



Lich, 6. Januar 2010

Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Feiertage liegen hinter uns, wir blicken auf das Neue Jahr. Dieser Zeitpunkt ist für mich wundervoll intensiv, aufregend und birgt so viele Möglichkeiten! Es ist ein Fenster in der Zeit, in dem wir Weichen stellen und sehr bewusst Entscheidungen treffen. Es ist die Zeit im Jahr, in der wach sein leichtfällt. Obwohl es draußen kalt ist und der Körper Wärme und Geborgenheit sucht, wünscht sich der Geist Klarheit und Reinigung. Zu dieser frostigen Jahreszeit ist der Geist willig, doch das Fleisch will nicht so recht... Deshalb muss diese Reinigung nicht unbedingt über Fasten und Verzicht erreicht werden.

Schon das Wissen über unsere Entsorgungsorgane und kleine Veränderungen in unserem Essverhalten können große Wirkung zeitigen, wie uns Hartmut Tulaszewski in seinem Artikel „Die Polarität von Versorgung und Entsorgung in der Ernährung“ aufzeigt.

So eine einfache Maßnahme, wie das eigene Trinkwasser zu reinigen und zu vitalisieren, wirkt sich schon stark auf die geistige Klarheit aus und unterstützt die körperliche Ausleitung enorm. Herr Peter Giesinger berichtet über die Qualität unseres Trinkwassers und wie wir es effektiv reinigen und vitalisieren können. Mein Mann und ich haben den Carbonit Monoblockfilter und den Aqua Vital Kat in unserem Haushalt und sind seit drei Jahren davon überzeugt. Herr Giesinger bietet unseren Kunden und Lesern den Aqua-Vital Kat 30 Tage kostenlos und unverbindlich zum Testen an! Vielen Dank, Herr Giesinger, für Ihren wertvollen Beitrag und dieses großzügige Angebot.

Jetzt und sofort können wir nichts daran ändern, dass die Böden immer mehr ausgelaugt und verseucht werden. Doch können wir jetzt und sofort unser Verhalten so modifizieren, dass nur Nahrung von gesunden Böden in unseren Einkaufskorb wandert. Wir Konsumenten können gesunde Nahrung verlangen. Die Mühlen mahlen langsam und trotzdem haben wir Einfluss. Dr. Josef Kornwachs zeigt uns, wie wir mit diesem Mangel in Böden und Nahrung umgehen können, um vital, gesund und lebensfroh zu werden und zu bleiben.

Unsere Klienten schicken uns immer wieder Berichte über ihre Erfahrungen mit dem Cyto Programm. Drei davon haben wir für Sie ausgesucht und hier abgedruckt.

Die Rezepte in diesem Infobrief stammen aus unserer Fachfortbildung für Therapeuten vom Herbst 2009.

Viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte und beim Lesen! Ich wünsche Ihnen ein freudvolles, glückliches und gesundes Neues Jahr. ■

Ihre Dina Tulaszewski



Dina Tulaszewski
CYTO-Geschäftsführerin
und Ernährungsberaterin

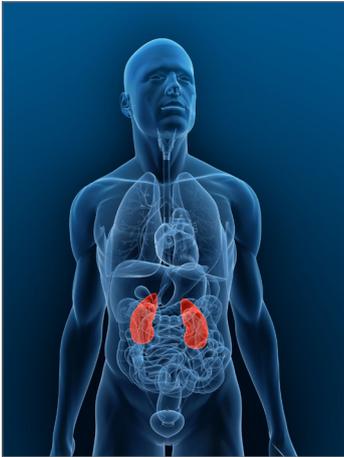
Koch-DVD mit dem Menu:
Waffeln, Aufstriche, Salate, Salatsaucen,
Mittagessen, Nachtisch

Jetzt bei uns erhältlich:
8,55 Euro plus 1,45 Euro
Porto Kosten.
Bestellen Sie per Email oder
Fax 06404-90458



Die Polarität von Versorgung und Entsorgung in der Ernährung

von Hartmut Tulaszewski



Komplexe Organismen und Ökosysteme sind dann stabil, wenn sie sich im biologischen Gleichgewicht befinden. Im medizinischen Kontext verwenden wir dafür den Begriff der Homöostase. Damit bezeichnen wir das Fließgleichgewicht, das unsere Fähigkeit zur Regulation, sprich Selbstheilung, beinhaltet.

Auf unsere Ernährung übertragen, bedeutet dies, dass unsere Nahrung sowohl versorgen als auch entsorgen (reinigen) soll. In einer Gesellschaft, die im Wesentlichen konsumorientiert ist und deren wirtschaftliche Basis gefährdet wird, sobald keine Zuwächse erwirtschaftet werden können, ist es nicht verwunderlich, dass der zentrale Fokus der Ernährung auf dem Aspekt der Versorgung liegt. Unsere traditionelle Ernährungslehre orientiert sich an den Inhaltsstoffen der Nahrung. Auf der Verpackung jedes Nahrungsmittels finden wir neben der Nährwerttabelle die Information, wie viele Kalorien (Brennwert) es enthält.

Weil der übermäßige Nahrungsmittelkonsum dazu geführt hat, dass ein großer Teil unserer Bevölkerung übergewichtig ist, glaubt man, dass die Angabe von Brennwerten dabei behilflich ist, das Gewicht besser zu kontrollieren. Die Botschaft ist verwirrend: „Konsumiere soviel wie möglich und bleibe schlank.“

Tausende von Diätkonzepten, die in den letzten Jahrzehnten publiziert worden sind, haben nicht den gewünschten Erfolg gebracht. Konsum und Kontrolle sind offensichtlich nicht der Weg zum biologischen Gleichgewicht.

Solange wir den Aspekt der Entsorgung nicht in die Ernährung integrieren, werden wir zwangsläufig das Ziel der Homöostase verfehlen.

Was bedeutet eigentlich Entsorgung durch Nahrung? Neben der offensichtlichen Ausscheidung von Urin und Stuhl, gibt es die Entsorgungsfunktionen der Nahrungsmittel. Anatomisch ist der Organismus mit drei Entsorgungsorganen ausgerüstet:

Die Nieren filtern alle wasserlöslichen Gifte aus dem Blut aus. Über die Harnwege werden die Gifte mit dem Urin ausgeschieden. Das Entsorgungsmedium für die Nierenausscheidung ist reines Wasser.

Die Leber filtert alle nicht wasserlöslichen Gifte aus dem Blut aus. Diese Toxine werden über die Gallengänge in den Zwölffingerdarm geleitet. Doch nur wenn in der Nahrung ausreichend Faserstoffe enthalten sind, können diese feststofflichen Gifte ausgeschieden werden. Nicht verdauliche Faserstoffe haben die Eigenschaft, giftige Proteinbausteine wasserabweisend im Zwölffingerdarm

zu binden. Das verhindert, dass diese toxischen Substanzen im Verdauungsprozess wieder aufgenommen werden und ermöglicht deren Ausscheidung über den Stuhl.

Das dritte entsorgende Organ ist unser Lymphsystem. Gifte, die nicht über Niere oder Leber ausgeschieden worden sind, werden über die Lymphbahnen zur Haut transportiert und durch Perspiration (Schwitzen) entsorgt. Das lymphatische System hat noch eine weitere, ganz besondere Bedeutung. Es sorgt dafür, dass Gifte, die nicht auf natürlichem Weg ausgeschieden werden können - und damit eine Bedrohung für den Organismus darstellen -, über die Lymphbahnen primär im Fettgewebe, sekundär im Bindegewebe und tertiär im Synovialgewebe (Gelenkschleimhäute) zwischengelagert werden.

