse
- geröstete Zwiebeln
- Rosinen
- Zimt
- Apfelmus
- Curry
- und was Ihr Herz begehrt



in den Teig. So ist diesen Sommer die Zucchiniwaffel entstanden. Geraspelte Zucchini einfach zum Teig gegeben, vermengt, und lecker! Dann kann aus der Waffel auch eine Pizza werden, wenn man sie mit Tomatensauce und Gemüse belegt und noch Mal kurz in den Ofen schiebt.

Die nächste Frage kommt dann: „Was mache ich auf die Waffel? Ich finde nur Aufstriche, die Milchpulver oder Hefe enthalten.“

Es gibt da eine große Auswahl. Wir verbrauchen oft Reste vom Mittag- oder Abendessen. Gedünstetes oder gebratenes Gemüse ist die Grundlage, dazu kommen geröstete Kerne, etwas Reis, viele Kräuter, etwas Öl und Salz. Gern auch mal gekochte Hülsenfrüchte. Die selbstgemachten Aufstriche sind preisgünstig. Sie halten in einem Schraubglas ca. 5-7 Tage im Kühlschrank.

Die Firma „Lebe Gesund!“ vertreibt ibi-Aufstriche. Sie sind auf der Basis von Sonnenblumenkernen hergestellt und haben viele verschiedene Geschmacksrichtungen. ([www.lebegesund.de](http://www.lebegesund.de)) Es gibt von anderen Bio-Firmen ein Schmalz, mit gerösteten Zwiebeln und Äpfeln, was auch zu empfehlen ist.

Die Frage: "Was trinke ich denn dann, wenn ich mal mit Freunden anstoßen möchte?", hören wir öfters. Ja, Wein, Bier und Sekt fällt aus. Also bleibt alles was gebrannt wird. Mir persönlich schmeckt Cynar, ein Artischokenbitter aus Italien, sehr gut mit einer Zitrone und etwas Sprudelwasser. Jeder Obstler, Gin, Whyski und Vodka sind alles gebrannte Alkoholika. Allerdings möchte ich Sie hiermit nicht dazu verführen, harte Schnäpse zu trinken. Dies ist nur eine Information, mit was man mal anstoßen kann, wenn es denn sein soll.

In der Ernährungsberatung stehen wir Ihnen täglich zur Verfügung, Sie darin zu unterstützen, Ihre optimale Ernährung zu finden, mit der Sie sich fit, leistungsfähig und glücklich fühlen. Bitte zögern Sie nicht, von Ihrem Gutschein für die Ernährungsberatung gebrauch zu machen. Oft finden sich im Gespräch Lösungen, die vorher undenkbar waren und es öffnen sich Türen, die vorher verriegelt erschienen. Hier sind ein paar Zitate von unseren Klienten - die an uns zurück gemeldet wurden:

"Durch genaue Hinweise auf was ich reagiere, kann ich die Lebensmittel aus meinem täglichen Speiseplan eliminieren. Es geht mir super gut. Vielen Dank!"

"Durch die Einhaltung der Ernährungsvorschläge konnte ich alle meine Medikamente weglassen

(starke Schmerzmittel). Die Muskelschmerzen (Fibromyalgie) sind nur noch ab und zu vorhanden und dann erträglich."

"Eine Gewichtsabnahme an den Problemzonen war ein angenehmer Nebeneffekt."

"Das würde ich jeder Zeit wieder machen. Super Rezepte bekommen. Schade das die 12 Wochen um sind. Habe mich auf das neue Essen ganz eingestellt. Nochmals vielen Dank!"

"Anstoß zur totalen Umstellung der Ernährung, Gewichtsreduktion, bewußteres Leben, sportliche Betätigung, bin sehr zufrieden!"

"Ein Wohlfühlprogramm."

"Viele neue Erfahrungen mit dem Thema Ernährung und den Reaktionen meines Körpers. Erschreckende Erfahrungen beim "durchstöbern" des Nahrungsmittelangebotes (Inhaltsstoffe auf Verpackungen!)"

"Ich hatte diesen Sommer keinen Heuschnupfen!"

"Ich fühle mich wohl und habe jetzt keinen dicken Bauch mehr. Außerdem habe ich 4 - 5 Kg abgenommen und genauso viel gegessen wie vorher."

"Ich habe keine Durchfälle mehr."

