

Cellagon®

LIEBLINGSBLATT



Magazin für ein gesundes Leben

09
Frühling 2023



Pflanzliches Eiweiß:

**Fundament
des Lebens**

Den inneren Schweinehund besiegen

Chronobiologie – von Eulen und Lerchen

Das neue Cellamino

Cellagon®

Aus der Fülle der Natur

BÄRENSTARK UND TROTZDEM VEGAN.



Cellagon aurum

Dunkle Sommerbeere.

Natürlich nur das Beste.



Das Bioaktivstoffkonzentrat aus über 80 Obst- und Gemüsesorten, hochwertigen Ölen, Kräutern und anderen Pflanzen. Natürlich vegan, gluten- und lactosefrei. Für eine optimale Grundversorgung.

INFLATIONSBEDINGTE WERTSTEIGERUNG

**Bei der Preisentwicklung „hinken“ wir
absichtlich etwas hinterher**

Wir leben zweifellos in herausfordernden Zeiten. Die 20er Jahre haben die Welt in eine Art „Dauerkrisenmodus“ gestürzt. Dinge, die uns zuvor selbstverständlich erschienen, sind dies heute längst nicht mehr. Jede und jeder Einzelne ist mehr oder weniger von diesen Herausforderungen betroffen. Auch für Cellagon als Unternehmen stellen sich neue Aufgaben. Gestörte Lieferketten, Rohstoffknappheit und dramatisch steigende Preise in nahezu allen Produktionsbereichen von der Lagerlogistik über das Transport- bis zum Verpackungswesen nehmen inzwischen sehr viel mehr Zeit und Geld in Anspruch als noch vor wenigen Jahren. Diesem Umstand müssen wir allein aus ökonomischen Zwängen heraus Rechnung tragen. Deshalb haben auch wir die Preise zum 15. März 2023 erhöht. Wenn Sie sich diese ansehen, werden Sie feststellen, dass die Steigerungsraten im Vergleich zur allgemeinen Preisentwicklung sehr moderat ausfallen. Ich bin mir sicher, dass Sie mir da zustimmen werden. Wir haben alles dafür getan, dass unsere Produkte erschwinglich bleiben. Mehr denn je, sollten wir heute den Bereichen unseres Lebens Achtsamkeit schenken, die wir



beeinflussen können. Hier möchten wir für Sie auch weiterhin einen wertvollen und bezahlbaren Beitrag mit unseren Produkten leisten. In diesem Zusammenhang freue ich mich sehr, Ihnen unser „Comeback des Jahres“ verkünden zu können. Nach langem Warten gibt es seit Februar endlich wieder unser Cellagon Cellamino in einer neuen Rezeptur. Mit der Rückkehr unseres pflanzlichen Proteinshakes können wir die vorübergehend entstandene Lücke in unserem Ernährungskonzept endlich wieder schließen. Passend dazu behandeln wir in diesem „Lieblingsblatt“ das Thema „Pflanzliche Eiweiße“ und deren Nutzen für unseren Organismus. Hierbei wünsche ich Ihnen ebenso informative Unterhaltung, wie bei allen anderen Themen dieser Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in den Frühling, genießen Sie die erblühende Natur und bleiben Sie zuversichtlich und vor allem gesund.

Ihre Frauke Berner

INHALT

TITEL

06 Fundament des Lebens

Proteine sind lebensnotwendig und ausgesprochen vielseitig.

THEMEN

12 Der innere Schweinehund

Wie sich die eigene Bremse im Unterbewusstsein leichter lösen lässt.

14 Das orale Mikrobiom

Gute Bakterien für ein gesundes Lächeln.

16 Chronobiologie

Welchen Einfluss die innere Uhr auf Leistungsfähigkeit und Gesundheit hat.

18 Die richtige Ernährung für unterwegs

Einfache Tipps, damit der Reisetag nicht zur Belastung wird.

20 Interview Vincent Langer

Hart am Wind.

22 Das neue Cellamino

Unser veganer Proteinsshake ist zurück!

24 Neues aus der Cellagon-Küche

Zwei leckere Eis-Rezepte für die heiße Jahreszeit.

26 Zutatenportrait

Bühne frei für den Mandelpilz!



NEUIGKEITEN

SPITZ DIE LÖFFEL!