Damit ist das Lymphsystem ein ganz wichtiges Exekutivorgan unserer Körperintelligenz. Seine Regulationsfähigkeit verhindert, dass übermäßige toxische Belastungen des Körpers zur existentiellen Gefährdung werden. Wichtig ist es zu erwähnen, dass mit Hilfe des lymphatischen Systems Toxine, die in den Puffergeweben zwischengelagert wurden, auch wieder entsorgt werden - sofern dem Organismus ausreichend Entsorgungsmedien in Form von Wasser und Faserstoffen zur Verfügung stehen. Dies können wir nicht nur mit Hilfe einer Reinigungskur (Obst-und-Gemüse-Fasten, DeAcid-Kur o.ä.) erreichen, sondern auch durch die Organisation unserer Ernährung im Alltag gewährleisten.



Für die Umsetzung dieser Erkenntnisse in den Alltag ist die folgende Auflistung hilfreich.

Nahrungsmittel, die keine Entsorgungsfunktionen haben: Eier, Milch, Milchprodukt, Fleisch, Fisch, Fette, Öle. Nahrungsmittel, die versorgen und den Organismus stark entsorgen: Salat, Obst, Gemüse, Kräuter, Gewürze. Nahrungsmittel, die versorgen und entsorgen: Samen, Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreide, Gräser

Weißmehl-Produkte (Brötchen, Baguette, Weißbrot, Nudeln, Teilchen) und andere denaturierte Nahrungsmittel haben Kalorien (Brennwert), jedoch keine vitalen ver- oder entsorgende Eigenschaften.

Zur optimalen Unterstützung der Stoffwechselfunktionen empfehlen wir, pro Tag ca. 3 Liter reines Wasser (für den Erwachsenen) zu trinken. Der Speiseplan sollte zu 70% aus Obst, Gemüse, Salat und Kartoffeln bestehen. 30% der täglichen Nahrung sollten aus hochwertigem Eiweiß, hochwertigem Fett und Getreide zusammengestellt werden. Damit ist gewährleistet, dass die im Stoffwechsel anfallenden giftigen Abfallprodukte vollständig ausgeleitet werden und der Organismus mit seinem maximalen Potential arbeiten kann. ■



Hartmut Tulaszewski

CYTO-Geschäftsführer
und Ernährungsberater



Trinkwasser: Die wässrige Lösung

von Peter Giesinger

„Wasser ist die Quelle des Lebens. Wenn das Wasser verschmutzt ist, wird aller Kreatur die Existenz versagt.“

Masuro Emoto, japanischer Wasserforscher und Wissenschaftler

Trotz allseits beliebter Getränke und farbiger Werbung, ist das dem Menschen von Natur aus zugeordnete Getränk noch immer das reine Quellwasser. Das findet sich heutzutage fast gar nicht mehr, egal wie hartnäckig wir es in Wasserleitungen oder Plastikflaschen suchen. Es wird vermutlich bald ganz selten werden, denn „man“ arbeitet daran, die Grenzwerte für Trinkwasser, wie in der dritten Welt, immer weiter abzusenken und es eventuell sogar noch mit Fluor (einem Abfallprodukt der Industrie) zu versetzen. Danach sollten wir uns das Trinken besser endgültig abgewöhnen und die gut 70 % Wasseranteile unseres Körpers durch Cola ersetzen.

Im Allgemeinen wird zur täglichen Aufnahme von 1 Liter Wasser pro 30 kg Körpergewicht geraten, die wohl kaum jemand trinkt.

Wasser bedeutet hier nicht irgendein Getränk, das zu 99,8 % auf Wasser basiert, wie zum Beispiel Tee, sondern 100 % reines Trinkwasser. Denn nur das ist für den Körper essentiell, wie der Arzt Faridun Batmanghelidj eindrucksvoll zeigte: „Die modernen Mediziner verstehen nicht, in welchem Maße Wasser für die Funktionen des menschlichen Körpers lebensnotwendig ist. Medikamente dienen nicht zur Behandlung, sondern nur zur Linderung von Beschwerden.“ Angesichts der einzigartigen Bedeutung von Wasser als wichtigstem Lebensmittel, muss sogar auf wesentlich mehr als nur chemische Sauberkeit

geachtet werden. Letzteres ist im Übrigen Aufgabe der kommunalen Wasserwerke, die sich mit jährlich steigendem finanziellen Aufwand darum kümmern müssen.

Fazit: „Da unser Körper zu gut 70 % aus Wasser besteht, ist klar, dass nur Wasser hoher Qualität reichlich und täglich genossen diesen Ansprüchen genügen kann. Man darf nicht vergessen, dass wir nur so gesund wie unsere Zellen sind.“ (Zitiert aus: Silvio Hellemann: Ständig unter Strom – Handbuch für Elektrosensible)

In Deutschland sind die Kontrollen und Auflagen für die Wasserwerke sehr streng. Aussagen wie zum Beispiel: „Unser Wasser ist hervorragend“, sind weit verbreitet. Zu Recht – wenn es denn um die Qualität im Wasserwerk geht!

Jedoch gilt das oft nicht für das Wasser, das aus unserem Wasserhahn tropft. Auf dem Weg vom Wasserwerk bis ins Glas oder in den Kochtopf kann das Wasser zum Beispiel durch Undichtigkeit oder die Auswahl der Rohrleitungen mit zahlreichen Giften in Berührung kommen. Durch Kupfer-, Blei- und Kunststoffrohre gelangen so teilweise Schwermetalle und Weichmacher ins Trinkwasser. Diese können im menschlichen Organismus großen Schaden anrichten – was natürlich vielfach verschwiegen wird. So wollen wir an dieser Stelle klären, was im Wasser enthalten sein darf, was schädlich ist, und wie wir unser Wasser gegebenenfalls reinigen und energetisieren können.

Blei aus Installationsmaterialien ist neben reichlichem Nitrat aus der Landwirtschaft unser größtes Problem. (Prof. Hermann Dieter, Umweltbundesamt)

Prof. Andreas Grohmann, ebenfalls vom Umweltbundesamt, dazu: „Seit Jahrzehnten warnen wir vor Bleirohren, aber nichts passiert.“ (Siehe dazu: Stiftung Warentest 9/96) Der bisherige Grenzwert für Blei im Trinkwasser liegt bei 40 µg/Liter. Der neue EU-Grenzwert liegt bei 10 µg/Liter und muss in 15 Jahren Übergangsfrist realisiert werden. In Deutschland liegen 5 % der Wasserproben über dem Grenzwert von 40 µg/ Liter, in einigen Regionen sogar 35 % (Stiftung Warentest 9/96).

Die giftige Wirkung von Blei ist medizinisch-toxikologisch spätestens seit den alten Römern bekannt. Es kann zu Minderung der Intelligenz, hyperkinetischem Syndrom, Bauchkrämpfen, Kopfschmerzen, Blutbildungsstörungen, Bluthochdruck, Störungen des Immunsystems, Leber, Nierenschäden und anderem führen.

