

1. Dezember, 2013



CYTO Labor- und Vertriebs GmbH

CYTOLISA Infobrief

Herzlich willkommen!

Liebe Cyto-Kunden, liebe Geschäftspartner,

wir danken Ihnen für Ihre Ermutigungen, weiterhin unsere Infobriefe zu schreiben und an Sie zu senden. Es freut uns, dass Sie unsere Beiträge vermisst haben und Sie sich dafür interessieren.

In dieser Ausgabe berichtet Prof. Jirikowski über Zucker, unsere heimliche Volksdroge. Frau Rosenbaum bringt uns Lesern den spirituellen Aspekt des Kochens und Essens nahe. Von der Öko-Kiste Bosshammersch-Hof lernen wir etwas über Hybridsaatgut und, dass es Institutionen gibt, die Gemüsesamen tatsächlich patentieren lassen. Die Sea Shepherd Conservation Society erhält dieses Jahr unsere

Weihnachtsspende, über sie berichten wir kurz.

Ein leicht zu kochendes und leckeres Weihnachtsmenü stellt Miriam Tulaszewski für Sie zusammen. Es gibt weiterhin eine Buch- und eine Blogempfehlung. Der Erfahrungsbericht einer Patientin wurde uns zugeschickt, und wir veröffentlichen hier zwei Beiträge von Cyto-Kunden, die erfolgreich mit dem Cytolisa Test therapieren.

Ganz zum Schluss informieren wir Sie über unser neuestes Baby, die Gesundheitsferien in Andalusien und in der Steiermark. Diese Art Ferien zu machen begeistert uns gerade sehr: die noch intensive Arbeit mit den Men-

schen und gemeinsam mit ihnen den Weg der Ernährungsumstellung zu gehen.

Wir wünschen Ihnen allen wunderschöne Feiertage, erholsame Ferien und die besten Vorsätze für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen! Alles Gute, Glück und Gesundheit für das Jahr 2014!

Herzliche Grüße,

Dina Tulaszewski und das CYTO Team



Zucker, eine Droge unserer Zeit

Prof. Dr. Gustav F. Jirikowski,
Inst. für Anatomie II, Klinikum der FSU Jena

Unsere Ernährung hat sich in den vergangenen 60 Jahren enorm verändert, vor allem weil ein Bestandteil in nie zuvor gekannten Mengen verwendet wird: Zucker. Zucker war früher ein teurer Luxusstoff, der nur zum „Versüßen des Lebens“ als Gewürz und als Delikatesse verfügbar war. Der jährliche Zuckerkonsum lag 1997 in Österreich bei 40,4 Kilogramm pro Person und hat sich damit innerhalb der letzten 150 Jahre auf das Zwanzigfache gesteigert. Durch die moderne Landwirtschaft und die großtechnische Herstellung von Zucker aus Rüben, wurde der Süßstoff zum billigen Massenprodukt, ohne das die industrielle

Produktion vieler Nahrungsmittel nicht möglich wäre. Dabei spielt das Süßen inzwischen nur eine untergeordnete Rolle: Viel wichtiger ist die antibiotische Wirkung von Zucker, weshalb er heute das am meisten verwendete Konservierungsmittel ist. Zucker entzieht Zellen Wasser, wodurch diese absterben. Das ist die Grundlage für das Haltbarmachen von Fruchtkonserven. Ab einer Saccharosekonzentration von 8% können Zellen (z.B. Pilze oder Bakterien) nicht mehr überleben. Marmelade hat einen Zuckergehalt von 50% und mehr. Schimmelpilze haben da keine Chance zu überleben!

Zucker, eine Droge unserer Zeit

Saccharose ist billiger als so manche Frucht: Man kann also die Herstellung vieler Nahrungsmittel preiswerter machen. Es ist interessant, dass das Konservierungsmittel Zucker keine E-Nummer hat.

Wie sieht es nun mit der antibiotischen / zytostatischen Wirkung von Zucker aus, wenn wir ihn essen? Hohe Zuckerkonzentrationen würden auch die Zellen unserer Mund- und Darmschleimhaut schädigen. Der Körper reagiert daher mit der Ausschüttung von Speichel, der Zucker wird auf eine nicht toxische Konzentration verdünnt, in der dann allerdings auch Mikroorganismen sofort optimale Lebensbedingungen finden. Konsum von Zucker verändert das mikrobiologische Milieu in Mundhöhle und Darm.

Die Verwertung von Zucker stellt unseren Körper vor besondere Aufgaben: Etwa 100 verschiedene Zucker spielen in der Ernährung eine Rolle. Neben Saccharose werden Fruktose (Fruchtzucker), Laktose (Milchzucker), Galaktose, Hexose usw. verwendet.

Von all den vielen verschiedenen Zuckerarten können wir aber nur einen sofort verwerten: den Traubenzucker, Glucose. Alle anderen Zuckerarten benötigen ein mehr oder weniger kompliziertes Enzymsystem, um verarbeitet werden zu können. Fehlt das entsprechende Enzym, so drohen gesundheitliche Probleme.

Fehlt etwa das Enzym Laktase (beta Galaktosidase), so kann Milchzucker nicht verdaut werden. Er bleibt im Darm und entzieht der Schleimhaut Wasser, was zu nachhaltigen Durchfällen führt. Außerdem können sich im Darm nun Mikroorganismen vermehren, die Milchzucker vergären. Es kommt zu Blähungen. Das klinische Bild dieser Symptome wird als Laktose-Intoleranz zusammengefasst.

Ähnliches gilt für den Fruchtzucker Fructose. Beim Fehlen der entsprechenden Enzyme kommt es zum Krankheitsbild der Fruktose-Malabsorption.

Zum Verdauen von Saccharose wird das Enzym Amylase benötigt, das in großer Menge in den Mundspeicheldrüsen sowie im exokrinen Teil der Bauchspeicheldrüse produziert

wird. Im Darm entstehen dadurch große Mengen von Glucose, die resorbiert oder von Pilzen und Bakterien verstoffwechselt werden.