"Sehr nette, persönliche Beratung. Bin rundum begeistert von dem Konzept und habe es weiterempfohlen."

"Ich bin seit meiner Ernährungs-umstellung fast beschwerdefrei!"

"Mein Verdauungssystem funktioniert wieder. Schlafstörungen haben sich gebessert."

"Durch das Cyto Programm habe ich neue Lebensmittel kennen gelernt. Ich habe die Erfahrung gemacht, wie sich Lebensmittel positiv wie auch negativ auf mein körperliches Wohlbefinden auswirken. Trotz der Lebensmittelunverträglichkeiten musste ich nicht hungern und auch nicht auf alles verzichten, denn es gab Ersatz und Ausweichmöglichkeiten."

"Super gut, habe keine Gicht mehr und in 4 Monaten 20 Kg abgenommen. Fühle mich super wohl und mache weiter!"

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihre Leistung sich um sich zu kümmern und diesen oft schwierigen, jedoch so belohnenden Weg zu gehen und Ihre Ernährung nach dem Cyto Programm umzustellen!

Herzliche Grüße,  
Ihre Dina Tulaszewski



# Kochen ohne Hefe mit Miriam Doria

## Dinkel-Reis-Waffeln

1/3 Dinkelmehl  
1/3 Reisflocken  
1/3 Sprudelwasser  
1 Päckchen Weinstein Backpulver  
1 Prise Salz  
Alles gut miteinander verrühren, damit sich keine Klumpen bilden.  
Backzeit: 5 - 7 Minuten

## Gemüsewaffeln

1 Zucchini  
1 Karotte  
1 Zwiebel  
1 Tasse Reis- oder Kartoffel- oder Dinkel- oder Buchweizenmehl  
1 Tasse Flocken (Reis, Hafer, Dinkel etc.)  
1 Prise Salz  
1 Tasse Wasser  
Zucchini, Karotte und Zwiebel in kleine Streifen reiben und in eine Schüssel geben.  
Mehl, Flocken und Salz hinzufügen. Alles miteinander vermengen. Wasser langsam dazugeben bis ein fester Teig entsteht. Backzeit 5-10 Minuten

## Hafer-Buchweizen-Waffeln

1/3 Buchweizenmehl  
1/3 Haferflocken  
1/3 Sprudelwasser  
1 Prise Salz  
1 Päckchen Weinstein Backpulver  
Alle Zutaten miteinander vermischen bis ein dickflüssiger Teig entsteht.  
Backzeit: 5 - 7 Minuten

## Hirse-Mais-Waffeln

1/3 Hirseflocken  
1/3 Maismehl  
1/3 Sprudelwasser  
1 Prise Salz  
1 Päckchen Weinstein Backpulver  
Alle Zutaten miteinander vermischen bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Eine Kelle Teig in das Waffeleisen geben und 7 bis 10 Minuten ausbacken.

## Für Reis oder Hirse Waffeln

1 Teil Getreide, gemahlen

1 Teil Getreideflocken  
Miteinander vermengen, Wasser und eine Prise Salz hinzufügen und zu einem festen Teig vermengen.  
Den Teig eine Weile (mindestens 1 Stunde oder über Nacht) ziehen lassen, dann im Waffeleisen backen.  
Hirse- und Reiswaffeln backen 5 bis 8 Minuten.

## Weihnachts-Dinkelwaffeln

1/4 Dinkelmehl  
1/4 Haselnussmehl oder Mandelmehl oder Erdmandelmehl  
1/2 Sprudelwasser  
1 Päckchen Weinstein Backpulver  
1 Prise Salz  
1/2 Teelöffel Zimt  
1 Esslöffel Honig oder Ahornsirup  
Alles gut miteinander verrühren, damit sich keine Klumpen bilden.  
Backzeit: 3 - 7 Minuten

## Hefefreie Aufstriche

### Humus

200 g gekochte Kichererbsen  
2 Knoblauchzehen  
1/8 L Kichererbsenwasser  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Olivenöl  
1 gehäuften EL Tahini  
Salz  
In einer Küchenmaschine alle Zutaten mit rotierendem Messer längere Zeit pürieren, bis die Masse geschmeidig ist.  
Variationen:  
a) entsteinte, schwarze Oliven  
b) Petersilie  
c) rote Paprikaschote kann man als Farbklecks dazu geben