Am meisten gefährdet sind Säuglinge und Kinder im Mutterleib, bei denen Blei zu „Entwicklungsstörungen des sich ausbildenden Gehirns“ (Katalyse e.V. Institut für angewandte Umweltforschung) führen kann. Kinder im Mutterleib sowie Kinder bis zum sechsten Lebensjahr stellen die am meisten gefährdete Risikogruppe dar, da sie oral aufgenommenes Blei stärker im Darm resorbieren können (bis zu 50 %) als Erwachsene (5 bis 10 %) und die Blut-Hirn-Schranke noch nicht voll ausgebildet ist (Hamburger Ärzteblatt 1/97).

Kupfer

Bei Neubauten ist seit Jahrzehnten das Rohrmaterial der Wahl Kupfer. Diese Rohre sind leicht zu verlegen und dabei zusätzlich auch noch preisgünstig. Probleme bereitet hier aber die Abgabe von Kupferionen an das Trinkwasser, insbesondere bei saurem Wasser. Die Kupferkonzentration bei saurem Wasser kann bis zu 17.400 µg/Liter betragen. (Umweltbundesamt Jahresbericht 1994)

Wird Säuglingsnahrung mit einem derart belasteten Wasser zubereitet, überschreitet das die Ausscheidungskapazität des Säuglings leicht um ein Vielfaches. (Michael Otto, Chronische Kupferintoxikationen durch Trinkwasser - Verlag für Wissenschaft und Bildung, 1993)

Die Folge kann, vor allem bei länger andauernder Exposition, der Tod des Säuglings durch Leberzirrhose sein. Bis 1991 wurden 22 Fälle von Leberzirrhose bei Säuglingen durch Kupferintoxikation über Trinkwasser bekannt, von denen dreizehn leider tödlich verliefen. (Katalyse e.V. Institut für angewandte Umweltforschung) Die Dunkelziffer dürfte natürlich erheblich höher liegen. Andere Risikogruppen sind Menschen mit Leberstoffwechselstörungen (Morbus Wilson) und anderen Stoffwechselerkrankungen. Aber auch für normal gesunde Menschen trägt eine übermäßige Kupferzufuhr zur Grundbelastung bei. Kupfer ist ein Krampfgift, dessen chronische Wirkung zu Migräne und Epilepsie, chronischen Durchfällen und diffusen Bauchkrämpfen und -schmerzen führen kann.

Arzneimittel

Viele Arzneimittelwirkstoffe, zum Beispiel aus Mitteln zur Senkung des Cholesterinspiegels, können von Kläranlagen nur unzureichend oder gar nicht eliminiert werden. Ihre biologische Abbaubarkeit ist äußerst gering, weswegen sie prompt auch bundesweit im Trinkwasser auftauchen (siehe dazu: Der Spiegel 26/1996).

Untersuchungen auf Medikamente finden deshalb erst gar nicht statt und sind gesetzlich auch nicht vorge-

schrieben. Die Entdeckung eines Arzneimittelwirkstoffes im Trinkwasser ist deshalb stets ein Zufallsfund. Amerikanische Untersuchungen ergaben Werte von bis zu 100 µg pro Liter Salicylsäure (aus Schmerzmitteln) und 10 µg pro Liter Clofibrinsäure aus cholesterinsenkenden Medikamenten. Messungen der Berliner Wasserwerke ergaben erschreckende Werte bis zu 0,18 µg pro Liter Clofibrinsäure, 0,4 µg pro Liter Diazepam (Psychopharmaka), 0,009 µg pro Liter Bleomycin (Zytostatika) und 1,6 µg pro Liter Carbamazepin (Antiepileptika). (Umweltbundesamt, Bericht 1994)

Außerdem wird zusätzlich Chlor dem Trinkwasser zugesetzt, um es zu desinfizieren. Mit organischen Substanzen im Wasser bilden sich daraus aber krebserregende Trihalomethane. Amerikanische Studien ergaben ein durch Chlorbeimengung deutlich gestiegenes Risiko an Blasen- und Rektumkarzinomen. (Deutsches Ärzteblatt 1/97) Also Prost!

Welche Möglichkeiten zur Abhilfe gibt es?

Auch heutzutage wird noch immer empfohlen, Wasser vor dem Trinken erst einmal ablaufen zu lassen. Leider ist diese Methode jedoch weder sinnvoll noch sicher. Sie senkt zwar die Belastung, ist aber keine echte Alternative, denn je nach Länge der Leitung sind oft unzumutbar lange Zeiträume dafür erforderlich – schon nach kurzer Stagnation können die Werte wieder stark erhöht sein. Auch Duschen vor der Wasserentnahme hilft nicht, da die Küche meist eine andere Steigleitung hat. Früher dachte man sogar, dass Kalkablagerungen in den Rohren vor Blei schützen, das hat sich aber als folgenschwerer Irrtum herausgestellt. (Prof. Hermann Dieter im Stern TV-19.7.1996)

Mineralwasser zeichnet sich dadurch aus, dass ein Mindestgehalt von Mineralstoffen (1 Gramm pro Liter) gelöst sein muss. Ob Mineralwässer allerdings unbedingt besser als Leitungswasser sind, ist fraglich, denn hier gilt die Mineralwasserverordnung. Diese entspricht jedoch qualitativ nicht der Trinkwasserverordnung! Es müssen für Mineralwasser erheblich weniger Parameter kontrolliert werden (so sind zum Beispiel Untersuchungen auf Pestizide und Nitrat gar nicht erst vorgeschrieben!). Auch sind zum Teil deutlich höhere Grenzwerte als bei Trinkwasser erlaubt. So darf Trinkwasser höchstens 10 µg pro Liter Blei und Arsen enthalten, während Mineralwasser bis 50 µg Arsen und 40 µg pro Liter Blei enthalten darf. Bei sogenannten stillen Flaschenwässern kann es – besonders bei Kunststoffflaschen – zu erheblicher Verkeimung kommen. Bei einer Untersuchung von RTL-Extra im Oktober 1995 hat Prof. F. Daschner vom Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene in Freiburg in 30 % der getesteten Wässer unter anderem Erreger von Hirnhaut-, Harnwegs- und Lungenentzündungen gefunden. (Siehe auch: Münchener medizinische Wochenschau 139, 8/1996)

Flaschenwasser wird zum Durstlöschen benutzt. Es wird aber zumeist übersehen, dass belastetes Trinkwasser aus der Leitung weiterhin für die Zubereitung von Getränken (Kaffee, Tee, Säfte) und als Kochwasser verwendet wird. Es gilt: „Im Bleiwasser gekochte Spaghetti liegen schwer im Magen!“

Möglichkeiten der Wasseraufbereitung und Vitalisierung Kohlegranulatfilter/Ionenaustauscher

Dieser immer noch am häufigsten verwendete Filter

besteht aus Kohlegranulat, zumeist in Verbindung mit einem Ionenaustauscher. Die Filterleistung bezüglich Metallen ist nicht nur gering und unzuverlässig, sondern es werden darüber hinaus sogar Silberionen an das Trinkwasser abgegeben. Es können dabei Konzentrationen zwischen 70 bis 230 µg pro Liter erreicht werden (Öko-Test 3/88).