Die Darmschleimhaut bildet eine äußerst empfindliche Barriere. Zucker wird aktiv durch die Epithelzellen transportiert und gelangt in das venöse Blut des Darms und von dort in die Leber. Um zu hohe Zuckerkonzentrationen im Blut zu verhindern, ist die Leber primäres Zucker-Verarbeitungsorgan. Sie polymerisiert Glucose zu Gycogen, einer stärke-ähnlichen Substanz, die nur schwer in Wasser löslich ist.

Für die Aufnahme von Zucker in Zellen ist aber ein Eiweißhormon des Inselapparates der Bauchspeicheldrüse nötig, das Insulin. Fast jede Körperzelle hat an ihrer Oberfläche Insulinrezeptoren, die das Hormon erkennen und die Aufnahme von Glucose zulassen. Glucose ist ein wichtiger Energielieferant für die Zelle, allerdings muss wegen der oben erwähnten hygroskopischen Wirkung die Aufnahme von Zucker genau geregelt sein. Unser Körper ist von Natur aus gut für die Verarbeitung von Kohlenhydraten eingerichtet. Der Appetit auf Zucker

Konsum von Zucker verändert das mikrobiologische Milieu in Mundhöhle und Darm



wird aber vom Gehirn gesteuert und das Bedürfnis, die Gier nach Süßem, kann antrainiert werden.

Leider ist das körpereigene System zur Regulation des Kohlenhydratstoffwechsels nur begrenzt leistungsfähig. Wird chronisch zu viel Zucker aufgenommen, können die Insulinrezeptoren an den Körperzellen verloren gehen, Zucker kann nicht mehr aufgenommen und verbrannt werden. Dadurch verbleibt er in der Blutbahn, der Blutzuckerspiegel erhöht sich auf zytotoxische Werte. Es entsteht das klinische Bild des Typ II Diabetes.

Zucker, eine Droge unserer Zeit

Warum bei vielen, vor allem jungen Menschen die Fähigkeit der Bauchspeicheldrüse Insulin zu produzieren verloren geht, ist noch nicht geklärt. Es wird vermutet, dass der Typ I Diabetes mellitus eine Autoimmunerkrankung ist. Es ist allerdings eine unbestrittene Tatsache, dass auch Typ I Diabetes überwiegend in den wohlgenährten, „zuckerreichen“ Industrieländern vorkommt und in den Entwicklungsländern praktisch nicht auftritt. Die Schäden, die zu hohe Zuckerspiegel im Körper anrichten, sind bekannt: Als Zellgift entzieht Zucker den Zellen der Gefäßwände Wasser. Es kommt zum Verlust der Elastizität, der periphere Blutdruck erhöht sich. Außerdem werden kleinste Blutgefäße, die Kapillaren, direkt geschädigt. Es kommt zu Mikroblutungen ins Gewebe, vor allem die Netzhaut des Auges ist dadurch gefährdet. Eine Folge ist die diabetische Retinopathie, die zur Erblindung führt.



Die höchsten Zuckerkonzentrationen werden aber im Darm erreicht. Der Darm ist nicht nur Barriere sondern auch Aufenthaltsort der Darmflora, die dieses wichtige Organ zur Gärkammer macht. Nachdem wir viele Zuckerarten nicht direkt verarbeiten können, sind wir auf die Mithilfe von Symbionten angewiesen. So bildet jeder Mensch im Säuglingsalter genügend Laktase, um Milchzucker verwerten zu können. Mit zunehmendem Alter geht die Fähigkeit dieses Enzym zu produzieren aber verloren. Milch ist in erster Linie ein Nahrungsmittel des Kleinkindes. Trotzdem reagieren viele Erwachsene mit Lactase-Mangel auf den Genuss von Milchprodukten, nicht mit Symptomen einer Laktose-Intoleranz. Der Grund dafür sind symbiontische Bakterien in der Darmflora (z.B. Lactobazillus acidophilus), die den endogenen Enzymmangel kompensieren. Zu viel Milchzucker kann aber auch dazu führen, dass die Keime der Darmflora überhand nehmen. Sie können dann Gärungsprodukte erzeugen wie z.B. Methan. Der Übergang vom lebenswichtigen Symbionten zum gesundheitsgefährdenden Pathogen ist fließend. Er hängt vom darmständigen Immunsystem ab, das eine zu starke Vermehrung der Darmflora

verhindert. Fast 80% unseres Immunsystems sind auf den Verdauungstrakt gerichtet. Ein weiterer wichtiger Kontrollmechanismus ist logischerweise die Diät, denn unsere Darmflora bildet ein Ökosystem, das unmittelbar vom umgebenden Milieu gesteuert wird.

Ein Beispiel dafür ist der Fall eines 61-jährigen Texaners, das kürzlich durch die Presse ging: Mit einem Blut-Alkoholspiegel von 0,32% wurde er von seinen Verwandten in die

Notaufnahme des örtlichen Krankenhauses gebracht. Der Mann beteuerte aber, keinen Tropfen Alkohol getrunken zu haben. Die behandelnden Ärzte vermuteten hingegen, dass es sich bei dem Patienten um einen heimlichen Trinker handelte. Erst zwei Monate später entdeckte ein Gastroenterologe im Darm des Patienten einen bestimmten Hefepilz. Als Test wurde der angebliche Trunkenbold für 24 Stunden eingeschlossen. Seine Kleider wurden untersucht um auszuschließen, dass irgendwo Alkohol versteckt sein könnte. Da-

nach wurde dem 61-Jährigen zuckerreiche Nahrung verabreicht. Das Ergebnis war erstaunlich: Der Verzehr von Zucker führte unmittelbar zu Trunkenheit. Grund dafür war der Hefepilz im Bauch, der Zucker zu Alkohol und Kohlendioxid vergärt. Der Patient litt

am "Eigenbrauerei-Syndrom".

Es gibt eine große Zahl von Pilzen, die im menschlichen Verdauungstrakt vorkommen können. Sie stammen überwiegend aus der Gruppe der Ascomyceten (Sprosspilze), einer Gruppe von Pilzen, die temperaturabhängig ihre Lebensart ändern: Bei Temperaturen unter 27°C sind sie Schimmelpilze: Sie bilden Myzelien, die ein Substrat durchwuchern, und Fruchtsände, die Sporen bilden (den sichtbaren Schimmel). Sie vermehren sich geschlechtlich. Bei höheren Temperaturen gehen Ascomyceten häufig in das Hefestadium über: Sie vermehren sich ungeschlechtlich durch Sprossung, ihre Zellen bilden nur kleine Verbände, die auch in Lösungen leben können. Die Stoffwechselaktivität der Hefen ist um ein

**Symbiotische
Bakterien in der
Darmflora
kompensieren einen
endogenen
Enzymmangel**

Zucker, eine Droge unserer Zeit

Vielfaches größer als die der Schimmelstadien.