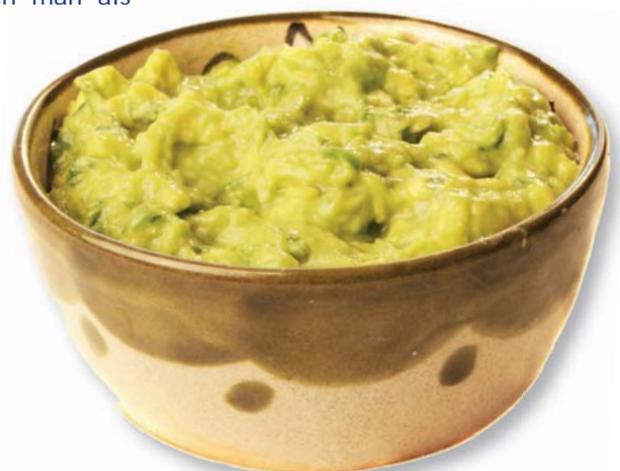
## Leberwurst Aufstrich

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und beiseite stellen.  
Zwiebel und Knoblauch in Öl mit Salz und Majoran anbraten, zusammen mit den Sonnenblumenkernen, etwas gekochtem Reis, Gemüseresten und Wasser in einer Küchenmaschine pürieren. Auch gut als Dip für Gemüse oder als Aufstrich auf Waffeln.

## Guacamole

Reife Avocado, gewürfelte Tomaten, fein gehackte Zwiebel, frischen Koriander, frisch gepresster Zitronensaft und Salz. Avocado halbieren, Kern entfernen, schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Die restlichen Zutaten mit der Avocadomasse vermengen, 2 Stunden durchziehen lassen und genießen!

Guacamole ist ein Avocado-Dip aus der mexikanischen Küche. Dort wird er zum Beispiel zu Taquitos, Tortilla Chips oder als Beilage zu Fleisch gegessen. Das Wort „Guacamole“ stammt von dem Nahuatl-Wort „ahuacamolli“, was soviel wie „Avocadosauce“ bedeutet. Guacamole besteht aus zerdrücktem oder püriertem Fruchtfleisch reifer Avocados, Zitronen- oder Limettensaft und manchmal Tomatenstücken. Die Säure der Zitrusfrüchte verhindert die Oxidation, die wie beim Apfel eine unerwünschte braune Färbung hervorrufen würde. Gewürzt wird der Dip außerdem mit Salz und Pfeffer sowie Zwiebeln, grünen Chilis und frischem Korianderkraut. Eine Zugabe



von Milchprodukten wie Sauerrahm oder Crème fraîche ist in Mexiko unbekannt.

Im Handel sind abgepackte »Guacamole«-Dips erhältlich, die teilweise nur zwischen 0,7 % und 2 % Avocado enthalten.

### *IBI Aufstriche*

.....

www.lebegesund.de

### *Zwiebel-Chutney von Gabi Fraune*

.....

8 Zwiebeln  
200g Rosinen  
¼ Tl. Kreuzkümmel  
¼ Tl. Koriander  
½ Tl. Curry  
4 Eßl. Agavendicksaft  
Zwiebeln schälen, mit den Rosinen und Gewürzen zusammen, ca. 1 Stunde, bei kleinster Einstellung kochen. Anschließend alles pürieren.

### *Hackfleischpaste*

.....

200 g Kürbiskerne, in einer Pfanne ohne Öl rösten  
150 g wilden Reis, kochen,  
5 Stück getrocknete Tomaten,  
1 Knoblauchzehe,  
1 Daumenkuppengroßes Stück Ingwer im Mixer pürieren. Hat ähnliche Konsistenz wie Hackfleisch, kann mit Tomatensoße als „Bolognese Soße“ serviert werden.

## Salatsaucen ohne Essig

1) 100 ml Saft von Pampelmusen (Grapefruit)  
200 ml kaltgepresstes Olivenöl  
30 - 50 ml Ahornsirup  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
Alles miteinander in einer Küchenmaschine mit rotierendem Messer pürieren, bis sich das Öl und der Saft verbindet und eine cremige Soße entsteht.

2) 100 ml Saft von Mandarinen  
200 ml Rapsöl  
35 ml Agavendicksaft  
Salz  
Alles miteinander in einer Küchenmaschine mit rotierendem Messer pürieren, bis sich das Öl und der Saft verbindet und eine cremige Soße entsteht.