Diese immer noch am häufigsten verwendeten Filter bestehen aus Kohlegranulat. Das heißt, dass Granulat mit kolloidalem Silber bedampft wird, um es am systembedingten Nachverkeimen zu hindern. Nach einer gewissen Zeit/Literzahl gibt es trotzdem kein Aufhalten mehr. Das Granulat, als idealer Nährboden für Bakterien, kann verkeimen und verpilzen, da die Erreger resistent gegen das Silber werden. (Prof. Franz Dascher in Öko-Test 8/96)

Umkehrosiose

Ein weiteres System ist die in den USA sehr beliebte Umkehrosiose. Dabei wird – vereinfacht dargestellt – alles, was nicht Wasser ist, von einer Filtermembran abgestoßen, beziehungsweise gar nicht erst durchgelassen. Die Wirksamkeit der Filtration nimmt allerdings mit der Zeit deutlich ab und entspricht leider auch in der Praxis nicht unbedingt der von den Herstellern angegebenen Rückhalterate von 99%. (Verbraucherzentrale: Ihr Trinkwasser 1993)

Das österreichische Testmagazin Konsument hat 1993 zwanzig verschiedene Umkehrosioseanlagen untersucht. Als Ergebnis zeigte sich, dass alle Anlagen eine schlechtere (also verkeimte) Wasserqualität liefern als die unseres Leitungswassers. Mit Ausnahme einer Anlage, welche das filtrierte Wasser im Nachhinein mit UV-Licht zusätzlich desinfiziert. Dies hatte aber den Nachteil, dass es mit Nitrit belastet und stark erwärmt war. Ein Gerät gab 8,2 mg Jod/Liter zu Desinfektionszwecken an das Wasser ab. „Ernährungsphysiologisch ein bedenklicher Wert“. Das Testergebnis lautete bei jeder Anlage: „Nicht zufriedenstellend“. (Konsument 8/1996)

Carbonit Kohleblockfilter Monoblock

Aufgrund seiner zweistufigen Filtration ist der Carbonit Monoblock zur Entfernung der unterschiedlichsten Substanzen aus Wasser ausgezeichnet geeignet. Durch Adsorption werden organische Schadstoffe wie CKW und Pestizide (Atrazin, DDT und Lindan) um 99% reduziert. (Fachhochschule Magdeburg)

Untersuchungen unterschiedlichster Institute belegen die Reinigungskraft hinsichtlich anorganischer Schwermetalle. Der Filter reduziert zuverlässig Eisen (je nach Filter zwischen 93% und mehr als 95%), Blei (99%) und auch

Kupfer (94%).

Bakteriologische und virologische Verunreinigungen stellen in der Regel ein großes Problem der Wasserqualität. Untersuchungen der Universität Bielefeld (durch Prof. Dr. Mannesmann) ergaben, dass sich der Carbonit Monoblock NFP 2,0 hinsichtlich der Testkeime als bakterienundurchlässig erwiesen hat. Der Filter ist nicht mit Silber bedampft und gibt auch keine Schadstoffe an das filtrierte Trinkwasser ab. Das in vielen Gegenden dem Trinkwasser zur Desinfizierung zugesetzte Chlor entfernt der Carbonit Monoblock katalytisch ebenfalls genauso wie etliche Arzneimittelwirkstoffe und Östrogene.

Schadstoffinformationen im Wasser und deren Neutralisation

Beobachtungen und Forschungen des österreichischen Forschers Viktor Schauberger in den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts ergaben eindeutig, dass die Vitalität von Wasser im Wesentlichen davon abhängt, wie stark es wirbelt. Wenn Wasser durch Flussbegradigungen oder starre Rohrleitungen am Wirbeln gehindert wird, verliert es seine energetische Aufladung und wird leblos, also tot. (Siehe dazu auch: Bernd Senf: Die Wiederentdeckung des Lebendigen, 1996)

Solches Wasser ist nicht mehr in der Lage, den Körper zu entgiften und mit der benötigten Lebensenergie zu versorgen. Wasser verliert ebenfalls seine energetische Aufladung durch starke Erhitzung, wie es bei der Dampfdestillation geschieht. (Siehe Wasser Test 1998: Dr. J. Kohlfink, Geophysikalische Messungen)

Vitalisierung mit dem Aqua-Vital Kat

Der Aqua-Vital Kat wird eingesetzt, um negative Informationen zu löschen. Zugleich bedruckt er das Wasser mit Quellwasserinformation. Dabei löst der Aqua-Vital Kat laut Dr. Langenscheid viele unterschiedliche Wirkungen im Wasser aus, so etwa eine Revitalisierung (energetische Aufladung) und eine Härtestabilisierung (das Ablageverhalten von Kalk verändert sich). ■



Peter Giesinger

Fa. Giesinger
Umweltprodukte
Höhenweg 30
32602 Vlotho



Am Anfang war das Licht - und was dann?

von Dr. med. Josef Kornwachs



Es ist ein Zeichen der Moderne, dass wir es zusehends verlernen mit der Natur zu leben, aus ihr Kraft/Leben zu schöpfen und sie zu bewahren. Das liegt wohl an unserem mechanistisch geprägten Denken und dem Wahn, alles und jedes beherrschen und verändern zu können. Leben ist Natur und natürliches Leben ist Gesundheit. Demzufolge ist die Gesundheit und damit auch die Gesunderhaltung untrennbar mit einer natürlichen Lebensführung verbunden. Diese setzt, neben der Zufuhr natürlicher Lebensmittel, auch andere Stoffe wie reine Luft, sauberes, energetisches Wasser und Mineralien voraus. Normalerweise ist der Bedarf an Mineralien durch die Zufuhr von natürlichen Lebensmitteln gedeckt. Dies gilt jedoch immer weniger.

Ein Grund dafür ist die Demineralisierung der Böden, einmal durch eine diese ausbeutende Landwirtschaft, vor allen Dingen aber durch naturfremde Düngung und Überdüngung. Dadurch verändert sich die Mikrobiologie im Boden.

Wir sind aufgewachsen mit der irrigen Vorstellung, dass Bakterien in jedem Fall negativ sind und krank machen. Die Übertragung des wenigen tatsächlich Negativen der Bakterien auf das Ganze hat zur Folge, dass der natürlichen Mikrobiologie im Boden und auch sonst viel zu wenig Aufmerksamkeit zuteil wird. Die Wichtigkeit der Mikrobiologie für das Leben wird aber deutlich, wenn wir auf die Entstehung des Lebens auf der Erde zurückblicken.

Am Anfang war das Licht/die Sonne. Um diese zentrale Sonne/Licht herum bewegten sich die Planeten entsprechend den Gravitationsgesetzen in ihren elliptischen Umlaufbahnen. Die Erde selbst war ein Feuerball ohne Atmosphäre.

Bis vor nicht allzu langer Zeit war es nicht vorstellbar, dass Bakterien hohe Temperaturen überleben bzw. tolerieren. Auf dem Meeresgrund sind jedoch inzwischen, in der Nähe von Vulkanen, Photosynthesebakterien entdeckt worden, welche Temperaturen von bis zu 1400° C aushalten. Diese Bakterien benötigen zum Leben keinen Sauerstoff und sind somit anaerob. Als das erste anaerobe Lebewesen entstanden diese Mikroorganismen. Für den Stoffwechsel zersetzten sie Gestein und sonderten dabei als Abfallprodukt Sauerstoff ab. Durch die Absonderung von Sauerstoff und dessen Zusammentreffen

mit Wasserstoff entstand Wasser, wodurch sich die weitere Entwicklung des Lebens beschleunigte. In der Folge entstanden weitere Mikroorganismen, die Erdkruste verfestigte sich durch das Wasser, und die aufbauenden, anaeroben Bakterien mischten sich mit Mikroorganismen, die Sauerstoff zum Leben benötigen. Durch die weitere Aufarbeitung des Gesteins und dessen Verbreitung in der Fläche durch das Mitführen von Schwebstoffen im Wasser, bildete sich allmählich die Erdkrume aus. Damit war die Basis für die geradezu sprunghafte Entwicklung von Leben geschaffen.