Verlieren Hefen ihre Lebensgrundlagen, bilden sie inaktive Dauerstadien (Diplosporen), die über sehr lange Zeit keimfähig bleiben. Vor einiger Zeit wurden in Bernstein fossile Hefesporen gefunden, die noch keimfähig waren und inzwischen die Grundlage für ein in Kalifornien gebrautes Bier bilden. Ascomyceten sind extrem variabel und können sich rasch neuen Substraten anpassen. Sie setzen Enzyme frei, die Zucker zerlegen und für den Pilz, aber zum Teil auch für den Menschen verwertbar machen. Bei der Zerlegung von Zucker hinterlässt der Pilz allerdings auch Stoffwechselprodukte in seiner Umgebung, die für den Besitzer des Darms ungünstig sein können. So entsteht bei der Vergärung von Glucose, wie oben erwähnt, Äthylalkohol und Kohlendioxid. Während CO₂ Blähungen verursacht und zur Übersäuerung des Darmmilieus führt, ist Alkohol ein Zellgift, das durch die Darmschleimhaut in die Blutbahn gelangt und die Leber belastet. Bei der Gärung im Fass erreicht der Alkoholgehalt ca. 11%. Ab dieser Konzentration werden diese Hefen inaktiv. Allerdings gibt es (gezüchtete) sog. Turbohefen, die bis zu 22% Alkohol erzeugen können, was bei der Spritherstellung den Profit maximiert. Es ist denkbar, dass der Darm des oben genannten Patienten von solchen Hefen besiedelt war.

Zahlreiche andere Alkohole werden durch Gärung hergestellt, die meisten davon sind giftig. Pilze können aber noch viele andere Gifte produzieren: Sie können z.B. antibakterielle Stoffe bilden und damit spezifisch Bakterien töten. Damit verschaffen sich Darmpilze einen Vorteil gegenüber konkurrierenden Darmbakterien. Das bekannteste Pilzgift ist Penizillin, das zusammen mit anderen Antibiotika bekanntlich eine medizinische Revolution ausgelöst hat. Was wenig beachtet wird, ist der Umstand, dass auch in unserem Darm durch eine ent-

Pilze können antibakterielle Stoffe bilden und damit Bakterien töten



sprechende zuckerreiche Diät Antibiotika entstehen können, die die Darmflora verändern und auch direkt die Darmfunktion beeinträchtigen. So sind manche chronische Durchfallerkrankungen auf solche Pilze zurückzuführen.

Schließlich können manche Pilze neurotransmitter-ähnliche Stoffe produzieren, die das enterische Nervensystem und das damit in Verbindung stehende zentrale Nervensystem beeinträchtigen. Man muss sich vor Augen halten, dass die Summe der im Verdauungstrakt vorkommenden Nervenzellen etwa der Masse des Gehirns entspricht. Wirkungen von Neurotransmittern können Verhalten und Befinden steuern. Es ist denkbar, dass sogar der Heißhunger auf Zucker durch solche Mechanismen ausgelöst wird. Offenbar ist der Pilz also in der Lage, sich um seine Nahrung zu kümmern, indem er durch chemische Signale den Menschen dazu zwingt, große Mengen Zucker zu sich zu nehmen. Schließlich sind manche Pilzgifte direkt zytotoxisch, indem sie die Leberzellen schädigen, oder sie sind Krebs erregend. Als Beispiel seien hier die Aflatoxine erwähnt.

Eine zu große Nährstoffzufuhr belastet den Stoffwechsel. Zucker wird — als sehr energiereiches Nahrungsmittel — in der Leber verstoffwechselt. Im Körperhaushalt besteht nun eine enge Beziehung zwischen Zucker und dem Fettstoffwechsel. Insulin, das ausgeschüttet wird, um die Verbrennung anzugeregern, aktiviert auch Hormone des Fettmetabolismus. Der kombinierte Konsum von Fett und Zucker (z.B. in Form einer Sahnetorte oder Schokolade) ist also der eigentliche Dickmacher. Überschüssiger Zucker wird dann im Leberstoffwechsel zu Körperfett umgewandelt, was eine bedeutende Rolle als Ursache von Adipositas spielen dürfte. Leicht verdauliche Kohlenhydrate wie Zucker haben zudem größere Schwankungen des Insulinspiegels zur Folge. Man spricht von einer höheren glykämischen Last, was sich ebenfalls negativ auswirkt.

Ernährungsphysiologisch bedenklich ist der Konsum zuckerhaltiger Getränke bereits im Kindesalter. Mischgetränke wie Cola oder Limonade, aber auch konzentrierte Fruchtsäfte enthalten bis zu 120 Gramm Zucker pro Liter, was 40 Stück Würfelzucker und einem Viertel des täglichen Energiegrundumsatzes eines 70 Kilogramm schweren Mannes entspricht.

Zucker, eine Droge unserer Zeit

Die ursächliche Mitwirkung von Zucker bei der Entstehung von Zahnkaries ist heute eine unumstrittene Tatsache. Die bedeutendste Bakterienart ist in diesem Zusammenhang *Streptococcus mutans*, mit dem Kleinkinder üblicherweise durch die Mutter infiziert werden. Nahrungszucker gelangen durch Diffusion in die bakteriellen Zahnbeläge, wo sie zu intermediären Säuren abgebaut werden, welche unter einer hinreichend dicken Plaque lokal zur Entkalkung des Zahnschmelzes und dadurch zum kariösen Defekt führen. Ob Zucker in Form von Haushaltszucker, Honig, leicht verdaulicher Stärke o.Ä. aufgenommen wird, ist dabei bedeutungslos.



