Liebe Leserin, lieber Leser!

Soeben haben mein Mann und ich den Erfahrungsbericht von Herrn und Frau Feist gelesen. Uns standen Tränen in den Augen. Denn seit 25 Jahren arbeiten wir für Menschen wie Herrn und Frau Feist, die selbstverantwortlich handeln und ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen. Diese Menschen dürfen erleben und erfahren, dass durch das Weglassen von bestimmten Nahrungsmitteln Symptome abheilen und scheinbar „unheilbare" Krankheiten sich verabschieden. Sie erleben, dass Medikamente mit starken Nebenwirkungen nicht mehr gebraucht werden und damit auch die Nebenwirkungen wegfallen!

Mein Mann und ich machen diese Arbeit, weil wir daran glauben, dass der menschliche Körper gesunden möchte, dass er immer bestrebt ist, sich zu regulieren und ins Gleichgewicht zu bewegen - wenn wir ihn denn lassen. Ihn darin zu unterstützen, ist durch Ernährung möglich, wir beobachten das seit einem Vierteljahrhundert. Es schmerzt uns nicht mehr wirklich, dass es oft schlechte, respektlose und diskreditierende Presse über uns und unsere Mitanbieter gibt. Denn wir haben die Dankesbriefe der Menschen, die schon überall waren und denen nicht wirklich weitergeholfen werden konnte. Wir sprechen mit den Patienten, die aus einer chronischen Müdigkeit aufwachen und das Leben aktiv leben können. Wir hören von Müttern, die berichten, dass ihr Kind vom Zappelphilipp zum Konzentrationskönig geworden ist, von Kindern, die sich zerkratzen und bluten und durch die Ernährungsumstellung zu einer stabilen Haut gesunden, von Patienten, die wegen Dauerdurchfall nicht mehr auf die Straße gehen können und zu Menschen werden, die glücklich ihr Leben leben können, mit geregeltem Stuhlgang.

Was haben all diese Menschen gemeinsam? Sie haben hart gearbeitet. Sie haben alte Verhaltensweisen und – muster über Bord geworfen und sich dem menschlich Schwersten gestellt: Sich am eigenen Schopf aus der Sauce zu ziehen - und das am Anfang nur mit ihrem Glauben, ohne zu wissen, wohin die Reise für sie geht. Nach und nach geht es ihnen gesundheitlich besser und dann kommt das Vertrauen, das Wissen darum, was ihnen gut tut und was sie schwächt. All diesen Menschen gelten unser Engagement, unsere Anerkennung und unser Dank.

Der 6. Infobrief beinhaltet Artikel zu „Dick und Dünn", dem Phänomen unserer Kultur und unseres Essverhaltens. Als unser ältester Sohn Marcel vor sechs Jahren nach Thailand zog, gab es kaum dicke Thais. Es gab auch keine Milch in den Thaigerichten, es wurde nur Kokoscreme verwendet. Heute wird statt der heimatlichen Zutaten Büchsenkuhmilch gebraucht, denn sie ist noch billiger als Kokosmilch. Es gibt jetzt viele dicke Thais und viele dicke Thaibabys. Cola, Weißmehl und Chips, das westliche Fastfood sind inzwischen „in" und „cool", und die vernichtenden Auswirkungen werden sichtbar.

Prof. Jirikowski bringt in seinem Beitrag Licht in den Pilzwald - so viele verschiedene Arten und Sorten. Nachdem Sie diesen Beitrag gelesen haben, werden Sie sich mit dem „Fungus" besser auskennen!

Ich danke Ihnen für Ihr Interesse und freue mich immer über Anregungen, konstruktive Kritik und Ihre Mitteilungen.

Herzliche Grüße aus Lich Ober-Bessingen,

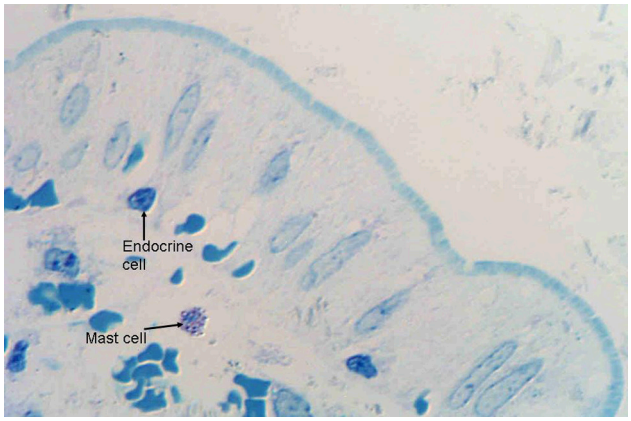
Dina Tulaszewski

Dina Tulaszewski
CYTO-Geschäftsführerin
und Ernährungsberaterin

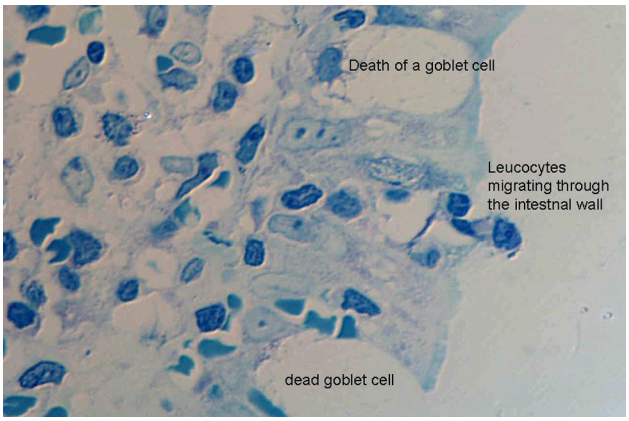
Untergewicht, eine bedrohliche Facette moderner Ernährung

von Hartmut Tulaszweski

Seit 20 Jahren bin ich Ernährungsberater. In den letzten Jahren begegnen mir in meiner Praxis immer häufiger Menschen, die bedrohlich untergewichtig sind, obwohl sie ausreichend Nahrung zu sich nehmen. In der Regel berichten diese Patienten, dass sie als verdauungsinsuffizient diagnostiziert worden sind. Der therapeutische Ansatz der behandelnden Ärzte ist in den allermeisten Fällen die Verordnung von Verdauungsenzymen. Trotz der Einnahme dieser Medikamente bleibt die Therapie meist erfolglos.



Bevor wir uns mit wirkungsvollen therapeutischen Ansätzen beschäftigen, ist es sinnvoll, der Ursache für diese Regulationsstörung auf den Grund zu gehen. Wir wissen, dass eine generalisierte Übersäuerung im Verdauungstrakt dazu führt, dass die Epithelzellen (Nahrung resorbierende Zellen) durch Becherzellen (Schleim produzierende Zellen) verdrängt werden. (Photo: Gesunde Darmzotte und übersäuerte Darmzotte). Das heißt, dass die verdaute Nahrung zum Teil nicht resorbiert wird und so dem Organismus auch nicht zugutekommen kann.



Ein anderer problematischer Aspekt der Übersäuerung ist, dass die Bauchspeicheldrüse so sehr mit der Produktion von Bikarbonat beschäftigt ist, dass sie in der Herstellung von Verdauungsenzymen behindert wird. Ein fundamentales Naturgesetz, nämlich die Tatsache, dass alle Systeme grundsätzlich den Weg des geringsten Widerstands wählen, sollte Therapeuten ständig bewusst sein. In der Behandlung chronischer Erkrankungen geht es immer darum, das System in seiner Eigenregulationskompetenz zu unterstützen. Es ist eine schwerwiegende Fehleinschätzung, das Problem der Malabsorption und der Pankreasinsuffizienz durch die Verabreichung von Verdauungsenzymen heilen zu wollen. Die Bauchspeicheldrüse wird diese Unterstützung dankbar annehmen und die Produktion von Verdauungsenzymen noch mehr reduzieren. Häufig ist der nächste therapeutische Schritt die Verordnung von extrem nährstoffreicher Astronautenkost. Diese synthetische Nahrung hat eine sehr hohe glykämische Last, was die Bauchspeicheldrüse auf der einen Seite durch die übermäßige Produktion von Insulin überfordert, auf der anderen unsere Symbionten so extrem anfüttert, dass deren saure Stoffwechselprodukte das Problem der Übersäuerung intensivieren. In äußerster Konsequenz kann dieser therapeutische Ansatz in die Ernährung über Infusion münden.