Die Mikrobiologie ist der Anfang des Lebens auf der Erde, sie ist unverändert allgegenwärtig und die Basis des Lebens überhaupt. Wird die Mikrobiologie zerstört, wird auch das Leben zerstört. Dieser Grundsatz gilt nicht nur in der freien Natur, sondern auch beim Menschen selbst.

Die dichteste Besiedlung von Mikroorganismen beim Menschen finden wir auf den Schleimhäuten des Verdauungstrakts. Die Anzahl der darauf befindlichen Mikroorganismen übersteigt dabei die Anzahl der körpereigenen Zellen bei Weitem. Die Zusammensetzung der Mikroflora auf unseren Schleimhäuten ähnelt erstaunlicherweise sehr stark der Zusammensetzung im Boden. Für das Wachstum der unterschiedlichsten Mikroorganismen nebeneinander ist es jedoch entscheidend, dass eine geringe Anzahl von Hefen und Actinomyceten vorhanden sind. Fehlen die Hefen, wachsen die Bakterien nicht in ihrer ausgewogenen Zusammensetzung. Ändert sich die Zusammensetzung der Mikroflora, bekommen die Hefen Oberwasser und überwuchern den Bakterienrasen.

Ist dies der Fall, wandelt sich das Ganze zum Negativen. Der Boden wird ebenso krank wie der Mensch. Frauen, die z. B. Antibiotika einnehmen müssen, kennen die Unannehmlichkeit eines oft dabei auftretenden Scheidenpilzes. Hier wie sonst in der Natur versuchen Reparaturprozesse bei einem Ungleichgewicht, so schnell wie möglich das Gleichgewicht wieder herzustellen. Nur so können die Hefen in Schach gehalten werden. Bei unserem Beispiel mit dem Scheidenpilz wäre die natürliche Heilmethode die Einbringung von Bakterien und nicht die Bekämpfung der Hefen. Wer das einmal versucht hat, weiß, wie gut es funktioniert. Innerhalb von zwei Tagen ist der Spuk vorbei.

Die Gesetzmäßigkeit der Mikroflora ist ein Urprinzip, das überall und zu jeder Zeit auf der Erde bzw. in der Natur gilt. Wer, wie wir, ständig gegen dieses Urprinzip verstößt, darf sich nicht wundern, wenn sich allmählich Krankheiten ausbilden.

Es muss mit aller Deutlichkeit auf die Notwendigkeit des schonenden Umgangs mit unseren Böden hingewiesen werden. Monokultur und Ausbringung unvergorener Mischgülle zerstören die Mikroflora im Boden. Die Vielfalt der Blumen und Gläser geht dort ebenso verloren wie die Fähigkeit, Feuchtigkeit aufzunehmen und zu speichern, da Regenwürmer solche Böden fluchtartig verlassen. In der Addition sehen wir, dass dadurch eine nicht unerhebliche Zahl von Naturkatastrophen mit verursacht werden. Auf der anderen Seite verpackt die Landwirtschaft minderwertiges Gras zur Fermentation in Ballen und verfüttert es in Kombination mit proteinhaltigem Kraftfutter. Dadurch wird ein höherer Milchertrag erzwungen, der jedoch, wie wir derzeit sehen, für das Überleben der Landwirte kontraproduktiv ist. Der Wahnsinn hat System, ein Ende ist nicht absehbar.

Wer über diese Zusammenhänge Bescheid weiß und nachdenkt, wird sich wenig darüber wundern, dass Milch und Milchprodukte für den menschlichen Organismus zunehmend unverträglich werden. Das Ganze gilt jedoch nicht nur für die Milch. Übertragen auf die Produktion von tierischem Eiweiß, muss es ebenfalls nachdenklich stimmen, was uns bei den aktuellen Fütterungsmethoden an Fleisch angeboten wird. Wir essen Fleisch von Rindern, die kaum Bewegung haben und überwiegend mit Futter aus dem Silo gefüttert werden. Wir essen Fleisch von Schweinen, Hühnern und Puten, die in Mas-

sen und Rekordzeit in Ställen großgezogen werden. Als unangenehmer Nebeneffekt wissen die Produzenten oft nicht wohin mit den anfallenden Tierexkrementen. Diese werden dann im Übermaß auf den Feldern ausgebracht, auch im Hinblick auf unser Trinkwasser geradezu Angst einflößend.

Vor diesem Hintergrund wird klar, dass es für die Bewahrung der Gesundheit unverzichtbar ist, auf die Mikrobiologie in unserem Körper ein besonderes Augenmerk zu haben, sie zu hegen und zu pflegen. Dafür sollten als erstes unverträgliche Nahrungsmittel ebenso wie Misch-Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen (E-Stoffe, Emulgatoren, Konservierungsmittel, Steuerungsmittel etc.) strikt gemieden werden. Des Weiteren empfiehlt es sich, den Körper einmal pro Jahr durch eine Vermeidungsdiät mit gleichzeitiger Darmreinigung von abgelagerten Schadstoffen zu entlasten (DeAcid-Kur). Das führt zu einer nicht unerheblichen Verringerung der Hefedichte. Anschließend ist die kontrollierte Zufuhr von Bakterien in Verbindung mit einer Algen-Gesteinsmehl-Mischung (Vitalpulver mit Microflor-Kapseln) die ideale Methode, um die Hefen zu kontrollieren und gleichzeitig fehlende Mineralstoffe zuzuführen. ■



Dr. med Josef Kornwachs

Artz
Physikalische und
Rehabilitative Medizin

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 nächsten Ausgaben kostenfrei als E-Mail zu. Wenn Sie ihn weiterhin als gedruckte Ausgabe per Post erhalten möchten, bitten wir Sie um Übernahme der Versandkosten (1,45 € als unfreie Postsendung). Sagen Sie uns, wie Sie es haben möchten. Rufen Sie uns an unter: **06404 - 90437**, senden 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.



Ein Erfahrungsbericht mit dem Cytolisa-Test von Klaus Eiler

Als ich vor ca. drei Jahren meine jetzige Frau, Inka Petzelt, kennenlernte, hatte ich bis dato leider schon viele Erfahrungen mit dem Thema Rheuma und allen seinen Begleiterscheinungen und Einschränkungen in der Lebensqualität machen müssen. Ich bin jahrelang von Arzt zu Arzt getingelt und keiner konnte die Ursache beseitigen. Jeder Arzt dokterte an den Symptomen herum und konnte mir am Ende nur starke Schmerzmittel verschreiben bis ich schließlich fast die komplette Palette der Nebenwirkungen erfahren hatte.

