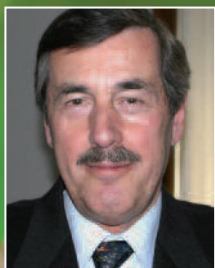


# Nutrition-Press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe

## Pilze & Co: Übeltäter und Retter



**Prof. Dr. Jan I. Lelley**  
Heilpilze und Perspektiven  
der Mykotherapie



**Manfred Scheffler**  
Freiheit für gesunde  
Nahrung



**Dr. Gottfried Lange**  
Prävention ist machbar –  
JETZT

Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

# Sei schlau – nimm ab

## Gut gesagt – aber wie getan?

In meinen Vorträgen frage ich oft, ob schon einmal jemand eine Diät gemacht hat. Etwa 95 Prozent der Teilnehmer heben die Hand. Auch nach der Frage ob jemand schon 2 Diäten gemacht hat sieht das Bild ähnlich aus. In der Regel finden sich die Teilnehmer bei 3–5 Diäten wieder. Im Jahr 2002 haben 230 Millionen Menschen in Europa versucht abzunehmen. Leider holt sie der JoJo-Effekt schnell wieder ein. 5 kg runter und dafür 10 wieder rauf ist oft das Ergebnis der Diät.

Der Frust ist groß und die Liste der Ausreden lang. Dabei ist es einfach gut zu essen, lange satt zu sein und dabei auch noch Gewicht zu verlieren. Zu den Garanten für erfolgreiches und gesundes abnehmen gehören eine gute mentale Einstellung, Bewegung und natürlich gutes Essen. Kaum zu Glauben, aber so einfach ist das.

Und es ist wahrlich an der Zeit etwas zu tun. 55 Prozent der Frauen und 65 Prozent der Männer sind übergewichtig. Ca. 16 Millionen leiden an Adipositas. Diabetes, Bluthochdruck oder gar das metabolische Syndrom sind weit verbreitete Erkrankungen. Diese sind nicht nur aus gesundheitlicher Sicht sehr problematisch, sondern verschlingen auch 70–80 Milliarden Euro jährlich.

### Es ist fünf vor zwölf – also ran an die Fettzellen.

Das Buch „Sei schlau – nimm ab“ steht für kluges Abnehmen. Die Kopiervorlagen im Buch helfen bei der Umsetzung. Jetzt heißt es erst einmal Bestandsaufnahme. Wiegen- messen und das ohne schummeln.

Dann geht es ans schlemmen. Eine ordentliche Menge Eiweiß gut kombiniert mit gesunden Fetten schmecken lecker und machen vor allem satt. Etwas Kohlenhydrate dürfen es auch noch sein. Je mehr Muskulatur, je mehr Kohlenhydrate können gegessen werden. Im Essen sollten u. a. wasserhaltige, ballaststoffreiche Nahrungsmittel enthalten sein – dies füllt den Magen und versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Leckere Rezepte finden Sie im Buch: Hähnchensticks mit fruchtigem Salat oder ein saftiges Steak lassen einem doch das Wasser im Mund zusammen laufen ... mmh.

Ergänzend dazu kann uns die Natur unterstützen. Indische Flohsamenschalen sind eine sehr gute Unterstützung. Die Samenschalen dieser unscheinbaren Pflanze enthalten zu 85 Prozent wasserlösliche Ballaststoffe. Die Schleimpolysaccharide binden sehr viel Wasser und es bildet sich eine viskose Flüssigkeit. Durch die Einnahme von indischen Flohsamenschalen ist der Magen schneller gefüllt und es wird ein Dehnungsreiz ausgelöst. Sie sind schneller satt. Mittlerweile gibt es eine Reihe an Studien und Beobachtungen, die einen positiven Effekt von indischen Flohsamenschalen in Bezug auf die Cholesterinsenkung als auch der Blutzuckersenkung zeigen.

Mit indischen Flohsamenschalen haben Sie eine einfache und gesunde Methode, um Ihr Vorhaben der Gewichtsreduktion zu unterstützen.