An diesem Beispiel zeigen sich die Grenzen jeder kausalen Vorgehensweise bei der Behandlung chronischer Erkrankungen. Wenn wir erfolgreich Patienten in ihrem Heilungsprozess unterstützen wollen, müssen wir im Fall der Unterernährung das gesamte biologische System berücksichtigen. Wir sind mit mehreren fundamentalen Fakten konfrontiert: Zu allererst ist es wichtig, unseren Fokus auf das übersäuerte System zu richten, es zu entsäuern und zu reinigen. Wir finden in der Literatur mehrere wirkungsvolle Methoden, z.B. die DeAcid-Kur nach Dr. Josef Kornwachs, das Obst- und Gemüsefasten nach Frau Dr. Dambrowska oder auch das Fasten nach F. X. Mayr.

Nach dem Fasten ist es sinnvoll, eine probiotische Behandlung über einen langen Zeitraum von mindestens 18 Monaten zu empfehlen. Das Ziel dieses Vorgehens ist die Resorptionsfähigkeit im Verdauungstrakt wieder herzustellen und damit die Aufnahme von aufgeschlüsselten Nährstoffen zu gewährleisten.

Dem Problem der Pankreasinsuffizienz kann therapeutisch erfolgreich begegnet werden, indem man die Prinzipien der Hayischen Trennkost einsetzt. Nach der Reinigungsdiät ist es sinnvoll, die Mahlzeiten so zusammenzustellen, dass die Bauchspeicheldrüse immer nur ein spezifisches Verdauungsenzym bereitstellen muss. In unserer hektischen Lebensweise,

vergessen wir meistens, dass Verdauung schon im Mund beginnt. Gerade F. X. Mayr hat die Bedeutung des Kauens und der damit verbundenen Einspeichelung des Speisebreis besonders hervorgehoben.

In der Praxis kann die Ernährung eines Tages so aussehen:

7.00 Uhr Obst der Saison
8.00 Uhr Getreide, z.B. Quinoa mit kaltgepresstem Olivenöl und hochwertigem Salz.

Da die Verweildauer von Getreide im Magen relativ kurz ist, kann schon 2 Stunden später die nächste Mahlzeit folgen.

10.00 Uhr Gemüsemahlzeit
11.00 Uhr entweder Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchte

Weil der Verdauungsprozess von Fleisch oder Fisch im Magen länger dauert, ist es zu empfehlen, die nächste Mahlzeit erst 5 Stunden später einzunehmen.

16 Uhr Gemüsemahlzeit, keine Rohkost
18 Uhr Gemüsemahlzeit, keine Rohkost

Für jede Mahlzeit sollte hochwertiges Fett verwendet werden: Anbraten des Gemüses in Butterfett,– je nach Geschmack – großzügig verwenden, kaltgepresste Öle über das gedünstete Gemüse geben, fetten Fisch und fettes Fleisch verwenden. Sollte die Fettverdauung Probleme bereiten, muss die Gallenblase unterstützt werden. Die Leber- und Gallenblasenreinigungskur nach Dr. Hulda Clark ist hier sehr nützlich.

Die Wirksamkeit dieses „Trainingsprogramms“ für die Bauchspeicheldrüse zeigt sich in der Regel schon nach wenigen Wochen durch eine langsame Gewichtszunahme.

Eine weitere sehr hilfreiche diagnostische Methode ist die Durchführung des Cytolisa-Tests. Mit diesem Test

wird die individuelle Verdauungskompetenz bestimmt. Natürlich ist es zweckmäßig, Nahrungsmittel zu verwenden, die nicht vom Immunsystem erkannt werden, weil damit eine optimale Verstoffwechselung gewährleistet ist.

Der schwierigste Schritt dieser Therapie liegt darin, die Patienten davon zu überzeugen, sich auf eine Reinigungskur einzulassen, denn die Angst zu verhungern und die Angst davor, noch mehr Gewicht zu verlieren, stehen bei ihnen immer im Vordergrund. Besonders heikel ist die Reduzierung und letztendlich der komplette Verzicht auf Enzympräparate. Hier sind Therapeuten sowohl in ihrer Fach- als auch in ihrer Beratungskompetenz sehr gefordert. Die Patienten müssen über einen langen Zeitraum therapeutisch begleitet werden.

Hartmut Tulaszewski
CYTO-Geschäftsführer
und Ernährungsberater

Wir Empfehlen:

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

Schimmelpilze, Nutzen oder Gefahr? von Prof. Dr. Gustav Jirikowski

Schimmelpilze spielen bei der Herstellung von Nahrungsmitteln eine große Rolle. Allerdings werden Nahrungsmittel durch sie auch ungenießbar. Pilze sind als Symbionten in unserem Darm für eine effiziente Verdauung wichtig. Als Parasiten oder Krankheitserreger können sie chronische Erkrankungen auslösen oder gar zur tödlichen Gefahr werden. Oft ist es ein und derselbe Pilz, der alle diese Wirkungen hat.

Pilze sind für unsere Ernährung wichtig. Dabei sind Speisepilze, die direkt verzehrt werden, von eher geringerer Bedeutung. Wesentlich bedeutender sind Pilze, deren biologische Wirkung bei der Ernährung und Verdauung essentiell ist.

So sind Hefen für die Herstellung von Brot, Backwaren, Bier und Wein unbedingt notwendig. Hefepilze sind in der Lage, Stärke in Zucker zu spalten und Zucker in Alkohol und Kohlendioxid (CO_2) weiter zu zerlegen. Dies geschieht z.B. beim „Aufgehen" eines Hefeteigs. Durch die Gärung des Mehl- und Wassergemischs entstehen zahlreiche CO_2-Bläschen sowie Alkohol in wässriger Lösung. Beim Backen des Teigs werden die Hefen abgetötet und der Alkohol (CO_2) verdampft. CO_2 dehnt sich ebenso wie der Ethanoldampf durch die Hitze aus. Die Gasblasen im Brotteig werden größer. Dadurch erreichen die Backwaren ihre gewünschte und verzehrfreundliche Größe.

Als „Backhefe" wird eine Sammlung von ca. 250 verschiedenen Hefearten verwendet (Saccaromyes Cervisiae), die obergärigen Bierhefen. Als Backtriebmittel sind vor allem Pilze interessant, die besonders viel CO_2 in kurzer Zeit erzeugen. Stärke verdauende Hefen sind für die Bierherstellung wichtig. Sie können entweder nach Abschluss der Gärung in der Stärkelösung absinken (untergärige Hefe) oder durch den starken CO_2-Gehalt an der Oberfläche schwimmen (obergärige Hefe). Weinhefen wiederum sind Pilze, die besonders hohe Alkoholkonzentrationen vertragen. Auch von ihnen gibt es unzählige Arten. Es handelt sich in der Regel um Wildhefen, die in jedem Milieu in unterschiedlicher Konzentration vorkommen. Jeder Weinkeller hat daher seinen eignen Hefebesatz und auch seinen eigenen Weingeschmack. Weinhefen sind kaum in der Lage Stärke zu spalten. Sie benötigen möglichst reinen Traubenzucker (Glukose). In der Glukoselösung entstehen Alkoholkonzentrationen von bis zu 12 Prozent, Bierhefen schaffen in der Regel nur knapp 6 Prozent. Bei dieser Konzentration sterben die Hefen ab. Sie bilden Sporen (Dauerstadien), der Wein ist damit ausgegoren. Man kann also mit Backhefe keinen Wein machen und mit Weinhefe kein Bier brauen oder Brot backen.