Als mir meine Frau dann von einem Testverfahren erzählte, bei dem ein individueller Status von Antikörpern gegen bestimmte Nahrungsmittel im Blut ermittelt wird, war ich zu Beginn, muss ich sagen, skeptisch. Als Architekt waren mir die naturwissenschaftlichen Grundlagen nicht sehr geläufig. Meine Frau als Chemikerin vermittelte mir aber alles geduldig im Detail und in verständlichen Worten, so dass ich mich darauf einließ, den Cytolisa-Test zu versuchen. Meine Frau arbeitet noch heute als freiberufliche Mitarbeiterin bei der Cyto Labor- und Vertriebs GmbH, und sie ist einfach überzeugend gewesen.

Mein Testergebnis – ich hatte gleich den großen Test mit 264 verschiedenen Nahrungsmittelparametern durchführen lassen – erstaunte mich sehr. Sehr viele Reaktionen, eben auch bei Nahrungsmitteln, die in sehr vielen gängigen Speisen enthalten sind, welche man so aus Gewohnheit zu sich nimmt, tauchten auf. Die Aussicht auf eine gesundheitliche Besserung spornte mich jedoch so an, dass ich mich akribisch mit diesem Thema beschäftigte und mich nach einer kurzen Bedenkenphase auf die Umstellung meiner Ernährung einließ.

Das hatte für mich persönlich zur Folge, dass ich mir jedes Nahrungsmittel genau daraufhin ansah, ob ich es vertrug oder nicht. Zu Beginn bin ich tatsächlich mit einer gedruckten Liste einkaufen gegangen, weil es nach genauem Hinsehen viel mehr Lebensmittel waren, die ich vertrug als die, die in meinem Körper Reaktionen

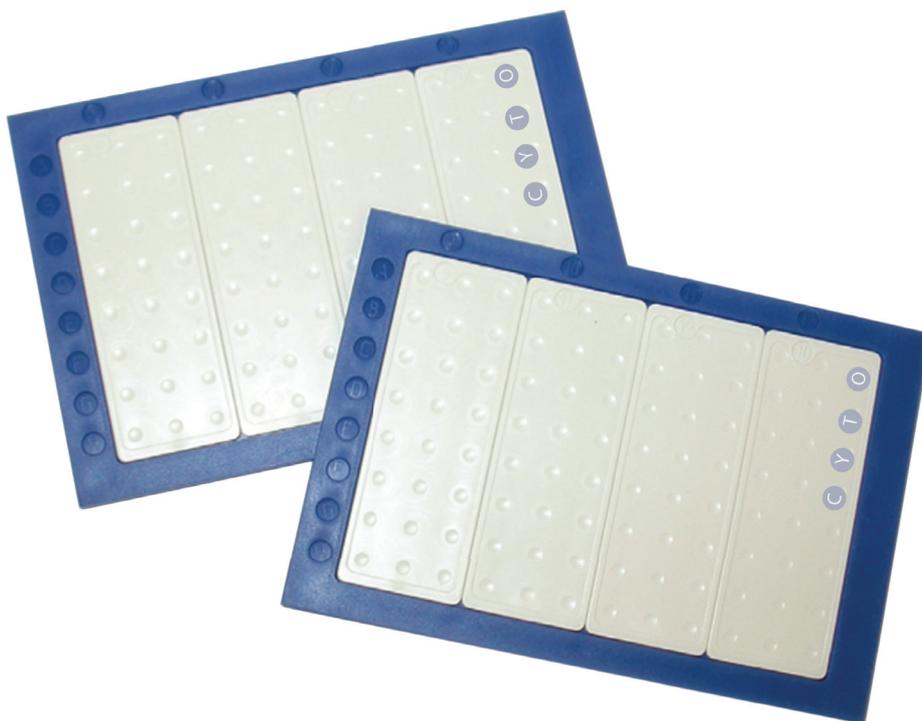
auslösten. Die Reaktion war enorm. Bereits nach einigen Wochen konnte ich eine deutliche Verbesserung in meinem Körper fühlen. Starke Schmerzen wie ich sie schon in der Vergangenheit ertragen musste, bleiben seitdem völlig aus und latente Schmerzen, die, kaum wahrnehmbar, wie tickende Zeitbomben dennoch leicht spürbar sind und nur darauf warten, sich in einen starken schmerzhaften Rheumaschub zu ergießen, ebneten seit der Ernährungsumstellung langsam ab.

Ich kann es heute, drei Jahre danach, fast selber kaum glauben. Es ist so einfach. Ich habe seit dieser Zeit keine Rheumaschübe mehr erleben und keine starken Schmerzmittel mehr zu mir nehmen müssen, und ich habe eine enorme Steigerung meiner Lebensqualität erfahren. Heute gehe ich selbstverständlich nicht mehr mit meiner Liste einkaufen. Es ist mir alles in Fleisch und Blut übergegangen und zu einer Selbstverständlichkeit geworden.

Ich bin sehr glücklich über diese positive Wendung in meinem Leben. Das einzige, was ich leicht bedauere, ist, dass ich diesen Test nicht schon viel früher für mich entdeckt habe. Die neue Art der Lebensweise hätte mir viele Schmerzen und alles was damit zu tun hat, ersparen können. Ich freue mich auf die nächsten Jahre mit Gesundheit, guter verträglicher Ernährung, an der Seite meiner Frau, und dass ich mein beherrschendes Thema Rheuma in der Vergangenheit liegen lassen kann. ■



Klaus Eiler



Reflexion über meine Ernährungsumstellung

Da ich seit Jahren schon an starken Haut-, Haar- und vor allen Dingen Verdauungsproblemen leide, entschied ich mich Lebensmittelintoleranzen testen zu lassen. Bei einem Internisten wurde eine angebliche Fruktose-Intoleranz festgestellt, woraufhin man mir einen Verzicht auf fruktosehaltige Lebensmittel empfahl. Diese Ernährungsweise brachte jedoch nur eine minimale Verbesserung meiner Verdauungsprobleme, so dass ich mich bald darauf für den detaillierteren Cytolisa-Test entschied. Das Testergebnis war anfangs sehr erschreckend, weil ich auf so viele Dinge Reaktionen zeigte, die ich vorher oft gegessen hatte. Ich musste meine Ernährung nun also komplett umstellen, was mir erstaunlicherweise aber gar nicht so schwer fiel.

Nach einigen Tagen der Ernährungsumstellung merkte ich schon wesentliche Verbesserungen, insbesondere bei meiner Verdauung. Ich hatte kein Völlegefühl und keine Bauchschmerzen mehr und fühlte mich dadurch viel wohler. Auch die beigelegten Rezeptbeispiele waren eine gute Alternative zum sonstigen, eher schwerfälligen Speiseplan.

In meiner Diät traten hin und wieder jedoch auch neue Symptome wie Wadenkrämpfe oder Kreislaufprobleme auf, die ich mit etwas Ausprobieren und homöopathischen Präparaten zur Ergänzung in den Griff bekam. Mein Ernährungstagebuch hat mir dabei sehr gut ge-

holfen, da ich mein körperliches Empfinden noch nach Tagen auf die Ernährung zurückverfolgen und so auch verstehen konnte. So stellte ich zum Beispiel fest, dass salziges und eiweißreicheres Essen meinem Kreislauf gut tat oder auch dass manche Lebensmittel mir im rohen Zustand weniger gut bekamen als im gekochten.