Da bei der Gewichtsreduktion die Dehnung im Magen erfolgen soll, ist es sinnvoll die Flohsamenschalen in Kapselform einzunehmen. Wichtig ist dabei, auf gute Kapseln zurück zu greifen. Am besten ein Medizinprodukt, welches





auch als Sättigungskapseln deklariert ist. Nur diese sind geprüft und überwacht. Große Sicherheit für den Verbraucher.

Ein weiterer wichtiger Sattmacher ist Wasser. Wasser ist die Quelle unseres Lebens. Leider trinken wir oft viel zu wenig. Ändern Sie es, im Buch finden Sie tolle Tipps wie Sie es im Alltag integrieren können. Das Trinkprotokoll hilft Ihnen dabei.

Jetzt noch ein bisschen Bewegung dazu und Ihr neues, leichteres Leben kann beginnen. Niemand muss gleich zum Leistungssportler mutieren, öfter



mal spazieren gehen ist auch schon mal was. Bewegung macht auch gute Laune – wirklich, probieren Sie es einfach aus.

Sie haben noch nie so einfach und dauerhaft Ihr Gewicht reduziert und das mit guter Laune. Sie dürfen schlemmen, sind satt und fühlen sich einfach nur gut. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken. Ihre Mitmenschen auch, denn wer sich gut fühlt, ist auch super drauf.

Viel Spaß  
Ihre Jasmin Godon



**Jasmin Godon,**  
Pharmazeutin,  
Heilpraktikerin, Lehrerin  
für Ernährung, Referentin  
und Autorin des Buches  
„Sei schlau – nimm ab“.

# Gesundheit ist die Summe aller gesunden Körperzellen

Das Konzept der Cellsymbiosis-Therapie® (CST) nach Dr. med. Heinrich Kremer – die Bedeutung der Mitochondrien für Gesundheit und Prävention



Derzeitige Anzahl chronisch kranker Menschen steigt, neue Krankheiten werden definiert, die volkswirtschaftlichen Kosten für die Behandlungen dieser Erkrankungen bzw. der Symptome steigen in die Milliarden. Unser Gesundheitssystem ist durch eine Zergliederung in fachärztliche Zuständigkeitsbereiche gekennzeichnet, das vor allem bei Multiorganerkrankungen, zu denen die meisten chronischen Krankheiten zu zählen sind, kapituliert. Eine (Tor)Tour des Betroffenen von Facharzt zu Facharzt beginnt und eine Behandlung beschränkt sich häufig nur auf pharmakologische Symptombekämpfung. Wir benötigen eine Neuorientierung in der Betrachtung von Gesundheit und Krankheit.

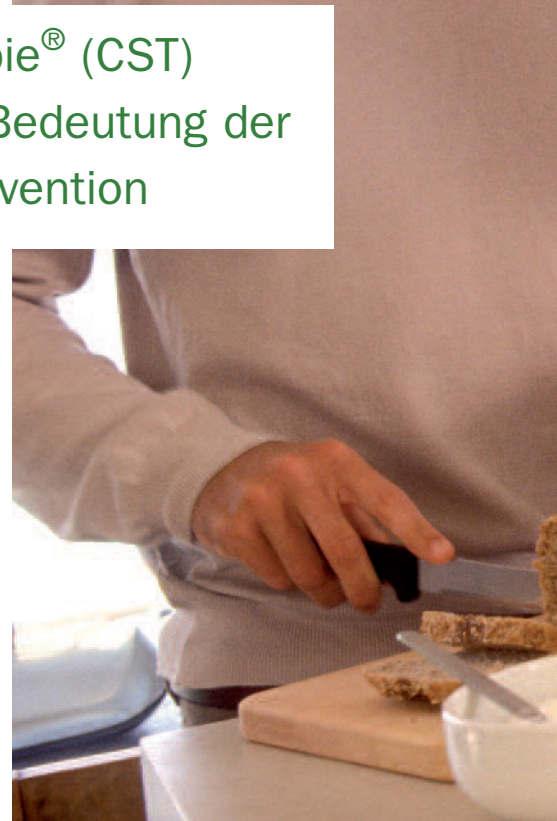
Unser Körper besteht aus ca. 100 Billionen Körperzellen. Sie alle sind sich im Aufbau relativ ähnlich, unterscheiden sich jedoch in ihrer spezifischen Zelleistung, also in ihrer Aufgabe. Die Gemeinsamkeit aller Zellen ist, dass sie bestimmte Bau-, Betriebs- und Brennstoffe benötigen, um ihre Aufgaben bis zu ihrem individuellen Lebensende zu erfüllen. Vereinfacht gesagt ist Gesundheit die Summe aller gesunden Körperzellen.