Hefen sind besonders widerstandsfähige Pilze. Sie bestehen aus kleinen kugeligen oder länglich-ovalen Zellen, die perlenschnurartige Ketten bilden und sich rasch vermehren. Pilze sind eigentlich pflanzliche Lebewesen, allerdings haben sie Zellwände aus Chitin, einem Polysaccharid, das eher in tierischen Zellen vorkommt. Pilze können auch lebende Organismen befallen. Wenn sie in Pflanzen oder Früchte gelangen und sich dort verbreiten, nehmen sie in kürzester Zeit überhand. Die Pflanze „schimmelt". Pilze können auch Tiere oder Menschen befallen, dann kommt es zu einer Pilzinfektion. Solche Infektionen können harmlos oder lebensgefährlich verlaufen, in jedem Fall lösen Pilze eine Abwehrreaktion des Immunsystems aus. Dieses ist sehr gut in der Lage, gegen die fremden Eiweiße Antikörper zu bilden, und das ist auch gut so. Systemische Infektionen mit Pilzen, wie z.B. mit Aspergillus niger, dem Schwarzschimmel, sind für den Patienten eine tödliche Gefahr. Es ist dabei nicht nur die enorme Vermehrungsrate der Pilze, die Probleme bereitet. Auch innerhalb des Körpers können daraus erneut Pilzgifte entstehen, die spezifische Organe bis hin zum kompletten Immunsystem schädigen.

Ohne Pilze ist die Herstellung zahlreicher Nahrungsmittel undenkbar. Die meisten vergorenen oder „gereiften" Nahrungsmittel entstehen durch die Einwirkung von Pilzen. Manche Käsearten sind von Schimmelpilzen abhängig, sogenanntem Edelschimmel. Milch oder Quark wird entweder zufällig dem Befall durch Pilze ausgesetzt oder das Milchprodukt wird mit spezifischen Pilzkulturen beimpft. Pilze sind in der Lage Milchzucker oder Milcheiweiße zu spalten. Die Stoffwechselprodukte der Pilze, oder die Pilze selbst, enthalten wertvolle Bestandteile. Als Beispiel sei hier das Vitamin B12 erwähnt, das in bestimmten Hefearten in großer Menge produziert wird, oder das „Glückshormon" Serotonin. Pilzkulturen von Käse können bei gemeinsamer Lagerung auf andere Käsearten

übertragen werden und diese verderben. Wenn man z.B. Gouda im Kühlschrank in einer Käseglocke zusammen mit Gorgonzola oder Brie lagert, bekommt der Gouda einen bläulichen oder weißlichen Film und wird bitter. Das Schimmeln, das Verderben von Nahrungsmitteln ist die Folge von Pilzbefall. Je nach Substrat verändern Pilze ihre Eigenschaften. Gelangen Edelschimmel aus Käse an Fleisch, entstehen Pilzgifte, die den Menschen krank machen können. Eine sogenannte Fleischvergiftung ist, wie fast jede Lebensmittelvergiftung, in Wirklichkeit eine Pilzvergiftung. Dass Pilze giftig sein können, weiß jeder Pilzsammler. Am schlimmsten sind verschimmelte Nüsse. Sie enthalten Aflatoxine und damit Substanzen, die krebserregend sein können.

Pilze spielen auch als Symbionten der Darmflora eine große Rolle. Während Hefen in der Dünndarmflora eher unbedeutend sind, kommen sie im Dickdarm regelmäßig vor. Hefen unterstützen die Verdauung. Ein solcher Symbiont ist die Hefe Candida albicans. Candida ist in der Lage, Zellulose teilweise zu zerlegen. Zellulose ist als Ballaststoff wichtiger Bestandteil unseres Darminhalts. Durch die Zerlegung mittels Candida albicans wird der Stuhl verfestigt und die Wasserresorption aus dem Darm erleichtert. Deshalb kann man auch Hefepräparate zur symptomatischen Behandlung von Durchfallerkrankungen verwenden. Dies allerdings nur, wenn nicht sowieso schon eine übermäßige Gärung im Darm ist. Candida darf nur im Dickdarm vorkommen und auch hier nur in geringem Umfang. Das schleimhautständige Immunsystem, die Lymphfollikel in der Dickdarmwand und der Wurmfortsatz des Blinddarms, die Appendix vermiformis, sind unter anderem dafür verantwortlich, dass die Mikrobiologie des Dickdarms unter Kontrolle gehalten wird. Übermäßige Aktivität der vergärenden Mikroorganismen führt zu Gasbildung und Blähungen. Steigt der Pilz in den Dünndarm auf, kann er dort die Schleimhaut schädigen. Die Dünndarmschleimhaut enthält wesentlich weniger Schleim produzierende Zellen als der Dickdarm. Dieser Schleim schützt das Epithel. Im Dünndarm kann übermäßige Hefeaktivität zur Vergärung des Darminhalts führen. Hier sind noch wesentlich mehr Nährstoffe vorhanden als im Dickdarm. Die Resorption von Zucker, Fett und Aminosäuren erfolgt in erster Linie im Dünndarm. Übermäßige Gärung führt zu starker Vermehrung der Darmpilze. Neben Gasbildung ist hier vor allem die Entstehung von Alkoholen zu erwähnen, die den Körper und das Entgiftungsorgan Leber schädigen können.

Migräne ist oft die Folge von Alkoholbildung im Darm. Sie ist eigentlich ein Kater und durch eine Diät ohne gärende Bestandteile gut zu behandeln. Manche Hefearten des Darms produzieren Pilzgifte, die sich von Zimtsäure ableiten. Diese niedermolekularen Substanzen kommen in die Blutbahn und gelangen so ins Gehirn, weil sie aufgrund ihrer chemischen Eigenschaften die sogenannte Blut-Hirn-Schranke überwinden können. Zimtsäure-Derivate können im Gehirn die Wirkung von Dopamin – ein Botenstoff, der für die Motorik wichtig ist – stören. Die Folge sind Unruhe, Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen, aber auch unkontrollierte Aggression. Die wissenschaftlichen Untersuchungen auf diesem Gebiet sind noch lange nicht abgeschlossen, aber man kann als gesichert annehmen, dass eine zuckerfreie Diät diese Symptome besonders bei Kindern stark reduziert. Dies ist eine wertvolle Alternative zur oft verordneten Ritalin-Therapie.

Die Diagnose einer überschießenden Hefeaktivität im Darm ist schwierig. Aus dem oben Gesagten ergibt sich, dass der Nachweis von Hefen im Stuhl kein geeignetes Mittel dafür ist, da Pilze im Dickdarm als Symbionten vorkommen. Besser ist es, im Blut des Patienten Antikörper gegen die einzelnen Pilzarten nachzuweisen. Ein erhöhter Antikörpertiter ist ein Indiz dafür, dass sich das Immunsystem des Patienten mit dem Pilz besonders intensiv auseinandergesetzt hat oder dass, je nach Antikörperbestimmung, eine Auseinandersetzung mit Pilzen im Gang ist. Dies ist ein Hinweis auf eine mögliche Pilzinfektion. Hefen außerhalb des Dickdarms werden fast immer zu Krankheitserregern, sie sind dann Parasiten. Am häufigsten ist eine Hefeinfektion des Genitalbereichs, besonders bei Frauen. Diese Hefeinfektionen übertragen sich beim Geschlechtsverkehr im Pingpong-System. Pilze können die Hornhaut von Fußsohlen, Zehen, Handflächen und Nägeln befallen.