Dennoch gelang es mir nicht, mich jeden Tag genau an den Fastenplan zu halten. Insbesondere in Gesellschaft von Freunden oder wenn ich zum Essen eingeladen wurde, fiel es mir schwer, auf Dinge zu verzichten. Ich erklärte meinen Gastgebern zwar, was mir nicht bekommt und brachte auch mein eigenes Essen mit, trotzdem fühlte ich mich unwohl, für so viele Umstände zu sorgen. So machte ich also die Erfahrung, dass mir das Essen, egal ob ich es nach dem Ernährungsplan vertragen konnte oder nicht, in Gesellschaft weniger gut bekam als zuhause. Dies waren aber auch wichtige Erkenntnisse für mich selbst, durch die ich in Zukunft werde besser reagieren können.

Das Cytolisa-Testergebnis hat mir auf jeden Fall geholfen, meinen Körper besser zu verstehen und auf Symptome reagieren zu können. In erster Linie konnte ich meine Verdauungsprobleme gut in den Griff bekommen und ich hoffe, dass sich auch meine Haut- und Haarprobleme mit der Zeit verringern werden. ■

Erfahrungsbericht

Seitdem ich meine Ernährung umgestellt habe, geht es mir deutlich besser. Mein Darm funktioniert wesentlich besser und häufiger, der Stuhl ist nicht mehr so dick und schwergängig, die Blähungen sind deutlich weniger geworden. Die Verschleimung der Nase ist zurückgegangen und ich muss mich nicht mehr ständig räuspern. Meine Haut ist richtig schön geworden, zum ersten Mal seit Jahren bin ich pickelfrei. Ich habe 2 kg abgenommen, eine Begleiterscheinung, die zum gesteigerten Wohlbefinden beiträgt. Ich habe wieder mehr Energie, bin nicht mehr so müde und schlafe besser. Auch die Anfälligkeit für Infekte scheint zurückgegangen zu sein. Besonders froh bin ich darüber, dass die starken Stimmungsschwankungen, von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt, nachgelassen haben. Ich fühle mich ruhiger, gelassener, geduldiger, zufriedener und heiterer. Ich werde nicht mehr so schnell von irgendwelchen Ereignissen aus der Bahn geworden, bin nicht mehr so schnell reizbar und frustriert. Meine Familie freut sich darüber sehr, und auch meine Kollegen haben mir gesagt, dass ich freundlicher geworden sei. Die Essensumstellung ist mir nicht schwergefallen. Da ich nun weiß, was es bewirkt, wenn ich das „Falsche“ esse, habe ich auch gar kein oder nur wenig Verlangen danach irgendetwas zu essen, auf das ich reagiere. ■



Wirkstatt Küche:

Kochen und Backen bei Nahrungsmittelintoleranz und Allergien von Susanne Balazs

Krieg in unserem Körper

Wie das Immunsystem unser Leben schützt von Gabriele Kautzmann



Tipps und Rezepte von Dina Tulaszewski

Gemüse Stir Fry

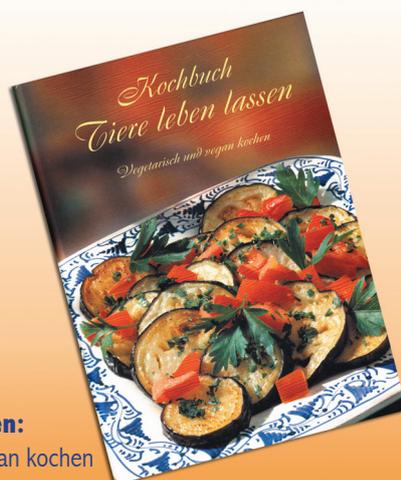
aus Möhren, Lauch und Sellerieknolle
Gemüse putzen, würfeln oder in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, würfeln und in Öl anbraten, gut salzen. Wenn der Knoblauch golden gebraten ist und gut riecht, das Gemüse dazugeben und öfters umrühren. (Stir=rühren, Fry=braten).
Mmh, lecker.

Pflaumenkompott mit Vanille-Hafer-Pudding

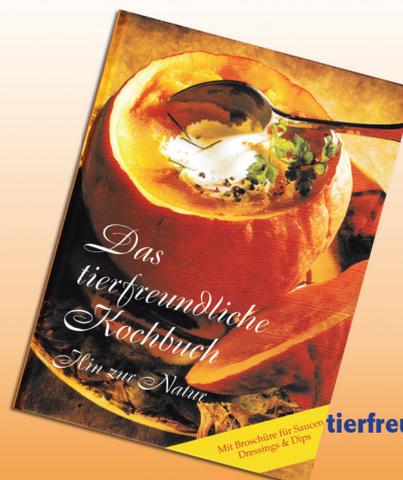
500 g Pflaumen halbieren, entkernen, in 100 ml Apfelsaft 7 Min. köcheln lassen. 1 gehäuften TL Agar-Agar in 20 ml Apfelsaft anrühren und zu den Pflaumen geben. Aufkochen, dann in eine Form geben und erkalten lassen. Wenn abgekühlt und fest:
450 ml Hafermilch zum Kochen bringen, das Puddingpulver in 50 ml Hafermilch anrühren, zur kochenden Milch geben und einrühren. Kurz aufkochen lassen. Über die Pflaumen geben. Puddingpulver und Pflaumen können mit Agavensirup gesüßt werden, je nach Geschmack. Es ist auch lecker, die Pflaumen mit Ingwer oder Zimt, je nach Verträglichkeit, zu würzen.

Sauce zur Falafel

1. Auberginenpaste
aus Auberginen, Knoblauch, Chili und Salz.
Eine Aubergine mit einer Gabel oder Schaschlikspießchen anpieksen, im Ofen backen bis sie weich ist (ca.30 Min.), diese aufschneiden, aushöhlen, das Fleisch in einen Mixer geben und pürieren. Den Knoblauch mit Chili und Salz stark anbraten und unter die Auberginenpaste mischen.
2. Sesamsauce
aus 4 EL Tahini, 2 EL Zitronensaft, 80 ml Reismilch und Salz.
Die Zutaten gut miteinander vermischen. Zur Falafel reichen.
3. Tomatensauce
Zwiebeln schälen, würfeln, in Öl anbraten. Tomaten waschen, würfeln, zu den Zwiebeln geben, mit Basilikum und Salz würzen. Auf kleiner Flamme lange köcheln lassen (2 Stunden), immer wieder umrühren.



Kochbuch Tiere leben lassen:
Vegetarisch und vegan kochen
von Das Wort



Das tierfreundliche Kochbuch
Hin zur Natur
von Gabriele

(Fort.)

Tipps und Rezepte

von Dina Tulaszewski

Abendessen

Borschtsch – Rote Bete Suppe

Borschtsch ist ein klassisches Rezept, welches in Osteuropa weit verbreitet ist und zu dem es viele verschiedene Varianten gibt. Seine unverwechselbare Farbe erhält das Borschtsch von der Roten Bete, die einer der Hauptbestandteile ist. Dieses Rezept ist eine vegetarische Variante des Klassikers. Zutaten Mengenangaben für sechs Portionen

- 900 g frische Rote Bete
- 2 Möhren
- 2 Selleriestangen
- 25 g Butter (vegan: durch Pflanzenfett ersetzen)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Fleischtomaten
- 1 Lorbeerblatt
- etwas Petersilie
- 2 Nelken
- 4 ganze Pfefferkörner
- 1,5 l Gemüsebrühe (alternativ: Rinder- oder Hühnerfond)
- 150 ml Rote-Bete-Saft
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung

Die Rote Bete und Möhren schälen. Die Sellerie waschen und alles in recht dicke Stifte schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Halbringe schneiden.