Prof. Dr. Gustav F. Jirikowski,
Inst. für Anatomie II, Klinikum der FSU Jena

„Gott zwischen den Kochtöpfen“ (nach Theresa von Avil)

von Lorén Birgit Rosenbaum, Heilpraktikerin und Gründerin von Seelen-Futter

Haben Sie schon einmal beim Kochen gesungen? Wie hat Ihnen das zubereitete Essen anschließend geschmeckt? Wann ist Ihnen zuletzt beim Anblick der Farbkomposition einer Mahlzeit vor Freude das Herz aufgegangen? Und wie viele Komponenten eines Gerichtes würden Sie herausschmecken oder am Duft unterscheiden können?

Was antwortet Ihnen Ihr Innerstes, wenn Sie spontan in sich hineinspüren, für welche Art von Nahrung Ihr Körper gerade empfänglich ist? Haben Sie schon einmal ausprobiert, die Nahrungsmittel selbst zu „fragen“, in welcher Kombination sie gerne auf Ihrem Teller wären?

Satt oder genährt?

In meiner langjährigen Tätigkeit als Heilpraktikerin habe ich zunehmend beobachtet, dass viele Menschen ihrer eigenen Ernährung relativ wenig Wert beimessen. Dabei scheint es in Familien deutlich anders zu sein als beispielsweise bei kinderlosen Singles. Insbesondere wenn Menschen in zeitintensiven Arbeitszusammenhängen oder beruflich viel unterwegs sind, überlassen sie sich beinahe zwangsläufig einem verfügbaren gastronomischen Angebot, welches oft einseitig ist und meistens eher sättigt als nährt.

Warum nährt es nicht? Mit dieser Frage habe ich mich intensiv beschäftigt und die aufschlussreichsten Antworten in der Betrachtung wirtschaftlicher Zusammenhänge

gefunden. Was häufig fehlt, scheint sehr typisch für unsere heutige Gesellschaft zu sein. Ich nenne es die weibliche Seite. Damit möchte ich auf eine Qualität von Ernährung hindeuten, welche über reine Zweckmäßigkeit und Ästhetik weit hinaus geht.

Nahrung, die über den Tellerrand hinaus schmeckt

Vielleicht klingt es erst einmal fremd, wenn ich es den spirituellen Aspekt von Ernährung nenne. Damit meine ich in sehr weitem Sinne eine Nahrung, die sowohl uns Menschen als auch den ökologischen Kreisläufen unserer – uns nährenden - Mutter Erde guttut. Ein weites Feld, im wahrsten Sinne des Wortes, denn es reicht von einem achtsamen und bewussten Umgang mit den Samen, über eine natürliche,



„Gott zwischen den Kochtöpfen“

Der spirituelle Aspekt unserer alltäglichen Ernährung

nährstoffreiche Bodenbeschaffenheit mit wechselnden und gemischten Kulturen, einem wertschätzenden Umgang mit den Erträgen – ohne lange Lagerverluste oder weite Transportwege und mit einer angemessenen Vergütung für die Erzeuger – bis hin zu uns als bewussten Endverbrauchern.

Bereits mit der Auswahl unserer Nahrungsmittel treffen wir eine wichtige Entscheidung: Kaufen wir häufig im Supermarkt oder im Bioladen oder auf den vielen regionalen Märkten, wo leidenschaftliche und naturnahe Kleinbetriebe die Früchte ihrer Arbeit direkt anbieten? Schon hier entscheiden wir uns für eine bestimmte Qualität unserer Nahrung, die wir unserem Körper und damit auch unserem ganzen energetischen System „einverleiben“ wollen.

Im Supermarkt ist dabei die Chance am größten, dass wir unserem System einige „Zusatzaufgaben“ auftragen, dem es auf Dauer vielleicht nur schwer gewachsen ist. Viele dort angebotene Lebensmittel enthalten mehr oder weniger versteckt Stoffe, die sich anschließend in unserem Körper einlagern, weil er keine Möglichkeit hat, diese zu erkennen und wieder auszuscheiden. Je mehr dieser Stoffe sich in unserem Fett-, Muskel-, Bindegewebe oder der Gelenkflüssigkeit einlagern, desto größer wird unser Risiko, früher oder später an einer oder mehreren sogenannten Zivilisationskrankheiten zu leiden. Für diesen Fall gibt es zwar in der Naturheilkunde viele mögliche Ausleitungsverfahren, jedoch sind diese oft langwierig und kostspielig. Auch aufgrund der zunehmenden Komplexität der belastenden Stoffe und der mit den Jahren sich summierenden Belastungen bei abnehmender Kompensationsfähigkeit unserer Körpersysteme, ist es empfehlenswert, solche Belastungen so weit wie möglich zu vermeiden. Das Geld, das man für ökologische, also naturbelassene, Nahrungsmittel mehr ausgibt, spart man so in der Zukunft wieder ein, weil sich unserer Körper deutlich besserer Gesundheit erfreut und aufwändige Behandlungen weniger notwendig sind. Auf diese Weise unterstützen wir außerdem Betriebe, denen der sorgsame Umgang mit unserer



Erde am Herzen liegt, und bekunden damit sehr aktiv, dass das auch uns sehr wichtig ist. Ein natürlich gewachsenes Nahrungsmittel hat die besten Voraussetzungen, unser physisches, emotionales, mentales und energetisches System ganzheitlich zu nähren.

Lustvoll, kreativ & lecker

Wir selbst können ebenfalls wesentlich dazu beitragen, dass die Nahrung von unserem Körpersystem wirklich willkommen geheißen und damit gut verdaut und verstoffwechselt wird. An dieser Stelle spielt die Art der Zubereitung, die Kombination der Zutaten, sogar die Tageszeit und nicht zuletzt die Frage, ob wir dieses Essen alleine oder in Gesellschaft zu uns nehmen, eine nicht zu unterschätzende, kreative Rolle.

Unser Körper liebt Abwechslung – zum einen um ganz verschiedene Nährstoffe aufnehmen zu können, zum anderen auch um unsere Sinne immer wieder neu anzuregen und dabei zu verfeinern. Ein liebevoll gewürztes Gericht macht uns nicht nur satt, sondern auch rundum zufrieden. Es nährt dabei mehr als unsere Physis, denn was mitschwingt, ist die „Liebe, die durch den Magen geht“ und uns auch emotional nährt.