Bei Säuglingen kann Candida als Soorpilz die Haut von Kopf, Gesicht, Mund und im Windelbereich befallen. In Deutschland geht man davon aus, dass bereits jeder dritte Erwachsene eine Fußpilzinfektion hat.

Besonders beim Kleinkind, aber auch bei Patienten mit geschwächtem Immunstatus besteht die Gefahr, dass der Körper mit dem Pilzbefall nicht fertig wird. Es kommt zur systemischen Pilzinfektion, die sehr schnell lebensbedrohend werden kann. Das mögliche Versagen lebenswichtiger Organe erfordert intensivmedizinische Behandlung. Die Therapie kann nur mit starken Antipilzmedikamenten (Fungiziden) erfolgen, die immer erhebliche Nebenwirkungen haben. Am schlimmsten ist sicherlich eine Infektion mit dem Schwarzschimmel Aspergillus niger (AN), der beim Betroffenen rasch zum Tod führen kann. Dieser Pilz ist besonders in feuchten Räumen, an Wänden, aber auch auf getrockneten Früchten oder Tee zu finden. Und er spielt in der Nahrungsmittelindustrie eine bedeutende Rolle. Die großtechnische Herstellung von Zitronensäure erfolgt mit diesem Pilz.

Da eine Infektion mit AN so gefährlich ist, hat unser Körper eine besonders intensive Reaktion darauf entwickelt. Viele Menschen bekommen allergische Symptome, wenn sie Räume betreten, in denen der Schwarzschimmel gedeiht. Bei vielen Patienten sind im Blut hohe Antikörperspiegel gegen AN nachweisbar. Dies ist ein Zeichen dafür, dass sie mit dem Pilz in Kontakt gekommen sind. Besonders bei AN, möglicherweise aber auch bei anderen Pilzen, ist auch die durch sie ausgelöste Immunreaktion gesundheitsschädlich. Immunglobuline richten sich gegen bestimmte Proteine der Pilzzellen. Wahrscheinlich können diese Antikörper mit körpereigenen Proteinen kreuzreagieren, es kommt zu Autoimmunerkrankungen. Bestimmte Formen von Gelenkrheuma, aber auch autoaggressive Erkrankungen des Nervensystems, wie z.B. multiple Sklerose, können mit einer Immunreaktion gegen AN zusammenhängen. Eine Ausleitungstherapie von AN kann hier eine große Hilfe sein.

Schimmelpilze sind für uns wichtige Partner. Sie ermöglichen die Herstellung von Nahrungsmitteln und Medikamenten – die ersten Antibiotika wurden aus Schimmelpilzen gewonnen (z.B. Penizillin). Sie sind Symbionten für die Verdauung, lästige Parasiten, Krankmacher und manchmal eine lebensgefährliche Bedrohung. Ein und derselbe Pilz kann alle diese Wirkungen haben. Die Unterscheidung wird durch unser Immunsystem gemacht und natürlich durch den verantwortungsvollen und umsichtigen Umgang mit diesen faszinierenden Lebewesen, die genau an der Grenze zwischen Pflanze und Tierreich angesiedelt sind.

Literatur:
The Yeast Connection
www.aspergillus-niger.com

Prof. Dr.
Gustav Jirikowski
Wissenschaftlicher Leiter

www.cytolabor.de

Wie wollen Sie unseren Infobrief künftig erhalten?

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.

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.

Wie gut, dass ich kein Dicker bin … von Damiano S. Nöthen

... denn Dicksein ist ne Quälerei, so sang Marius Müller-Westernhagen und sorgte damit für Empörung. Dicksein ist in unserer Gesellschaft ein unübersehbares Phänomen, über das man nicht gerne spricht. Tagtäglich steigen Menschen auf die Waage und nehmen frustriert ihr Körpergewicht zur Kenntnis. Europaweit betrachten sich 55 Prozent der Befragten einer Marktforschungsstudie als zu dick.

Das Selbstempfinden in punkto Übergewicht orientiert sich allerdings nicht unbedingt an objektiven Kriterien. Maßstab für die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper sind nicht Bodymaßindex (BMI) oder Taille-Hüft-Verhältnis (THV). Das Idealgewicht misst sich eher an einer Vorstellung vom idealen Aussehen und an der gewünschten Konfektionsgröße. Die inneren Bilder von der schönen Frau und dem attraktiven Mannes sind jedoch nicht so individuell, wie es auf den ersten Blick erscheint. Werbung, Mode und Vergnügungsindustrie erschaffen permanent eine illusionäre Welt, die sich in den Köpfen der westlichen Spaßgesellschaft wie eine neue Verheißung vom gelobten Land festgesetzt hat. In dieser Welt haftet Übergewicht ein Makel an. Den eigenen Körper nicht im Griff zu haben, wird beinahe damit gleichgesetzt, sich auf der Seite der Verlierer zu befinden.

Doch niemand wird im Stich gelassen: Genau diejenigen, die dazu beigetragen haben, dass sich die Hälfte der europäischen Bevölkerung im eigenen Körper nicht richtig fühlt, bieten nun neue Wege zur Erlösung von überflüssigen Pfunden an. Ein ganzer Industriezweig kümmert sich mit immer neuen Produkten darum, dass Menschen ihr Gewicht verlieren und wieder zu Gewinnern werden. Jeden Monat eine neue Diät, ein weiteres Wundermittel oder das ultimative Geheimrezept zur Erlangung des Traumkörpers. Frau und Mann wissen, wie die Geschichte weitergeht: Frustration, Jojo-Effekt, selten Erfolge, oft Resignation vor der scheinbaren Unfähigkeit, das eigene Körpergewicht zu kontrollieren.

Offenbar befinden sich viele unserer Mitmenschen in einem Teufelskreis – aus dem es aber ein Entrinnen gibt: Ohne eine weitere Rezeptur zur Gewichtsabnahme zu verkaufen, wollen wir Ihnen ein 7-Schritte-Programm vorstellen, mit dessen Hilfe Sie das Thema Körpergewicht in Ihrem Leben vielleicht von einer neuen Seite aus angehen können:

1. Wie fühlen Sie sich eigentlich?

Der erste Schritt ist festzustellen, inwieweit Ihr Selbstempfinden wirklich Ihrer eigenen Wahrnehmung entspringt oder durch Bewertungsmaßstäbe von außen fremdgesteuert wird. Diese Unterscheidung ist nicht leicht zu treffen. Die Prägungen durch die Umwelt sitzen manchmal sehr tief. Manche Bewertungen werden buchstäblich mit der Muttermilch aufgesogen. Unser Tipp: Stellen Sie eine Zeit lang Ihre Waage beiseite. Nehmen Sie sich am Tag immer mal wieder ein paar Momente, um Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper zu richten. Schauen Sie sich im Spiegel an, nehmen Sie wahr wie sich Ihr Körper anfühlt, wenn Sie sich bewegen, wenn Sie sitzen oder stehen. Spüren Sie Ihren Atem und fragen Sie sich innerlich, wie es Ihnen in Ihrem Körper geht. Seien Sie wachsam für alle Bewertungen, die in Ihnen auftauchen. Selbstbewertungen sind immer fremde Programme, die Sie daran hindern, unmittelbar zu schauen.

2. Sagen Sie Ja zu dem, was ist

Wenn Sie jetzt das Gefühl haben, dass Ihr Körper ein Gewicht angenommen hat, das Ihr Wohlbefinden einschränkt, nehmen Sie dies als Tatsache hin und bleiben Sie immer wach für Ihre Selbstbewertungen. Ihre Situation ist zunächst eine Tatsache, kein Problem. Dieses entsteht erst, wenn Sie anfangen, sich selber schuldig zu sprechen oder sich das Gefühl geben, versagt zu haben. Wenn Sie den Zustand Ihres Körpers inklusive seines Gewichts sowie aller anderer Merkmale lediglich als die Ausgangssituation für den nächsten Schritt betrachten, öffnet sich ganz von

selbst die Tür zu einer neuen Möglichkeit.