## Wie ist dieser Optimalzustand zu erreichen?

Das Konzept der Cellsymbiosis-Therapie® (CST) nach Dr. med. Heinrich Kremer ist das bislang einzige Grundlagenkonzept, das hierauf womöglich eine Antwort bietet. Es wurde auf den langjährigen Forschungen und wissenschaftlichen Arbeiten von Dr. Kremer begründet. Die Basis dieses Therapiekonzeptes ist die grundlegende Tatsache, dass alle menschlichen Zellsysteme das Vermächtnis eines einmaligen Fusionsaktes in der Naturgeschichte in sich tragen.

## Um das Ursächliche besser zu verstehen, hier ein paar Worte dazu.

Man geht davon aus, dass die ersten Einzeller vor ca. 3,5 Milliarden Jahren lebten. Vor ca. 2 Milliarden Jahren ereignete sich etwas Entscheidendes: Nach dem Auftauen der ersten von insgesamt drei Totalvereisungen der Erde stieg der Gehalt an freiem molekularem Sauerstoff (O<sub>2</sub>) in den Ozeanen und schließlich in der Atmosphäre stark an. Dadurch waren plötzlich die ursprünglich damals vorkommenden einzelligen zellkernlosen Organismen aus dem Reich der Archaea in ihrer Existenz bedroht. Damit das Überleben dieser Einzeller gesichert werden konnte, musste von der Natur eine Lösung geschaffen werden. Unter den Einzellerarten gab es einen bestimmten Typ der Archaeazellen, die







es gelernt hatten, sowohl im sauerstofffreien als auch im milden Sauerstoffmilieu zu überleben. Diese nahmen Einzeller aus dem „Nachbarreich“ der Bacteriae in sich auf. In ihnen war bereits eine schlichte Atmungskette entwickelt, um den einfließenden Sauerstoff auch unter höherem O<sub>2</sub>-Diffusionsdruck für die Synthese des so genannten allgemeinen Energieträgermoleküls Adenosintriphosphat (ATP) nutzen zu können. Das Überleben war somit gesichert. Aus dieser neugeborenen Zellgemeinschaft (Cellsymbiose) entwickelte sich evolutionsbiologisch die riesige Vielfalt an ein- und mehrzelligen Lebewesen mit tatsächlichen Zellkernen (Eukaryoten). Es brauchte seine Reifestufen von dem Einzeller über die ein- und den mehrzelligen Algen, die mehrzelligen Pflanzen, die Pilze, die Tiere, bis sich schließlich die Entwicklung des Menschen vollzog. Aus den Bacteriae entwickelten sich die Mitochondrien, hochspezialisierte Zellorganellen, die für die kontinuierliche Energiebereitstellung zuständig sind.

**Wie die Energiebildung und Leistungsgewinnung in der Zelle funktioniert, sehen wir uns nun ein wenig genauer an.**

Wir atmen um zu leben. Über 90 Prozent des Sauerstoffs der in jedem Atemzug steckt, wird von den Mitochondrien zur Modulation der Zellenergie (ATP) verwertet bzw. benötigt. Dies geschieht in der so genannten Atmungskette in ein-

zelenen biochemischen Arbeitsprozessen. Damit werden die verschiedenen Zellleistungen aller Organe und Systeme wie Gehirn, Herz, Verdauungsorgane, Immunsystem, Durchblutung usw. gesteuert. Man nennt diese Form der Energiebildung durch die Mitochondrien auch „Energiehochleistungsmodell“. Früher nahm man an, dass es sich um reine Wärmeenergie handelte, die dabei erzeugt wurde. Heutzutage weiß man, dass es sich daneben auch vor allem um „Informationsenergie“ dreht. In ihr steckt eine Steuerfunktion, ähnlich wie bei einem Computer, der über eine Tastatur seine Befehle erhält und dementsprechend reagieren kann.