Indem wir uns – durch unsere Sinne eingeladen – ganz auf das Essen konzentrieren und dieses genüsslich kauen und schmecken, können unsere Gedanken für einen Moment ruhen. Dadurch werden auch unsere Verdauungsenzyme angeregt, was wiederum die Verwertbarkeit der Nahrungsbestandteile, und deren Aufnahme

Auf diese Weise unterstützen wir Betriebe, denen der sorgsame Umgang mit unserer Erde am Herzen liegt.

„Gott zwischen den Kochtöpfen“

Der spirituelle Aspekt unserer alltäglichen Ernährung

in den Körper, deutlich erhöht. Eine bewusste und friedvolle Stille während der Mahlzeit unterstützt diese Vorgänge sogar noch mehr. Wenn es uns jetzt möglich ist, eine tiefe Dankbarkeit für die dargebotene Nahrung zu empfinden, ehren und nähren wir unser gesamtes energetisches Gefüge und gleichzeitig alle Menschen und Wesen, die dazu beigetragen haben, dass diese Nahrung uns jetzt unterstützen kann. Damit geben wir ihnen und unserer Erde ganz konkret energetisch neue Kraft für ihr weiteres Wirken, was ja auch uns im Anschluss wiederum zugutekommt.

In vielen Familien gibt es den Brauch, sich bei Tisch die Hände zu reichen, das Essen zu segnen und dafür zu danken.

Die Zubereitung unserer Nahrung kann ebenfalls sehr meditativ geschehen und – Sie werden es erfahren, wenn Sie sich darin ausprobieren: Die Zuwendung, die Sie Ihrer Nahrung geben, kann man schmecken, und sie ist gleichzeitig Zuwendung, die Sie sich selbst und Ihren Lieben schenken. In vielen Familien gibt es den Brauch, sich bei Tisch die Hände zu reichen, das Essen zu segnen und dafür zu danken.

So schließt sich ein Kreis und wir alle weben damit ein feines, energetisches Netz, welches auch eine tiefe Sehnsucht stillt. Denn es nährt unseren, heutzutage oft unerkannten, aber dennoch uns bewegendenden, vielfältigen Wunsch nach einer heilenden Verbundenheit miteinander und mit allem, was ist.

Neue Wege, Gott zwischen den Kochtöpfen zu begegnen

Die Zutaten meiner Heilarbeit sind über viele Jahre in verschiedenen Töpfen gegart, haben manche Stufen des kreativen Ausprobierens, Bewusstwerdens, des Miteinanders, der Meditation, des Singens, Gestaltens & Musizierens verdaut und verinnerlicht. Nun ist es Zeit, mehr und mehr Gäste einzuladen und zu ermutigen, diesen alten und dennoch neuen Weg der Ernährung für sich zu erforschen. Die Küche war immer schon ein Ort der Alchemie. Was darin erschaffen wird, geht über die Summe seiner Zutaten in jedem Falle weit hinaus. Und auch wenn es bald schon „verzehrt“ ist, so wirkt es doch in uns noch lange nach – auf die eine oder andere Weise, wir haben die Wahl. Ich lade Sie herzlich ein,

meine „Küche für Entfaltung und Lebendigkeit“ zu betreten, und stehe Ihnen mit individuellen Ernährungsberatungen (auch per Telefon oder Skype), Kochkursen oder/und Ernährungsbewußtseins-Seminaren, Vorträgen oder/und Event- & Gourmet-Catering (bei größeren Veranstaltungen mit meinem Team) gerne co-kreativ zur Seite – auch in Ihrer Nähe.



Lorén Birgit Rosenbaum, Heilpraktikerin
www.seelen-futter.de

**Auf meine Kinder,
es gibt keinen Grund zum Traurig sein!**

**Wenn der Gehorsam euch
viel äußere Tätigkeit abverlangt,
dann wisst,
falls es sich um die Küche handelt,
dass Gott auch zwischen
den Kochtöpfen zugegen ist.**

Theresa v. Avila 1565

Gesundheitsferien

Das CYTO Programm im Urlaub leicht erlernen.

Kochkurse. Ernährungsberatung.

Yoga. Geführte Wanderungen.

In heilsamer Umgebung.

**Wir bieten diesen Urlaub in Andalusien,
Spanien**

und in der Steiermark in Österreich an.

Mehr Info: www.cytolabor.de

Vermehrbar, samenfeste Gemüsesorten gibt es nicht mehr viele

Wer Gemüse selber ziehen will, hat es heute schwer. Es gibt nur noch sehr wenige vermehrbare, sprich samenfeste Gemüsesorten auf dem Markt. Viele alte Sorten wurden von neuen, hoch effizienten Hybridsamen verdrängt.

Hybridsaatgut entsteht im Labor, seine Erzeugnisse können keine Pollen ausbilden – es sind sterile, unfruchtbare Pflanzen. Das Patent liegt bei den Saatgutunternehmen und zwingt die Landwirtschaft in eine Abhängigkeit von der Agrarindustrie. **„Pflanzenanbau, ohne abhängig zu sein von Hybridsorten der chemischen Saatindustrie, ist für uns derzeit noch Vision. Wir wollen, dass diese Vision Wirklichkeit wird!“.**

Mit der Initiative Saat:gut e.V. hat sich der Agraringenieur und Landwirt Heinz-Peter Christiansen der Zucht samenechter Sorten verschrieben. Diese Saaten erbringen nicht nur starke, gesunde Erzeugnisse, sondern auch fruchtbare Samen für den Nachbau. Diese vermehrbaren Nachzuchten tragen die regionalen Merkmale der Böden und des Klimas in sich – es entstehen also ortstypisch angepasste Pflanzen.

In dem kleinen Örtchen Esperstoffeld in Schleswig-Holstein liegt sein Bioland-Hof. Hier lebt und arbeitet Heinz-Peter Christiansen mit seiner Frau und seinen zwei Töchtern. Begonnen als Milchviehbe-

trieb, arbeitet der Christiansen-Hof nun bereits in der zehnten Generation als viehloser Landwirtschaftsbetrieb mit zwanzig Gemüsekulturen. 2010 gründeten Herr Christiansen mit Partnern aus Landwirtschaft, Handel und Züchtung die Saat:gut e.V..