3. Betrachten Sie Ihr Leben

Sind Sie zufrieden mit Ihren Lebensumständen? Wie passt die Situation Ihres Körpers in den gesamten Zusammenhang Ihres jetzigen Lebens? Seien Sie ehrlich zu sich. „Übergewicht" ist nicht nur die Folge einer falschen Ernährung oder von zu wenig Bewegung. Ich hörte einmal die Geschichte einer Frau, die Ihr Leben veränderte, weil ihr klar wurde, dass sie nicht mehr das lebte, was ihr entsprach. Allein diese Entscheidung führte dazu, dass sie enorm an Körpergewicht verlor. Übergewicht ist immer auch eine Information, mit der Ihr Körper Sie auf eine innere Wahrheit hinweisen möchte. Nehmen Sie sich die Zeit, um Ihrem Körper zu lauschen.

4. Überprüfen Sie Ihre Essgewohnheiten

Hat Essen für Sie noch eine andere Funktion als Nahrungsaufnahme? Essen kann durchaus zur Ersatzbefriedigung für emotionale Bedürfnisse werden. Essen Sie aus Langeweile, aus Frust oder Einsamkeit? Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind? Den meisten Kindern wurde ihr natürliches Sattheitsgefühl abtrainiert, weil Erwachsene dachten, sie wüssten besser, was für ihre Kinder gut ist. Nun ist es wichtig, wieder zu lernen, auf den Körper zu hören, wahrzunehmen, wann er genug hat, und dann mit Essen aufzuhören. Essen Sie eher kleinere Portionen und fragen Sie sich: Habe ich noch Hunger oder Appetit? Lernen Sie den Unterschied wahrzunehmen.

5. Schenken Sie Ihrem Körper eine Entsäuerung

Eine wichtige Grundregel der Ernährung betrifft das Verhältnis von basischen und sauren Nahrungsmitteln. Um es einfach auszudrücken: Je mehr Protein (Eiweiß) ein Lebensmittel enthält, um so saurer ist es. Wir empfehlen 70 Prozent der täglichen Ernährung durch basische Lebensmittel zu decken. Das sind Obst, Gemüse und Salat. Manchmal kann es auch sinnvoll sein, für eine begrenzte Zeit das Verhältnis noch weiter zu Gunsten der basischen Nahrung zu verschieben, bis dahin, dass Sie z. B. für 14 Tage ausschließlich Obst, Gemüse und Salat verzehren. Der Effekt eines so genannten Basen-Fastens ist die direkte und effektive Ausleitung von eingelagerten Toxinen (Giftstoffen). Eine Ursache von Übergewicht ist eine Übersäuerung des Organismus sowie die Einlagerung von körperfremden Stoffen im Fettgewebe. Durch die Entsäuerung und Entgiftung kann der Körper unnötige Flüssigkeit (Lymphe) und Fett, das als Speicher für die Giftstoffe diente, loslassen. Die Folge ist eine Gewichtsreduktion. Näheres dazu sowie mögliche Maßnahmen zur Unterstützung der Entsäuerung erfahren Sie bei Ihrem Ernährungsberater.

6. Finden Sie Ihre individuelle Ernährung

Lernen Sie zu essen, was Ihnen gut tut. Dazu brauchen Sie noch nichts zu verändern. Werden Sie lediglich aufmerksam für die Zeichen Ihres Körpers beim Essen. Manchmal reagiert der Körper schon beim Einkaufen und gibt deutliche Signale. Auch hier gilt: Lernen Sie, die Botschaften wahrzunehmen und ehrlich zu sich

zu sein. Wenn Sie wissen, auf welche Lebensmittel Sie mit Unverträglichkeit reagieren, halten Sie sich daran und verzehren Sie nur, was Sie vertragen.

7. Bewegen Sie sich mit Freude

Finden Sie die Form der Bewegung, die Ihnen eine Gefühl von Lebensfreude vermittelt. Es hat keinen Sinn, diszipliniert ins Fitness-Studio zu gehen oder Nordic Walking zu betreiben, aber keinen Spaß daran haben. Finden Sie Ihre Bewegungsart, Ihren Rhythmus, Ihr Tempo.

Je weniger Sie die Aufmerksamkeit darauf richten, Gewicht zu verlieren, sondern Ihre Zeit darauf verwenden, sich selbst zu erforschen, um so mehr werden Sie erfahren, dass es nicht um Gewichtsabnahme, sondern darum geht, zu sich selber zu finden und liebevoll „ja" zum eigenen Leben sagen zu können.

Damiano S. Nöthen
Psychotherapeut (HPG)
Ernährungsberater

Seminarprogramm „Klinische Ernährungstherapie" für interessierte Therapeuten

Das Tagesseminar ist eine wunderbare Gelegenheit uns, unsere ernährungs-therapeutische Arbeit und den Cytolisa Test kennen zu lernen. Wir beraten seit 27 Jahren Menschen mit chronischen Erkrankungen und berichten über die Methoden und Erfahrungen unserer Arbeit.

Die Inhalte des Tagesseminars

- Immunologie des Verdauungstrakts
- Diagnostik der individuellen Verdauungskompetenz
- Ernährungsberatung
- Kochkunde

Die nächsten Termine

- Berlin 29. Mai 2010
- Stuttgart 19. Juni 2010
- Lich 6. November 2010

Kennen Sie eine Gruppe interessierter Therapeuten und möchten Sie mit unserer Unterstützung ein Tagesseminar an Ihrem Ort durchführen? Dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Wir kommen gerne zu Ihnen.

Fachfortbildung „Klinische Ernährungstherapie"

Die Fachfortbildung Klinische Ernährungs-Therapie vermittelt

- Ernährungsphysiologische Zusammenhänge
- Physische und psychische Gesundheit in Verbindung mit dem Ernährungsverhalten
- Ernährungsmedizinische Diagnostik auf der Grundlage des IgG Tests
- Verdauungsmuster erkennen
- Ernährungsorientierte Einzel- und Gruppenberatungen leiten
- Vegan kochen, die positiv getesteten Substanzen substituieren.

Die Termine

- 3 Wochenenden in Lich:
  11. – 13. Juni, 3. – 5. Sept., 19. – 21. Nov.
- 1 Woche in Berlin:
  18. – 22. Oktober

Mehr Info unter www.cytolabor.de
Tagesseminare & Fachfortbildung

Erfahrungsbericht

Nicht aus Eigennutz sondern aus Dankbarkeit wollen wir der Bitte von Fr. Tulaszewski gerne nachkommen und unsere Erfahrungen mit der Cyto-Ernährungsumstellung als EHEPAAR zu Papier bringen für jeden, der noch Zweifel hat, ob er es wohl schafft.

Da wir beide (Mann Jahrgang 1949 u. Frau Jahrgang 1958) uns in unserer Haut nicht wohl gefühlt haben – Diabetes Typ II (Mann) und seit 6 Jahren diagnostizierte Psoriasis (Frau), war uns klar, dass wir an unserer Ernährung etwas verändern müssen. Nur was !?

Nach einem sehr interessanten Gespräch mit 2 Bekannten, welche seit längerer Zeit nach dem Cyto-Testergebnis essen und leben, haben wir im Oktober2009 unser Blut untersuchen lassen und dabei kam Erstaunliches zu Tage." Mann" durfte fast alle Getreidesorten essen – Frau – außer Hafer - keine! Also kein Brot, kein Kuchen – beide keine Milchprodukte außer Ziegenmilch – keine Hefe – keine Pilze, kein Essig etc. etc.

Dies war erst einmal ein Schlag. Doch wir waren fest entschlossen, diese Ernährungsumstellung anzupacken.