Aus einem Mol Glukose produziert ein Mitochondrium ca. 28 Einheiten ATP. Für den Prozess der Energiegewinnung aus der Nahrung benötigen die Mitochondrien eine Vielzahl von Mikronährstoffen.

### Die wichtigsten Mikronährstoffe sind:

- Magnesium
- Coenzym Q10
- Vitamin B6
- Vitamin B2
- Vitamin B1
- Vitamin B3
- L-Carnitin
- Eisen
- Kupfer



Daneben wissen wir heutzutage, dass neben Mikronährstoffen auch Polyphenole wichtige Funktionen in den Mitochondrien ausführen. Insbesondere Quercetin spielt hier eine entscheidende Rolle.

Aber zurück zu den Mikronährstoffen: Vitamin B6, Magnesium und Coenzym Q10 sind häufig – auch bei „noch“ Gesunden – im Mangel. Wir messen dies durch Labordiagnostik jeden Tag bei unseren Patienten in der Praxis. Anders als es häufig in der Presse zu lesen ist, existieren auch in Westeuropa Mikronährstoffmangelzustände.

### Die Komponenten der Cellsymbiosistherapie®

Das Therapiekonzept der CST sieht eine genaue Labordiagnostik zum Erkennen von mitochondrialen Funktionseinschränkungen vor. Hier beginnt wirkliche Prävention. Liegt eine mitochondriale Dysfunktion vor, muss versucht werden, die Ursache dafür zu ermitteln. Die häufigste Ursache für diese Dysfunktionen

sind nämlich Mikronährstoffmängel. Diese müssen mittels oraler oder/und parenteraler Substitution zunächst behoben werden. Weitere relevante Ursachen für mitochondriale Dysfunktionen können Belastungen durch dauerhafte Arzneimiteleinnahe, toxische Metalle (Leicht- und Schwermetalle), chronische Entzündungen, Darmstörungen, oxidativer und nitrosativer Stress sowie chronische physische und psychische Belastungszustände sein und Mängel an Polyphenolen in der Nahrung.

Es ist das Verdienst von Dr. med. Heinrich Kremer gemeinsam mit Heilpraktiker Ralf Meyer dieses neue evolutionsbiologische Wissen über die Zelle für die praktische Medizin verfügbar gemacht zu haben.

Die Grundvoraussetzung für Gesundheit und Gesunderhaltung ist somit ein gesunder Zellstoffwechsel mit funktionsfähigen Mitochondrien. Gesundheit fängt in der Zelle an. Die Akademie für Cellsymbiosis-Therapie bildet aus! Neue Einführungsseminare finden ab März 2013 mit den Verfassern statt. Weitere Infos unter <http://www.akademie-cst.de>

#### Literatur

- Kremer, Heinrich: Die stille Revolution der Krebs- und AIDS-Medizin, Erweiterte Neuauflage 2012
- Meyer, Ralf: Chronisch gesund – Prinzipien einer Gesundheitspraxis, Idar-Oberstein, 1. Auflage 2009
- Eichinger, Uschi und Hoffmann-Nachum, Kyra: Der Burnout-Irrtum – Ausgebrannt durch Vitalstoffmangel – Burnout fängt in der Körperzelle an, 2. Auflage 2012, Systemed Verlag



**Kyra Hoffmann-Nachum**

Heilpraktikerin und zertifizierte Cellsymbiosis-Therapeutin. Tätig in der Ausbildung von Heilpraktikern und Ärzten sowie in der Erwachsenenbildung. Fachautorin und Co-Autorin des Buches „Der Bournout-Irrtum“. ([www.naturheilkundliche-medizin.de](http://www.naturheilkundliche-medizin.de))



**Sascha Kauffmann**

Heilpraktiker mit Schwerpunkt Diagnose und Therapie von Stoffwechselerkrankungen, Nahrungsmittelenverträglichkeiten sowie Autoimmunerkrankungen. Auch als Fachautor tätig ([www.saschakauffmann.de](http://www.saschakauffmann.de)).