„Der Projektansatz geht davon aus, dass man Leben und Lebewesen nicht patentieren und damit nicht privatisieren kann“. Saat:gut e.V. setzt sich dafür ein, dass die neu entwickelten Sorten dem Gemeinnutz zugesprochen werden und nicht als Privateigentum der Industrie betrachtet werden.

Der Projektansatz geht davon aus, dass man Leben und Lebewesen nicht patentieren und damit privatisieren kann.

Wir wünschen uns weitere Christiansens und grüßen herzlich,

Ihre Kistler vom Bosshammersch-Hof!

Ökokiste

Marburger Ring 46

35274 Großseeheim

www.bosshammersch-hof.de

Food Blog Empfehlung



www.pures-geniessen.com



Festtagsmenü

Brokkoli-Creme-Suppe

Zutaten für 4 Personen

- 1 Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter oder Öl
- 5 große Kartoffeln, gekocht und geschält
- 200 ml Reissahne
- 800 ml Wasser
- etwas Muskatnuss und Salz

Zubereitung:

Brokkoli waschen und klein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem großen Topf beides zusammen kurz in Butter oder Öl andünsten. Die Kartoffeln ebenfalls klein schneiden und dazugeben. Mit Wasser und Reissahne aufgießen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Mit einem Pürierstab grob pürieren und mit Salz und Muskat abschmecken.

Sea Shepherd Conservation Society

Die Sea Shepherd Conservation Society ist eine Meeresschutzorganisation. Sie schreitet aktiv ein, wenn es darum geht, Meereslebewesen gegen illegale Jagd zu schützen. Stets achten sie darauf, dass dabei weder Mensch noch Tier zu Schaden kommen. „Aggressiv gewaltfrei“ nennt das Paul Watson, der die Organisation vor über 35 Jahren gegründet hat. Werbung machen sie nicht. Jeder Cent fließt in die Kampagnen, bei denen Freiwillige ehrenamtlich ihre Zeit und notfalls auch ihr Leben zum Schutz der Meeresbewohner einsetzen. Dabei geht es um Haie, Robben, Thunfische, Wale und Delfine.



Mehr Infos über die Organisation und wie man sie unterstützen kann gibt es auf <http://www.sea-shepherd.de>

CYTO Labor und Vertriebs GmbH

Ortsstrasse 22

35423 Lich Ober-Bessingen

Tel. 06404 - 90437

Fax 06404 - 90458

Email: info@cytolabor.de

Webseite: www.cytolabor.de

In dieser Ausgabe:

Herzlich willkommen	1
Zucker, eine Droge unsere Zeit	1-5
Gott zwischen den Kochtöpfen	5-7
Festtagsmenü	9-11
Erfahrungsbericht	12
Schöne Haut braucht Nahrung	12
Neurodermitis, Psoriasis und Co	13-14

Festtagsmenü

Maronenbraten

Zutaten für 4 Personen

- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tiefkühlkräuter
- 2 EL Rosinen
- 1 Tasse Polenta, gekocht
- 200 ml Reissahne
- 40 g Maiswaffelbrösel
(zerbröselte Maiswaffeln)
- 250 g Karotten
- 250 g vorgegarte Maronen
- 200 g Nüsse nach Wahl
- 1 EL Tamari
(weizenfreie Sojasoße)
- Salz
- Pfeffer



Karotten waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch ebenfalls sehr fein würfeln. Von den vorgegarten Maronen etwa zwei Drittel in der Küchenmaschine zu einem feinen, trockenen Mus pürieren. Die noch verbliebenen Maronen werden nur grob zerkleinert.

In der Zwischenzeit eine Pfanne mit dem Öl erhitzen und die Karotten, Zwiebeln, Knoblauch und Rosinen darin anbraten. Jetzt die fein pürierten Maronen mit in die Pfanne geben und ebenfalls noch einmal für einige Minuten mit anbraten, dabei rühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Masse auskühlen lassen.

In einer Schüssel werden nun Reissahne und gekochte Polenta verrührt. Die Nüsse in der Küchenmaschine fein mahlen und zusammen mit den Maiswaffelbröseln zu der Polentamasse geben.

Wenn die Masse aus der Pfanne erkaltet ist, wird diese – zusammen mit den Kräutern und den grob zerkleinerten Maronen – zu der Polenta-Nuss-Mischung gegeben. Die Masse mit Tamari und Gewürzen abschmecken und in eine gefettete Kastenform füllen.

Die Oberfläche mit etwas Öl bepinseln, damit der Braten beim Backen nicht so sehr austrocknet. Bei 190°C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen etwa 50 Minuten backen.

Nach dem Backen noch etwas auskühlen lassen, dann lässt sich der Braten besser anschneiden.

Apfel-Zimt-Rotkohl mit Kürbis-Rösti

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Rotkraut
- 1 Zwiebel
- 600 g ausgekühlte Pellkartoffeln
- 1/4 Hokkaido-Kürbis
- 1 - 2 Äpfel
- 1 EL hefefreie Gemüsebrühe
- 2 TL Zimt
- 1 gehäufte TL Piment
- 1 TL Koriander, gemahlen
- Öl zum Braten

Zubereitung Rotkraut:

Rotkohl hobeln oder in dünne Streifen schneiden.

Zwiebel schälen, klein schneiden und in einem Topf in etwas Öl glasig dünsten.

Den Rotkohl dazugeben und kurz mitdünsten.

Mit heißem Wasser übergießen, bis etwa die Hälfte des Rotkrautes im Wasser ist.

1 - 2 Äpfel entkernen, in Schnitze schneiden, dazugeben.

Mit hefefreier Gemüsebrühe, Piment, Koriander und Zimt wür-

zen. Zugedeckt mindestens 30 Minuten gar kochen.

Zubereitung Kürbis-Rösti:

Pellkartoffeln und 1 Stück rohen Hokkaido-Kürbis mit einer Reibe raffeln. Mit etwas Salz vermischen und mit der Hand zu kleinen Küchlein formen, gut zusammendrücken und in einer Pfanne in reichlich heißem Öl beidseitig knusprig braten.