3) 200 ml Kürbiskernöl  
50 ml Wasser  
35 ml Agavendicksaft  
50 ml Tamari (Weizenfreie Sojasauce)  
Alles miteinander in einer Küchenmaschine mit rotierendem Messer pürieren, bis sich das Öl und der Saft verbindet und eine cremige Soße entsteht.

4) 1 Avocado  
1 Landgurke, ungeschält  
Saft von ½ Zitrone  
Salz  
Wasser  
Alles miteinander in einer Küchenmaschine mit rotierendem Messer vermengen, wird ganz cremig durch das Schlagen.

5) 1 gekochte Kartoffel  
Olivenöl  
Rote Beete Saft  
Salz  
Kartoffel stampfen mit Öl, Saft und Salz zu Sauce verrühren.

**Tipp:**  
Außerdem schmeckt es immer gut und sättigt mehr, wenn Sie den Salat mit gerösteten Sonnenblumenkernen, gerösteten Kürbiskernen (beide können in einer Pfanne, ohne Öl, geröstet werden), tiefgekühltem Mais oder Mais aus dem Glas und/oder gebratenen Zwiebelwürfeln verfeinern.



**Miriam Doria**  
Ernährungsberaterin  
Kochen nach dem  
Cytolisa-Test

# Das Eigenbrauereisyndrom oder Wie viele Promille hätten Sie denn gern?

von Hartmut Tulaszewski

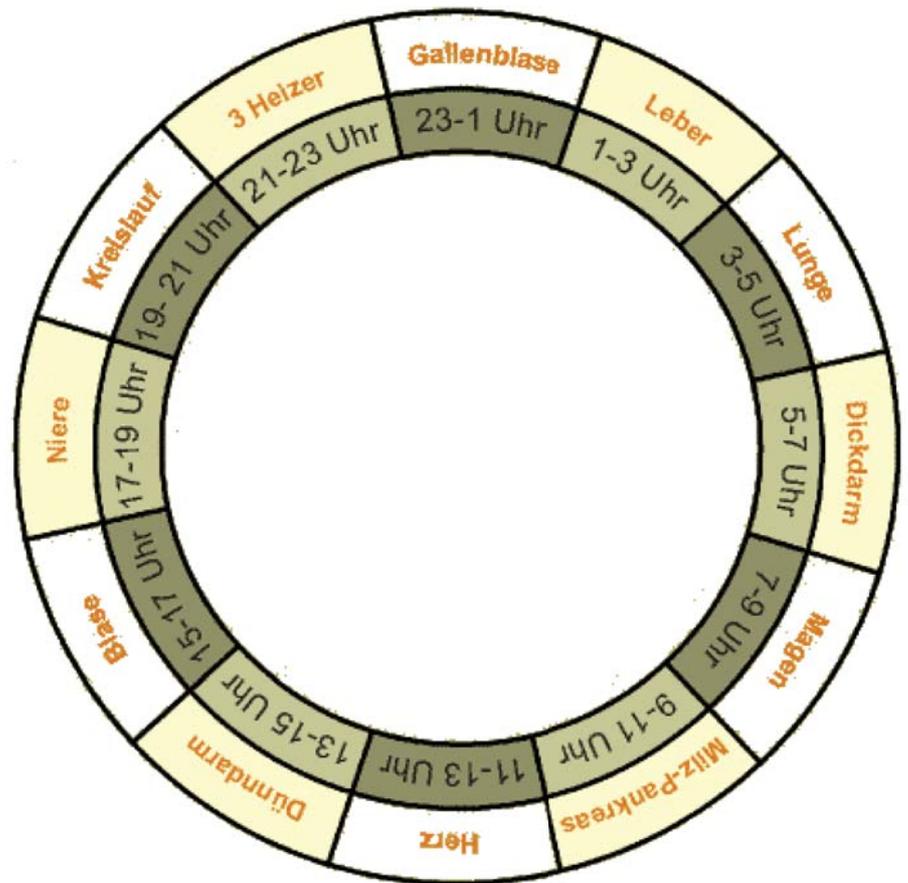
Wir leben in einer Gesellschaft, die bedingt durch Medien und Marketing einer extremen Reizüberflutung ausgesetzt ist. Informationen sind in der Regel kurzlebig und treten selten in tiefere Ebenen des Bewusstseins ein. Dies leistet eigentlich nur die sehr subtile Gehirnwäsche der Werbung. Dieses Phänomen ist im Wesentlichen dafür verantwortlich, dass die meisten Menschen ihre gesunden Instinkte verloren haben.