In einer großen Pfanne die Butter schmelzen und darin die Zwiebeln etwa 5 Minuten dünsten.

Danach die Rote Bete, Möhren und Sellerie dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit die Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und Würfeln. Den Knoblauch fein hacken. Beides mit in die Pfanne geben und weitere 2 Minuten mitdünsten.

Das Lorbeerblatt, die Nelken, den Pfeffer und die gewaschene Petersilie in ein Stück Musselin geben und mit einem Bindfaden zubinden. Ich habe stattdessen einen Teebeutel verwendet, was auch ganz hervorragend funktioniert hat.

In einem großen Topf die Brühe zusammen mit dem Gewürzpackchen aufkochen, das Gemüse dazugeben und die Hitze reduzieren. Etwa 75 Minuten köcheln lassen.

Am Ende der Kochzeit das Gewürzpackchen herausnehmen, den Rote-Bete-Saft hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Schnittlauch garnieren.

Polenta

500 ml Wasser zum kochen bringen. 200 g Polenta (Maisgries) in das kochende Wasser einrühren. Die Flamme reduzieren. Immer wieder umrühren. 5 Min. auf der kleinen Flamme ziehen lassen.

Linsenfannekuchen von Hans 60 mit Ibi Aufstrichen

300 g rote Linsen mahlen. Mit einem TL Agavensirup, 1 TL Salz, 2 EL Öl und 500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser gut verrühren. 20 Min. ruhen lassen.

In heißem Fett, von beiden Seiten, goldbraun braten, bis nichts Rotes oder Rosanes mehr zu sehen ist – sonst sind sie nicht gar.

Geschmacksneutral, nach ca. 3 Fannekuchen ist zum Braten kein fett mehr nötig, die Pfanne ist heiß genug und die Fannekuchen schmecken besser. Im warmen Zustand lassen sie sich gut rollen und füllen, im kalten Zustand brechen sie.

Gemischter Salat mit Tofu Croutons

Tofu natur in Würfel schneiden. Eine Marinade aus Tamari, Öl, gepresstem Knoblauch und etwas Agavensirup anrühren, die Tofuwürfel darin 2 Stunden marinieren. Die Tofuwürfel mit der Marinade in einer Pfanne erhitzen und immer wieder wenden bis die Marinade verdunstet ist und die Tofuwürfel schön angebraten sind.

Salat Ihrer Wahl waschen, putzen mit Salatsauce anmachen. Die Tofu Croutons dazu reichen.



Mittagessen:

Schwarze Bohnen, mexikanisch

Schwarze Bohnen waschen, in einen Topf geben und mit doppelter Menge Wasser bedecken. Auf kleinster Flamme 6 – 8 Stunden garen. Die Bohnen dürfen nicht kochen. Nach 4 Stunden 1 geschälte kleine Zwiebel, 1 Chilischote und Salz dazu geben.

Zu den Bohnen servieren wir: gewürfelte Avocado, gewürfelte Paprika, gewürfelte Zwiebel, Maischips und Salsa.

Salsa

3 scharfe Chilischoten putzen, mit Kernen in 1 cm große Stücke schneiden, mit etwas Wasser und 3 großen Fleischtomaten (gewürfelt) in einem Topf 10 Min. garen. Chilis und Tomaten pürieren und salzen. 1 große helle Zwiebel würfeln und glasig anbraten. Unter das Püree heben. Mit Chips servieren.

(Fort.)
Tipps und Rezepte
von Dina Tulaszewski



Rohkost Lasagne

1,5 Tassen getrocknete Tomaten (3 Stunden in Wasser einweichen)

1 große Tomate

2 Tassen Cherry-Tomaten (kleine)

1 rote Paprika, fein gewürfelt

2 Datteln ohne Kern

350 g rohe Macadamianüsse, 2 Stunden in Wasser einweichen,

1 Tasse schwarze Oliven ohne Kerne zerhacken

600 g Spinat, fein gehackt

1 EL frischer Oregano

1 TL frischer Thymian

3 Blatt Basilikum

Salz

½ TL gemahlener Pfeffer

2 Knoblauchzehen

2 Frühlingszwiebeln

„RICOTTA KÄSE“

In Küchenmaschine mit rotierendem Messer die eingeweichten Nüsse mit 1 Tasse Einweichwasser, Oregano, Thymian, 1 TL Salz, 1 Knoblauchzehe, weißem Pfeffer und Zwiebel miteinander vermengen, bis die Konsistenz wie die eines Ricotta-Käses ist.

TOMATENSAUCE

In Küchenmaschine mit rotierendem Messer die eingeweichten getrockneten Tomaten mit ½ Tasse des Einweichwassers mit der großen Tomate, Datteln, Oliven, 3 Blatt Basilikum, Knoblauchzehe und 1 TL Salz vermengen. Die Sauce sollte dick sein.

1. Schicht: Auf den Boden der Auflaufform eine Mischung aus einer ¾ Tasse der entsteinten Oliven, 1 Kelle „Ricotta“ und 3 großzügige EL der Tomatensauce.

2. Schicht: Den Spinat mit 2 Kellen „Ricotta“ mit den Händen vermengen und über die erste Schicht geben.

3. Schicht: Die Cherry-Tomaten vierteln, mit der gewürfelten Paprikaschote und etwas Ricotta vermengen, auf die 2. Schicht geben.

4. Den verbleibenden „Käse“ auf die 3. Schicht geben.

5. Die verbleibende Tomatensauce auf die 4. Schicht geben.

6. Mit gehackten Oliven und frischer Petersilie belegen.

Mittagessen

Macadamia-Nuss-Suppe

1 Tasse Nüsse (es eignen sich Macadamianüsse, Cashewnüsse und Mandeln) über Nacht in 2 Tassen Wasser einweichen. Am nächsten Morgen die Nüsse mit 2 Tassen Einweichwasser in der Küchenmaschine pürieren.

1 Tasse Macadamianüsse, Cashewkerne oder Walnüsse dazugeben und pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

1 Tasse Wasser

½ Tasse Olivenöl

1 Teelöffel Honig

2–5 Zehen Knoblauch

1 Teelöffel Salz mit in die Suppe mixen.

Jetzt ist die Basissuppe fertig. Sie können nun viele verschiedene Zutaten dazugeben. z. B. Algenflocken, oder Brokkoliröschen, oder gewürfelte Karotten, gewürfelte Paprika, gewürfelte Selleriestangen, Erbsen, Mais oder oder oder

Geben Sie frische Petersilie über die Suppe, servieren und genießen!

Falafel mit Sesamsauce

aus 100 g Kichererbsenmehl, 200 g gekochten Kichererbsen, 5 EL Kartoffelmehl, angebratenen Zwiebeln und Knoblauch, frischer Petersilie, Koriander, Paprika, Kümmel, Muskat, Cayenne-Pfeffer, Salz und einem Schuss Olivenöl.

Die gekochten Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, die restlichen Zutaten hinzugeben und mit etwas Wasser vermengen, so dass ein fester Brei entsteht.

Mit einem Esslöffel die Falafel formen und in einer Pfanne frittieren.



Dina Tulaszewski

CYTO-Geschäftsführerin
und Ernährungsberaterin