Festtagsmenü

Festtags-Cobbler (Nachtisch)

Zutaten

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



Für die Streusel:

gekochte Polenta (etwas abgekühlt), Reisflocken, Agavensirup, Salz, gehackte Nüsse, Butter und ½ TL Zimt zu einer bröseligen Masse kneten.

Für die Füllung:

Obst schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Obst in eine Auflaufform geben und mit dem Saft von ½ Zitrone und mit ½ TL Zimt vermischen.

Für den Cobbler:

Streusel darüber streuen. Cobbler bei 190°C 20 Minuten zugedeckt backen. Dann die Abdeckung entfernen und weitere 15 Minuten backen. Man kann andere Früchte, andere Nüsse und andere Flocken verwenden.

Buchempfehlung

Himmel Erde Flitzeflügel



Marion Haigis
Dr. Erik Mueller-Schoppen

J. Ch. Mellinger Verlag

Himmel Erde Flitzeflügel

Was geschehen kann, wenn wir uns einfach nur daran erinnern, wer wir sind und woher wir kommen, schildert die Heilpraktikerin und Autorin humorvoll und dennoch tiefgründig.

Nach jahrelanger Krankheit, verursacht durch Nahrungsmittelenverträglichkeit, findet sie durch einen Bluttest zur Gesundheit zurück. Sie beschreibt auf ganz persönliche Weise Erfahrungen mit der „Geistigen Welt“ und erläutert Ihre ungewöhnlichen Erlebnisse.

Fröhlich streift sie Ihre Fesseln wie einen zähen Nudelteig ab und belegt, wie im Kapitel „Mit Gott im Huckepack über die Chinesische Mauer“ beschrieben, bei einem Halbmarathon den 3. Platz! Im zweiten Teil des Buches schreibt der Management-Trainer Dr. Erik Müller-Schoppen über Weisheiten und Denkanstöße aus verschiedenen Religionen.

Marion Haigis und
Dr. Erik Müller-
Schoppen,
J. Ch. Mellinger Verlag
November 2013
ISBN 978-3-88069-462-0



Erfahrungsbericht einer Patientin, Andrea, 45 Jahre

Lange wurde ich von verschiedensten Fachärzten behandelt, die alle ihr Bestes gaben. Nachdem aber immer mehr Nahrungsmittel dazukamen, die ich nicht mehr vertragen habe, empfahl mir mein anthropologischer Arzt Ihren Test. Ich ernähre mich schon seit meinem 18. Lebensjahr



fleischlos und meist auch in Bio-Qualität. Desto überraschter war ich über meine CYTOLISA Ergebnisse. Nach kurzer Zeit der Ernährungsumstellung konnte ich wieder durchschlafen

und auch meine wiederkehrenden Kopfschmerzen wurden immer weniger. Meine Haut zeigt heute keine Irritationen mehr und meine „Flashes“ —

plötzlich rotes und heißes Gesicht — sind verschwunden. Da ich mich wirklich sehr konsequent an die Empfehlungen gehalten habe, dachte ich, dass ich bestimmt sehr viel abnehmen könnte, aber das Gewicht hat sich nach über 12 Wochen um nur 5 kg reduziert. Dies war nicht mein Hauptanliegen.

Mir geht es rundum gut, ich bin gesund und glücklich. Danke, dass Sie dies anbieten und mit viel Engagement begleiten.

Schöne Haut braucht Nahrung

Schönheitspflege beinhaltet viele unterschiedliche Bereiche und ist ein persönlich abgestimmtes Zusammenspiel von Kosmetik, Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Beim Besuch im Kosmetikstudio erhält die Kundschaft die auf ihre Bedürfnisse und Wünsche abgestimmten, pflegenden Behandlungen und Produkte. Sie erfahren gleichzeitig Entspannung in einer ruhigen Atmosphäre.

Gerne berate ich die Kundschaft kompetent, wenn sie sich gesund ernähren, eventuell sogar Gewicht verlieren und sich vor allem vitaler fühlen möchte.

Als Kosmetikerin entdeckte ich schon bald, dass die Haut als unser größtes Organ nicht

Als Kosmetikerin entdeckte ich schon bald, dass unsere Haut die richtige Nahrung braucht, um schön und geschmeidig zu sein.

nur äußerlich, sondern auch von innen die richtige Nahrung braucht, um schön und geschmeidig zu sein. Um dieses Wissen zu vertiefen und die Zusammenhänge besser zu verstehen, habe ich mich in allen Bereichen der Ernährungsmedizin weitergebildet.

Ist ihre Haut unrein, zu trocken, empfindlich oder reagiert sie eventuell allergisch? Auch bei allen Schleimhautreaktionen wie Heuschnupfen, Ausfluss, Nasen-, Mund- und Magen-Darm-Beschwerden hilft Ihnen bestimmte Nahrung oder das gezielte Weglassen gewisser Nahrungsmittel weiter. Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass Wasser und Öle als unsere wichtigsten Schönheitsquellen wirken. Bei

einer persönlichen Beratung erfahren Sie mehr über deren Wirkungsweise - auf Ihren ganz individuellen Typ abgestimmt. Lassen Sie sich von diesem Gedanken leiten: „Wie von außen, so auch von innen; wie innen, so außen!“

Herzlichst,
Ihre Kosmetik- und Ernährungsberaterin Yolanda Pinke,
CH 5620 Bremgarten, Schweiz



Neurodermitis, Psoriasis & Co.

Die Haut gilt als größtes Organ des menschlichen Körpers. Sie stellt den Kontakt zur Außenwelt dar. Ihre Aufgabe ist es, mit der Umwelt zu kommunizieren, das Innere zu schützen und äußere Reize zu kompensieren.

Ebenso ist sie maßgeblich am Stoffwechsel beteiligt und wirkt als Ausscheidungsorgan, indem sie organische Verbindungen an die Umwelt abgibt.

Unsere Haut – Spiegel der Seele und Projektionsfläche unseres Innenlebens. Ist unser Körper mit Toxinen belastet, ist es Aufgabe unserer Ausscheidungsorgane, den Körper wieder zu entgiften.