Tagelang hat „Frau" die Rezeptvorschläge gewälzt, verglichen, was beide essen dürfen – es blieb noch genug übrig, obwohl wir anfänglich meinten, wir müssten verhungern, weil es so anders war als wir es bisher gewohnt waren zu essen. Unsere Gespräche drehten sich ständig ums Essen – ums andere Essen !!

Ohne Vorausplanung ging überhaupt nichts, da wir beide berufstätig und tagsüber nicht zu Hause sind.

Es machte„Frau" richtig Spass zu kochen und„Mann" verlies sich voll und ganz auf„Frau". Vieles wurde in doppelter Menge gekocht und eingefroren, was mit Fleischgerichten wunderbar zu machen ist.

Ohne Umschweife gibt „Mann" zu, dass er die Ernährungsumstellung ohne „Frau" nie angefangen und auch nie durchgehalten hätte.

Die ersten 2 Wochen waren mit sehr viel Zeitaufwand was einkaufen, kochen, planen und umstellen zu tun hatte, verbunden. Auch war es in dieser Zeit abends unsagbar schwer außer der Gemüsesuppe nichts mehr zu essen. Doch gegenseitig haben wir uns angespornt und wenn es mal ganz schlimm war, abends genüsslich eine warme hefefreie Gemüsebrühe geschlürft.

Ab der 2. Woche brauchten wir nicht mehr viel Ansporn, das angefangene durchzuhalten, weil wir beide gewaltige Erfolge verbuchen konnten.

Die Blutzuckerwerte wurden so gut, dass „Mann" sämtliche Diabetes-Medikamente absetzte und die Werte blieben ohne Medikamente weiter gut – ja sogar besser als mit Medikamenten !!!

„Frau" bemerkte ab der 3-4 Woche, dass die Haut zusehends besser wurde und nicht mehr schuppte.

Die 12 Wochen der strengen Phase waren Anfang Februar 2010 zu Ende. Danach haben wir unseren schon im Herbst 2009 gebuchten Urlaub in einem 5 Sterne Hotel mit all inklusive Verpflegung gemacht. Dort haben wir natürlich nicht gleich alles, was es da Leckeres gab in uns reingestopft, sondern schon ausgewählt gegessen. Was bei der Zubereitung der Speisen verwendet wurde, entzog sich natürlich unsere Kenntnis. Die Diabeteswerte bei „Mann" stiegen wieder und die Haut von „Frau" fing am 4/5. Tag wieder an, zu schuppen.

So brauchten wir überhaupt nicht viel Ansporn, gleich als wir wieder zu Hause waren, unsere seit Wochen gewohnt Ernährung wieder aufzunehmen. Seitdem haben sich die Probleme wieder in Luft aufgelöst.

Wohl fällt es uns nach wie vor schwer bei Einladungen zu allem, was wir nicht vertragen „Nein" zu sagen, doch wird es in unserem Bekannten- und Freundeskreis akzeptiert, weil jeder die Auswirkungen bei „Frau" sieht und begeistert ist.

Wenn wir zum Essen gehen, bestellen wir das, was wir vertragen und haben unsere Salatsoße dabei. Bisher gab es diesbezüglich noch nie Probleme. Es wird also akzeptiert, dass man bestimmte Dinge nicht verträgt.

In unseren Köpfen hat es„klick" gemacht !

Mögen noch viele Menschen dies erkennen, damit es ihnen so lange wie möglich gut geht.

Wir beide sind Frau Weinmann und Frau Blaich für Ihren Tipp und die Weitergabe ihrer Erfahrungen mit der Cyto-Ernährungsumstellung sehr dankbar.

Hartmut u. Edeltraud Feist

Tipps und Rezepte
von Dina Tulaszewski

Frühstück

Maisbrot mit Bohnella

2 Tassen Maisgrieß (Polenta)
2 Tassen Dinkelmehl
1 Päckchen Weinsteinbackpulver
3 EL Honig
2 Tassen Reismilch
2 Esslöffel Öl
1 gehäufter TL Salz

Ofen auf 180° vorheizen.

Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen. Alle flüssigen Zutaten miteinander verrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Rühren. In gefettete Auflaufform geben und ca. 40 Minuten backen. Brot wird goldgelb und duftet wunderbar.

In Vierecke schneiden und noch warm servieren.

Nutella Alternative: Bohnella von Mercedes

für 1 Glas

Zutaten:

1 Dose weiße Bohnen (425 g Eigengewicht, ohne Suppengrün!)
1 EL Kakaopulver, gehäuft
1 EL Kokosraspeln, gehäuft
½ EL Vanille
1 EL Agavendicksaft
1 EL Soja- oder Soja-Reis-Drink, ungesüßt

Zubereitung:

1. Die Bohnen gut abtropfen lassen. In einem kleinen Gefäß das Kakaopulver in der Soja-Milch auflösen und den Agavendicksaft hinzugeben. Gut vermischen.

2. Die Bohnen mit den Kokosraspeln in den Mixer geben, die Kakao-Vanille-Milch darübergießen und gründlich durchmixen bis eine homogene Masse entstanden ist. Eventuell noch etwas Flüssigkeit dazugießen und bei Bedarf nachsüßen.

3. Die "Bohnella"-Masse in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Schmeckt lecker als "Nutella"-Ersatz.

4. Wenn man die Milch weglässt, erhält man eine festere Masse, die man mit zwei Teelöffeln zu kleinen Pralinen formen und in Kokosraspeln oder Kakaopulver wälzen kann. Hält sich 3-4 Tage im Kühlschrank.

Apfel-Birnen-Kompott

2 Äpfel und 2 Birnen vierteln, schälen und würfeln. Mit 125 ml Apfelsaft in einen Topf geben. 3-5 Minuten kochen, von der Flamme nehmen und 30 Minuten ziehen lassen. Dann mit Löffel gut durchrühren. Noch warm oder schon kalt genießen.

Apfel-Polenta-Cobbler

(Cobbler ist eine Süßspeise und stammt aus den Südstaaten der USA.)

Zutaten:

1 Tasse Polenta, gekocht
1 Tasse Kleinblatt-Reisflocken
5 EL Agavensirup
½ TL Salz
150 g Butter
½ Tasse gehackte Mandeln
1 TL Zimt
10 mittelgroße Backäpfel
Saft von ½ Zitrone (optional)

Zubereitung:

1. Die Streuseln: Gekochte Polenta, Reisflocken, Agavensirup, Salz, gehackte Nüsse, Butter und ½ TL Zimt zu einer bröseligen Masse kneten.

2. Die Füllung: Äpfel schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Die Apfelstücke in eine Auflaufform geben und mit dem Saft von ½ Zitrone und ½ TL Zimt vermischen. Streuseln auf die Äpfel

streuen. Cobbler bei 190° 20 Minuten zugedeckt backen. Dann die Abdeckung entfernen und weitere 10 Minuten backen.

Man kann auch andere Früchte, andere Nüsse und andere Flocken verwenden.

Hafer-Reis Waffeln mit Lachs und Ibi-Meerrettich

100 g Reisflocken
100 g Hafermehl
1 Prise Salz
300 ml Wasser
2 TL Weinsteinbackpulver
2 EL Leinsamen

Alles vermengen. Es entsteht ein dickflüssiger Teig. Wenn er zu dick wird, noch etwas Wasser dazugeben. Den Teig mit der Kelle in das gefettete Waffeleisen geben. Ca. 8 Minuten backen. Diese Waffeln werden locker und luftig.

Bestreichen Sie Ihre Waffeln mit Ibi-Meerrettich und belegen Sie sie mit einem Salatblatt und geräuchertem Lachs.