Die alte Volksweisheit: „Frühstücke wie ein Kaiser, iss zu Mittag wie ein Bürger und zu Abend wie ein Bettelmann“ ist nicht nur den älteren Menschen in unserer Gesellschaft vertraut, sondern auch vielen jungen Menschen bekannt. Ganz offensichtlich gibt es Informationen, die trotz aller Reizüberflutung Bestand haben. Die Vermutung liegt nah, dass die tiefe biologische Wahrheit dieser Aussage, dafür verantwortlich ist.

*Prinzip der Organuhr: Die chinesische Forschung geht davon aus, daß die zwölf Hauptkörperfunktionsströme bestimmten Organen zugeordnet sind. Innerhalb von 24 Stunden wird immer einer dieser Funktionsströme für 2 Stunden besonders aktiv.*

*Diese Aktivität kann sowohl zu therapeutischen, als auch zu diagnostischen Zwecken ausgenutzt werden. Auf dieser Seite betrachten wir die Organuhr im sog. Beruhigungs- Rhythmus.*

*Dieser Rhythmus kann unter anderem zur Ursachen - schnell-diagnose bei Schlafstörungen herangezogen werden. Wenn es im Beruhigungs - Rhythmus zu leichten Organschwächen kommt, so zeigt sich dies oft durch Schlafstörungen zu bestimmten Zeiten. D. h. wenn Sie z.B. häufig zwischen 1 und 3 Uhr Nachts aufwachen, so kann dies durch eine leichte Fehlfunktion der Leber ausgelöst worden sein.*



<http://www.med-surfer.de/gesundheits...orhythmus.php3>

Aus der traditionellen chinesischen Medizin, kennen wir die Organuhr, die schon seit über 5000 Jahren Teil der angewandten Heilkunde ist. Die Organuhr gibt Auskunft welche Organe zu welcher Tageszeit im Organismus intensiv arbeiten und wann sie Ruhephasen einlegen.

Eigentlich gut zu wissen, dass auch wir Deutschen schon seit Jahrhunderten über eine kleine Organuhr verfügen. Diese Volksweisheit ist Ausdruck eines tiefen inneren Wissens, dass der Verdauungsapparat im Laufe des Tages zum Abend hin an Leistungsfähigkeit verliert.

Weil in den meisten Familien beide Ehepartner arbeiten, hat sich das Abendessen als Hauptmahlzeit des Tages etabliert. Dies gilt auch für die heute sehr verbreiteten Singlehaushalte. Daran zeigt sich, dass Essen nicht nur der sinnvollen Nahrungsaufnahme dient, sondern auch eine ganz wichtige soziale Funktion hat. Sicher-

lich wird dieser psychosoziale Aspekt des Essens wichtiger eingeschätzt als das ernährungsphysiologisch sinnvolle Verhalten, nämlich abends leicht oder gar nicht zu essen.

Noch vor 25 Jahren lehrte die universitäre Medizin, dass der Dünndarm weitgehend steril sei. Diese grundsätzlich falsche Aussage hat bis zum heutigen Tag Konsequenzen für die Heilkunde. Wir wissen, dass der gesamte Verdauungstrakt, inklusive des sehr sauren Magens, mikrobiologisch besiedelt ist. Wir wissen auch, dass unser Essverhalten sich sehr stark auf die Gesundheit unserer mikrobiologischen Systeme auswirkt. Die Schleimhaut der Mundhöhle, der Speiseröhre, des Magens, des Dünndarms und des Dickdarms haben alle ihre eigenständige mikrobiologische Zusammensetzung. Die so genannte Darmflora ist also sehr unterschiedlich. Im Falle einer Dysbiose (gestörte mikrobiologische Besiedlung) kommt es zu einer im-

munologischen Überlastung, die zu einer vermehrten Besiedlung der Schleimhaut mit parasitären Hefen führt. Gerade im Dünndarm, mit seiner extrem großen Oberfläche, ist die Besiedlung mit Candida Hefen häufig.