Ist unser Körper stark belastet und sind unsere Entgiftungsorgane wie Leber, Niere, Lunge, Blut, Darm und Lymphe überlastet oder blockiert, muss die Haut umso mehr Arbeit leisten.

Und dieses äußert sich in den unterschiedlichsten Hauteffloreszenzen oder, je nach genetischer Belastung, in entsprechenden Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Psoriasis.

Grundsätzlich gelten verschiedene Faktoren als auslösend, wie beispielsweise physikalische oder chemische Reize, bakterielle Ursachen, Stoffwechselstörungen, Immunschwäche, falsche Essgewohnheiten und natürlich Stress.

Wer ganzheitlich behandelt, weiß, dass die Ursache einer Erkrankung meist nicht nur auf körperlicher Ebene zu finden ist.

Jedoch liegt der Gedanke nahe, den Körper zu reinigen und die Stoffe zu meiden, die individuell den metabolischen Prozess im Körper zunehmend belasten.

Wer sich von innen heraus stärkt, geht auch gestärkter durchs Leben.

Unsere Haut – Spiegel der Seele und Projektionsfläche unseres Innenlebens

Die gängige Therapie bei Hauterkrankungen beruht meist auf der Verschreibung einer Cortisonsalbe, von Immun-

suppressiva oder auch Bestrahlungstherapie mit hochdosiertem UV-Licht.

Hier ein Fallbeispiel aus meiner Praxis:



Ein Patient, Anfang 40, leidet seit ca. 20 Jahren unter einem Hautausschlag, am ehesten wohl psoriatischen Ursprungs (der Hautarzt war sich nicht ganz sicher, ob es sich um eine Form der Psoriasis handelt).

Bevorzugtes Auftreten an Armen und Beinen, zudem Vernarbungserscheinungen und Vitiligo an den Extremitäten. Das Hautbild verschlechtert sich bei Sonneneinstrahlung.

Außerdem ist der Patient übergewichtig und hat einen bekannten Hypertonus.

Therapeutische Maßnahmen waren bisher eine Cortisonsalbe und ein Antiallergikum, allerdings mit mäßigem Erfolg.

Der Patient klagt darüber, dass er sich unmotiviert, energielos und erschöpft fühle. Wegen seiner Erschöpfung müsse er sich gelegentlich auch mal krankmelden.

Außerdem wache er zwei- bis dreimal in der Nacht auf, ohne ersichtlichen Grund.

Der Cytolisa 264-Test ergab eine Reaktion vor allem auf Hefe und Pilze, Milchprodukte, Aspergillus niger, einige Getreidesorten, einige Fischarten und diverse Kräuter.

Die Ernährungsberatung und therapeutische Begleitung verliefen über drei Monate.

In den ersten zwei Wochen verlor der Patient 4 kg Gewicht. Der Heißhunger war reduziert und er verspürte auch kein Verlangen mehr auf das Feierabendbier.

Das Hautbild unterlag noch keiner Veränderung, dafür war aber der Juckreiz verschwunden.

Ab der dritten Woche verbesserte sich auch langsam, aber sichtlich das Hautbild an Armen und Beinen.

Nach der fünften Woche schilderte der Patient, dass er sich deutlich wohler fühle.

Ein Besuch bei seinem Hausarzt ergab, dass sich sein Blutdruck normalisiert hatte und dass das Antiallergikum gänzlich abgesetzt werden

Fortsetzung: Neurodermits, Psoriasis & Co

kann. Zudem habe er laut Hausarzt die besten Blutwerte seit Jahren.

Neben der Ernährungsumstellung hat der Patient begleitend ein Artischockenpräparat zur Leberentgiftung und Leberunterstützung bekommen und während der

heißen Sonnentage zusätzlich Calcium eingenommen.

Nachträglich sagt er, dass er sehr zufrieden mit seiner neuen Lebensweise und froh darüber sei, diesen Weg eingeschlagen zu haben.



Julia Wagener, Heilpraktikerin

28209 Bremen

www.naturheilpraxis-wagener.de

Der Schwerpunkt in meiner Praxis liegt in der Behandlung von chronischen und degenerativen Erkrankungen in Bezug auf den Stoffwechsel und das Immunsystem. So biete ich neben der klinischen Ernährungstherapie auch die Mikroimmuntherapie an.

Weitere Therapieangebote sind die balancierte Ohrakupunktur, Reiki – Behandlungen, Tapen und Massagen.

CYTO Gesundheitsferien!

Das CYTO Programm im Urlaub erlernen

Die Notwendigkeit, das Ernährungsverhalten zu verändern, bedeutet für jeden Menschen einen tiefgreifenden Prozess, sowohl persönlich als auch für das Beziehungs- und Familiensystem.

Wir Menschen verbinden mit Essen nicht nur unsere Ernährung. Auch unser Sozialverhalten ist stark damit verbunden. Wir gehen Essen, wenn wir verliebt sind. Wir treffen uns mit der Familie zum Essen. Wir gehen zum Essen, um Geschäfte zu machen.

Jedes Nahrungsmittel hat auch eine emotionale Bedeutung und der notwendige Verzicht kann das psychische Gleichgewicht belasten. Die Umstellung der Ernährung ist deshalb im Alltag für viele Menschen eine Herausforderung.

Aus diesem Grund bieten wir in Andalusien und in der Steiermark Gesundheitsferien an, die den Prozess der Ernährungsumstellung unterstützen und erleichtern sollen.

- In der Gruppe Gleichgesinnter findet Austausch und gegenseitige Motivation statt.
- Durch Vorträge und Beratungsgruppen lernt man Stück für Stück, sich von alten Gewohnheiten zu lösen und neuen, gesunden Verhaltensweisen anzunähern.
- Der von Ernährungsexperten begleitete Einkauf und die Kochkurse schulen Sie, die neuen Gerichte schmackhaft und delikate zuzubereiten.
- Der tägliche Yogaunterricht sorgt dafür, dass die Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein verfeinert werden.
- Die geführten Wanderungen dienen der tiefen Befriedigung, die darin liegt, die Schönheit der Natur auf sich wirken zu lassen und sich körperlich über einen längeren Zeitraum zu fordern, ohne sich zu überfordern.

Nutzen Sie Ihren Urlaub, um Ihre Gesundheit zu verbessern!