Pflaumenkompott mit Vanille-Hafer-Pudding

(am Abend vorher zubereiten)

500 g Pflaumen halbieren, entkernen, in 100 ml Apfelsaft 7 Minuten köcheln. 1 gehäuften TL Agar-Agar in 20 ml Apfelsaft anrühren und zu den Pflaumen geben. Aufkochen lassen, 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. Kaufen Sie in der Saison mehrere Kilo Pflaumen: Halbieren, entkernen und einfrieren, um die Pflaumen zu einem späteren Zeitpunkt weiterzuverarbeiten. Wunderbar für Pflaumenkompott, Pflaumenmus und Cobbler zu verwenden.

Buchweizenpfannkuchen mit Nussmus und Banane

125 g Buchweizenmehl
250 ml Wasser

Teig in heiße Pfanne mit wenig Öl golden backen, kann auch als „Wrap“ (gerollter und gefüllter dünner Pfannkuchen) verwendet werden, in den Sie Salate oder eine Füllung Ihrer Wahl einrollen. Die Pfannkuchen mit Nussmus bestreichen und mit Bananenscheiben belegen. Besonders wohlschmeckend, wenn die Pfannkuchen noch warm sind.

Brötchen ohne Hefe mit Roastbeef oder Hühnchenbrust

für 12 Stück

Zutaten:
500 g Dinkelmehl
1 Pck. Weinstein-Backpulver
Salz
100 g flüssige Sauerrahmbutter

Zubereitung:
1. Den Backofen auf 190o vorheizen. 300 ml warmes Wasser in eine Schüssel geben. Das Mehl mit Backpulver und 1 EL Salz mischen und einrühren. Die 80 g Butter unterarbeiten.

2. Die Vertiefungen eines Muffinblechs dünn fetten. Den Teig einfüllen und die Brötchen 20 Minuten (Mitte, Umluft 175o) backen. Mit Butter bestreichen und noch weitere 5 Minuten backen.

Variante „Partysonne“:

Aus dem Teig mit bemehlten Händen 12 Brötchen formen. An den Seiten mit Wasser bestreichen und auf einem, mit Backpapier ausgelegten Backblech zu einem Kranz zusammensetzen. Dünn mit Wasser bestreichen und je nach Verträglichkeit bestreuen. Wie beschrieben backen.

Tipp: Die Oberfläche der Brötchen nach Belieben und Verträglichkeit mit Mohn, Haferflocken, Sesam, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen, geriebenem Käse etc. bestreuen. Besonders würzig schmecken sie, wenn Gewürze (z. B. Koriandersamen) und getrocknete Kräuter (Majoran, Thymian) unter den Teig gemischt werden.

Die Brötchen mit saftigem Roastbeef oder Hähnchenbrust belegen, eventuell eine Möhrenrohkost unter den Aufschnitt legen, damit es nicht zu trocken ist. Butter, Ibi-Aufstriche oder Ähnliches geht natürlich auch.

(Fort.)

Tipps und Rezepte

von Dina Tulaszewski

Mittagessen

Lamm-Gemüse-Gulasch

für 4 Personen

800 g Lamm (Schulter)
300 g Zwiebeln
4 Möhren
1 Knolle Sellerie
4 EL Butter
½ L Wasser
250 g grüne Bohnen,
frisch oder tiefgekühlt
4 Tomaten
Salz, Pfeffer und Thymian

1. Lammschulter in 3 cm große Würfel schneiden, Zwiebeln schälen, Möhren putzen, Sellerieknolle schälen und alles Gemüse würfeln. Butter im Schmortopf erhitzen und Fleischwürfel kräftig anbraten. Gemüsewürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze leicht anbräunen. Wasser dazugießen, umrühren und bei geringer Hitze im geschlossenen Topf 1 Stunde schmoren.

2. Inzwischen Bohnen waschen, putzen, eventuell zerkleinern und nach 40 Minuten mit 1 TL Thymian zugeben. Tomaten achteln und 10 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben. Es funktioniert auch mit passierten Tomaten (Sauce). Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen Kartoffeln oder Nudeln.

Zubereitungszeit 30 Min.

Gemischter Salat mit Linsen-Muffins

350 g rote Linsen mahlen
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
10 Pfefferkörner, grün, schwarz oder rot, gemahlen
2 TL Weinsteinbackpulver
2 TL Salz
1 TL Ahornsirup

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen.

100 g Paprika klein würfeln
50 g Zwiebeln fein würfeln
1 Knoblauchzehe fein würfeln

Unter die trockenen Zutaten mischen.

500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser langsam dazugeben und 3 Minuten verrühren. Den Teig in die mit Fett eingestrichenen Muffinmulden verteilen. In den kalten Backofen und bei 140° Umluft 50 Minuten backen. Nadelprobe. Muffins auskühlen lassen und genießen – z. B. mit dem Ibi-Aufstrich „Zwiebel-Paprika“ (www.lebegesund.de)

Während die Linsen-Muffins backen, den Salat Ihrer Wahl zubereiten.

Fischtopf

für 4 Personen

1 kg Fisch
1 kg Kartoffeln
750 g Tomaten
500 g Lauch
2 Zwiebeln
4 EL Öl
Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter, Gewürznelken, Paprikapulver, Zitrone, Kräuter

1. Den Fisch säubern und in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

2. Die Fischabfälle mit etwas Zitronensaft, Lorbeerblättern, Nelken, Pfefferkörnern und etwas Salz zu einer kräftigen Fischbrühe kochen lassen.

3. Inzwischen die Fischwürfel abwechselnd mit Zwiebelscheiben, Tomatenstücken, Kartoffelwürfeln und Porreestreifen in einen Topf schichten. Jede Schicht gut würzen und etwas Öl darüber träufeln. Den fertigen Sud durchsieben und damit den Fisch-Gemüse-Topf auffüllen. In der Ofenröhre zugedeckt bei ca. 180° eine Stunde garen lassen. Dabei unbedingt den Deckel drauflassen.

Vor dem Anrichten mit frischen Kräutern nach Wunsch bestreuen

Zubereitungszeit: 1 Stunde, Ruhezeit: 1 Stunde

(Fort.)

Tipps und Rezepte

von Dina Tulaszewski

Türkisches Hähnchen

leckere Hähnchen in Gemüsepfanne für 10 Portionen:

Zutaten:

2 Hähnchen oder 4 Doppelbrüste mit Haut und Knochen
3 Möhren
8 Paprikaschoten (Spitzpaprika)
10 Tomaten
6 große Kartoffeln
2 Bund Lauchzwiebeln
2 Dosen Tomaten
4 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie, glatt oder gehackt
8 EL Tomatenmark
¼ Liter Wasser
n. B. Salz und Pfeffer
n. B. Thymian, getrocknet
Öl zum Anbraten
(n.B. = nach Belieben)

Zubereitung:

1. Die Hähnchen in Flügel, Ober- und Unterschenkel, Rücken und Brüste zerteilen (die Doppelbrüste jeweils halbieren). Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in einer Pfanne mit Öl rundherum anbraten und dann in einen Bräter mit Deckel legen.

2. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und in daumennagelgroße Stücke schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen und in Scheiben schneiden. Die Dosentomatenzerkleinern und den Saft aufbewahren. Die Knoblauchzehen abziehen und in kleine Würfel schneiden. Alles Gemüse in einer Schüssel miteinander vermengen und den Tomatensaft dazugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, und Thymian würzen.

3. Das Gemüse dann portionsweise im restlichen Öl in der Pfanne anbraten. Danach über das Fleisch in den Bräter geben. Das Tomatenmark mit Wasser vermengen und über das Gemüse gießen.

4. Im geschlossenen Bräter im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 60 Minuten schmoren lassen. Dann den Deckel abnehmen und noch einmal ca. 20 Minuten offen schmoren lassen. Vor dem Servieren die klein gehackte Petersilie darübergeben.