Hier schließt sich der Kreis. Alle Nahrung, die nach 21 Uhr unverdaut im Verdauungstrakt liegt, wird entweder in Gärung gehen oder verfäulen. Wir wissen, dass Getreide, in Verbindung mit Hefen zur Herstellung von alkoholischen Getränken verwendet wird. Unverdautes Getreide im Kontakt mit Candida Hefen im Dünndarm führt zur Alkoholproduktion im eigenen Körper. Es gibt viele Patienten bei denen erhöhte Leberwerte (Gamma GT) diagnostiziert werden, die nach eigener Aussage, keinen Alkohol trinken. Viele Therapeuten zweifeln am Wahrheitsgehalt dieser Aussage. Sie ist richtig und auch falsch zugleich. Die Eigengärung führt zu einer starken Belastung des Körpers, nicht nur durch das für unsere Leber abbaubare Ethanol, sondern auch durch die Gärung von Fuselalkoholen und hoch giftigem Methanol (Größere Mengen oral eingenommen führen zu Erblindung). Das genossene Getreide (Brot, Nudeln, etc.) am Abend, so wie Obst, Salat und frisches Gemüse werden im Dünndarm vergoren.

Tierisches Eiweiß, besonders fettes Fleisch hat eine relativ lange Verdauungsphase im Magen. Durchschnittlich zwischen 2 und 3 Stunden. Selbst wenn das Schnitzel schon um 18 Uhr gegessen wurde, liegt es ge-

gen 21 Uhr im Dünndarm, ohne dass die Bauchspeicheldrüse die nötigen Enzyme zur Verdauung des Fleisches zur Verfügung stellt. Jeder Mensch, der schon mal verwesendes Fleisch gerochen hat, wird sich mit Grauen an diese Erfahrung erinnern. Das meiste Fleisch was am Abend gegessen wird, liegt nachts in unserem Darm und fault vor sich hin. Dies führt zu einer sehr großen zusätzlichen Belastung der Leber.

Sowohl der Alkohol, als auch die Giftstoffe des verwesenden Kadavers in unserem Körper, müssen von der Leber entsorgt werden. Diese Phänomene verursachen eine extreme Belastung in unserem Organismus, die ohne übermäßig großen Aufwand vermieden werden kann.

Dass der Mensch an Gewohnheiten fest hält und damit Lebensqualität verbindet, ist sicherlich ein hinderlicher Faktor. Die Veränderung von Gewohnheiten verlangt Disziplin und Aufmerksamkeit.

Die erste Voraussetzung für eine Veränderung ist die klare Entscheidung, nicht mehr seinen Körper durch selbstgebrauten Alkohol und Verwesungsgifte belasten zu wollen.

Dazu sind zwei Schritte notwendig:

- Die Organisation des Alltags, die erlaubt, ein ausgiebiges, sättigendes Frühstück und Mittagessen einzunehmen.
- Optimal wäre es, das Abendessen

ausfallen zu lassen. Alternativ ist es möglich, am Abend noch eine reine Gemüsemahlzeit ohne Kartoffeln gegen 18 Uhr zu verzehren.

Häufig hören wir das Argument, dass Klienten morgens noch keinen Appetit haben und deshalb gar nicht in der Lage sind ein substanzielles Frühstück zu essen. Diese Erfahrung liegt an den Nachwehen der Selbstvergiftung vom Vorabend. Wenn das Abendessen entfällt oder eine leichte Gemüsemahlzeit gegessen wird, stellt sich in kürzester Zeit der Hunger am Morgen ein.

Manche Klienten berichten, dass sie nachts vor Hunger nicht einschlafen können. Dies liegt in der Regel an einem zu hohen Insulinspiegel, der durch den Genuss von zu vielen Kohlenhydraten mit hoher glykämischer Last ausgelöst wird. Sinnvolle Maßnahmen sind das Trinken von heißer Gemüsebrühe (ohne Hefe), Kräutertee oder Wasser. Eine heiße Wärmeflasche auf den Bauch entspannt das System und lindert das Hungergefühl.

Diese Umstellung dauert ca. 3 Monate. Danach hat sich der Organismus die veränderte Lebensgewohnheit zu Eigen gemacht. Wir möchten allen Menschen diesen Schritt ans Herz legen. Das Ergebnis ist eine deutlich gesteigerte Leistungsfähigkeit, verbesserte Konzentration und mehr Lebensfreude.

Viel Spaß dabei.