Zubereitungszeit: 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Kichererbsen-Pfannkuchen mit Quinoa Salat

für 4 Personen

300 g Kichererbsenmehl
500 ml Wasser
2 EL Öl
1 Prise Salz

Die Zutaten mit einem Mixer vermischen, bis keine Mehlklümpchen mehr zu sehen sind. Die Pfannkuchen in sehr heißem Öl beidseitig braten. Sie werden knuspriger als normale Pfannkuchen.

200 g Quinoa
400 ml Wasser
1 große Zwiebel
1 reife Avocado
2 Paprikaschoten, 1 gelb, 1 rot
1 Bund frische Petersilie oder tiefgekühlt
Zitrone

Quinoa im Wasser ca. 10-15 Minuten kochen, bis sie gar ist. Die Zwiebel schälen und würfeln. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen, würfeln. Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und mit Zitronensaft beträufeln. Frische Petersilie fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit folgender Salatsauce anmachen:

100 ml Saft von der Pampelmuse (Grapefruit)
200 ml kaltgepresstes Olivenöl
30–50 ml Ahornsirup
1 Knoblauchzehe
Salz

Alles miteinander in einer Küchenmaschine mit rotierendem Messer 3-5 Minuten pürieren, wird durchs Schlagen ganz cremig.

Schüßler-Salze bei chronischen Beschwerden

Günther H. Heepen

Wir empfehlen >

(Fort.)

Tipps und Rezepte

von Dina Tulaszewski

Indisches Linsengericht

für 4 Personen

Zutaten

2 EL Butter
2 Schalotten in Scheiben geschnitten
1 TL gelbe Senfkörner
2 Knoblauchzehen, gepresst
8 Bockshornkleesamen
1 cm Stück Ingwer, fein gewürfelt
½ TL Salz
125 g rote Linsen
1 EL Tomatenmark
600 ml Wasser
2 Tomaten, gewürfelt
1 EL Zitronensaft
1 Bund Koriandergrün, gehackt
½ TL Chilipulver (Cayenne-Pfeffer)

Zubereitung

2 EL Butter in einem großen Topf zerlassen und die Schalotten hinein geben. Ca. 2-3 Minuten bei starker Hitze braten, dann die Senfkörner hinzugeben. Den Topf mit einem Deckel verschließen, bis die Körner zu platzen beginnen. Dann den Deckel sofort abnehmen und Knoblauch, Bockshornklee, Ingwer und Salz dazugeben. Einmal umrühren und Linsen, Tomatenmark und Wasser in den Topf geben. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Nun Tomaten, Zitronensaft und Koriandergrün unterrühren und weitere 5 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind. Von der Herdplatte nehmen und Chilipulver unterrühren. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

Dazu passt als Beilage Reis.

Zubereitungszeit: 30 Minuten.

Schnelles Fischgericht

für 4 Personen

Zutaten

500 g Fischfilet, z. B. Seelachs
½ Zitrone, Saft
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
1 Stange Lauch
3 Paprikaschoten
3 Tomaten
Salz und Pfeffer
Basilikum

Zubereitung

1. Fisch säubern, säuern (mit Zitronensaft), salzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Gemüse waschen und putzen. Porree in feine Streifen, Paprika in kurze Streifen und Tomaten in Stücke schneiden.

2. Einen großen Topf oder Bräter erhitzen, Öl zugeben und Zwiebeln mit Knoblauch unter Rühren anschwitzen. Gemüse zugeben und gut vermischen. Fischfilets auf das Gemüse legen, Topf zudecken. Ca. 10 Minuten bei Mittelhitze, Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.

3. Fischtopf mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Eventuell mit Johannisbrotmehl oder Kartoffelmehl andicken.

Dazu passt: Reis
Das Gericht schmeckt auch gut mit Rotbarsch oder Seehecht.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

(Fort.)

Tipps und Rezepte

von Dina Tulaszewski

Abendessen

Artischocken mit Sauce zum Stippen

1. Artischocken waschen (pro Person 1 Frucht). 30-60 Minuten – je nach Größe – in Wasser kochen. Die Artischocken sind fertig, wenn man ein Blatt leicht aus der Blüte ziehen kann und das Fruchtfleisch gar ist.

2. Nun eine Sauce (für 2 Personen) aus 100 ml Olivenöl, 50 ml Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe und 1 Prise Salz, eventuell frische Kräuter dazu, diese in einer Küchenmaschine mit rotierendem Messer 3-4 Minuten schlagen, bis sie cremig ist.

3. Die Blätter der Artischocke von außen nach innen einzeln abzupfen, in die Sauce stippen und jedes Blatt mit den Zähnen ablutschen. In der Mitte der Frucht ist ein stachliges Nest. Dieses wird herausgeschnitten, darunter befindet sich das Herz, welches besonders gut schmeckt.

Gebackener Chicorée

Pro Person 2-4 Chicorée waschen, der Länge nach halbieren. Mit Öl und Salz einpinseln. Im Backofen bei 170° 40 Minuten backen.

Gedünsteter Blumenkohl mit brauner Butter

für 2 Personen

1 Blumenkohl

Blätter entfernen und Blumenkohl waschen. Topfboden mit Wasser bedecken, Blumenkohl hineinlegen und auf mittlerer Flamme bissfest dünsten. Vor dem Verzehr, Butter in einem Topf erwärmen und über den Blumenkohl gießen.

Karotten-Ingwer Suppe

für 2 Personen

500 g Möhren putzen und in Stücke schneiden. Ca. 25 g Ingwer schälen, würfeln. Wenn Sie es würziger mögen, dann bis zu 40 g Ingwer verwenden. In etwas Öl den gewürfelten Ingwer 4 Minuten anbraten, Möhren dazugeben und weitere 5 Minuten mit anbraten. Wasser dazugeben bis das Gemüse gut bedeckt ist. Mit Salz würzen. 30 Minuten kochen lassen. Mit Pürierstab pürieren.

Mangold-Knoblauch-Gemüse

für 4 Personen

1 kg Mangold waschen. Die Strünke vom Mangold raus schneiden und in feine Streifen schneiden. Die Blätter auch in feine Streifen schneiden. 4–6 Zehen Knoblauch schälen, würfeln, in Öl anbraten, die Strünke dazugeben, 5 Minuten heiß braten, einen Schluck Wasser dazugeben, die Blätter auf die Strünke legen und weitere 5 Minuten dünsten lassen. Alles miteinander vermengen.

Spargel, weiß und grün

Pro Person 350-500 g Spargel

Den weißen Spargel schälen und in 5-7 cm lange Stück schneiden, beim grünen Spargel die harten Enden abschneiden und in 5 cm lange Stücke schneiden. Den weißen Spargel in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und beiseitestellen. 1 Zwiebel (pro Pfund grünen Spargel) schälen und würfeln. In Olivenöl anbraten. 5-7 Cocktail Tomaten (pro Pfund grünen Spargel) halbieren und zu den angebratenen Zwiebeln geben, den grünen Spargel dazugeben und unter Rühren 5 Minuten gut anbraten. Einen Schluck Wasser dazugeben und zugedeckt weitere 5-8 Minuten köcheln lassen. Auf einer Schale, mit dem weißen Spargel anrichten.

Zucchinischiffchen gefüllt mit Mais

für eine Person

1 Zucchini halbieren mit etwas Kräutersalz bestreuen und 30 Minuten lang bei 170°C im Ofen garen lassen.

1 Hand voll Tiefkühlmais auftauen lassen.

1 halbe Zwiebel in Bratöl glasig anbraten etwas Kräutersalz hinzufügen, den Mais dazugeben.

1 Tomate in kleine Würfel schneiden, hinzufügen und mit

1 Schuss Tomatenmark abschmecken.

Die Gemüsefüllung in die Schiffchen löffeln, weitere 5 Minuten im Ofen backen und dann genießen.