Ihr Hartmut Tulaszewski

## 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](mailto:info@cytolabor.de)  
Internet: [www.cytolabor.de](http://www.cytolabor.de)  
[www.cytolisa.de](http://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). Teilen Sie uns mit, wie Sie es wünschen. Rufen Sie uns an: 06404 - 90437, schreiben Sie uns eine E-Mail an: [info@cytolabor.de](mailto:info@cytolabor.de) oder ein Fax an: 06404 - 90458.

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



# "Cytolisa-Ferien" in der Casa de la Luz auf Mallorca von Ulla Echterhölter

Mein Name ist Ulla Echterhölter. Ich lebe und arbeite jetzt schon 7 Jahre auf Mallorca, als Naturkosmetikerin und Ernährungstherapeutin. Seit meiner Ausbildung und meiner eigenen Erfahrung mit dem Nahrungsmittelintoleranztest bin ich beken- nender Cytolisa - Fan.

Wir alle, die wir mit dieser Metho- de arbeiten, kennen die dringlichste Frage des Patienten bei der Bespre- chung des Ergebnisses:

„Und wie soll ich das jetzt machen? Wie soll ich das durchhalten?“

Schon allein aus Zeitgründen ist es - trotz der tollen Rezepte im Ernährungsbegleiter - in einer Praxis nicht so leicht, die praktische Seite der Durchführung zu vermitteln. Es gibt eine Lösung, die das Cyto Labor mir freundlicherweise ermöglicht, Ihnen hier im Newsletter vorzustellen.

Ernährungs- Ferien auf Mallorca: Ich lade Sie für eine Woche zu mir ein zur Ernährungsumstellung: Um praktisch zu lernen, Ihr Testergebnis in den Alltag umzusetzen und gleich- zeitig Urlaub zu machen. Eine Pause einzulegen zwischen dem alten und neuen " Ernährungsleben " .

Sie wohnen in einem schönen Haus in Son Sardina, der Casa de la Luz, nur einen Steinwurf von der Metropole Palma entfernt. Mitten im Natur- paradies, zwischen Palmen, Orangen- und Zitronenbäumen.

Meine Gourmet - Küche verwöhnt Sie - getreu den Vorgaben Ihres Cy- tolista Tests.

Sie werden schnell merken, dass die Umstellung der Ernährung nicht zu Lasten des Geschmacks gehen muss.

Wir gehen auf dem Markt oder Biohof einkaufen, kochen gemeinsam, entwickeln Pläne für den kommenden Alltag zu Hause.

Es bleibt auch noch genügend Zeit, die Insel zu erobern bei Aus- flügen, Wanderungen, Picknicks am Strand, einem Stadtbummel in Palma, sportlichen Aktivitäten und Wellness Angeboten.

Wenn Sie nach einer Woche nach Hause zurückkehren, haben Sie einen Ernährungsplan passend zu Ihrem All- tag und den Spirit der Casa de la Luz im Gepäck - eine hohe Motivation im



Sinne des Cytolisa - Tests weiterzu- machen. Dies wird Ihren Erfolg Ihrer nachfolgenden Therapie bei Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten verstärken.

Noch eine weitere Zielgruppe wird sich über mein Angebot freuen: Diejenigen, die schon lange Zeit diesen Ernährungsplan einhalten und sich im Urlaub mühelos nach dem Cytolisa Ergebnis ernähren, bzw. verpflegen lassen wollen.

**Herzlich willkommen zu einer Verwöhnwoche!**

Leistungen:

1 Woche Aufenthalt  
großes Zimmer mit Bad und Terrasse  
Vollverpflegung ( Bioqualität )  
Beratung und Anleitung  
Flughafentransfer  
950,- Euro für 1 Person  
1300,- Euro für 2 Personen

Optional:

Ausflüge mit Begleitung (incl. Auto)  
75,- Euro  
Kosmetikbehandlungen, Massagen usw.  
nach Absprache

Kontaktadresse:

Casa de la Luz  
Ulla Echterhölter  
C. / Mossen Jaume Pons 13  
07120 Son Sardina / Mallorca  
Tel.: 0034 971435035  
E-Mail: ullaemallorca@gmail.com



Sie wohnen in einem schönen Haus in Son Sardina, der Casa de la Luz, nur einen Steinwurf von der Metropole Palma entfernt. Mitten im Naturparadies, zwischen Palmen, Orangen- und Zitronenbäumen.



**Ulla Echterhölter**  
Naturkosmetikerin  
Ernährungsberaterin