Der In FORM Podcast für eine gesunde Ernährung.

SPITZ DIE LÖFFEL! ist ein **Podcast** von Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Ernährungswissenschaftlerin Dr. Ann-Kristin Dorn spricht in jeder Folge mit einem Experten ca. 30 bis 40 Minuten über **aktuelle Ernährungs-Trends** und gibt passende **Tipps** dazu. Die Zuhörer erfahren u.a., wie eine zuckerreduzierte Ernährung gelingen kann, worauf es bei der Ernährung von Kindern ankommt oder wie es trotz stressigem Alltag und steigenden Preisen zu schaffen ist, gesund zu essen.



© Bundesministerium
für Ernährung und
Landwirtschaft

ZU GUT FÜR DIE TONNE!

Die besten Rezepte für die kreative Resteküche

Jährlich landen 78 kg Lebensmittel pro Kopf im Müll. Im Kampf gegen diese Verschwendung hat das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft die **App „Zu gut für die Tonne!“** entwickelt. Sie gibt Verbrauchern **Anregungen und Tipps** zum Verwerten von **übrig gebliebenen Lebensmitteln** sowie deren richtiger Lagerung. Dabei können Nutzer bis zu drei Restezutaten in das Suchfeld eingeben. Die App schlägt dann einfache Rezepte mit den zu verbrauchenden Zutaten vor. Dann heißt es nur noch kochen und genießen.

„MICH BREMST NIEMAND AUS“

Das Buch von Johnny Grasser

Tetrapastik – na und!? Das ist das Motto von **Johnny Grasser**, Extremsportler mit Handicap. Obwohl er eigentlich nicht in der Lage sein sollte, eigenständig zu sitzen, zu stehen oder zu gehen, steckt er sich immer wieder neue (extreme) **Ziele**. Er ist der beste Beweis, dass mit Disziplin, hartem Training und unzerstörbarem Willen jeder seine persönlichen Ziele erreichen kann. In seinem Buch berichtet er von seinen Abenteuern und gibt mit seinen Geschichten einen tiefen **Einblick in ein außergewöhnliches Leben**.





FUNDAMENT DES LEBENS



Wir brauchen Proteine zum Leben. Sie sind die zentralen Baustoffe unseres Organismus. Nicht weniger als 15 % unserer Körpermasse besteht aus Proteinen. Entsprechend bedeutsam ist ihre regelmäßige Aufnahme über die Nahrung. Proteine zählen neben Kohlenhydraten, Fetten und Ballaststoffen zu den sogenannten Makronährstoffen, die wir täglich in vergleichsweise größeren Mengen zu uns nehmen. Während sich die wissenschaftliche Bezeichnung „Protein“ international etabliert hat, kursiert im deutschsprachigen Raum immer auch noch der veraltete Begriff „Eiweiß“. Das führt gelegentlich noch zu Unsicherheit und Verwirrung. Fakt ist: „Eiweiß“ und „Protein“ sind absolut identisch.

PROTEINE – MULTIFUNKTIONALE KRAFTSTOFFE

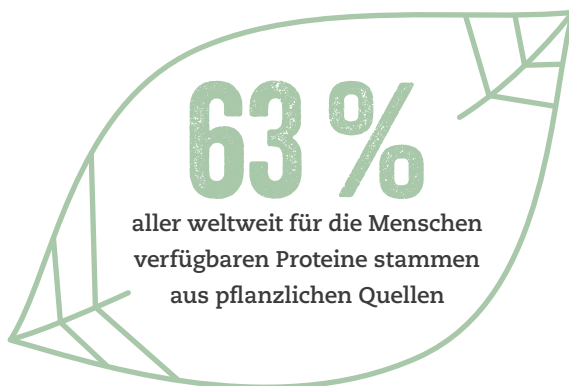
Die Aufgaben, die Proteine für uns bewältigen, sind äußerst vielseitig. Als Baustoffe sind sie bedeutend für den Aufbau und den Erhalt unserer Körperzellen, allen voran in Muskeln und Organen. Sie spielen aber auch für unser Immunsystem eine entscheidende Rolle, ebenso wie für den wichtigen Hormonhaushalt. Nicht zuletzt fungieren sie auch als sekundäre Energiequelle.

Wenn die Kohlenhydratspeicher leer sind, greift unser Organismus für die Energieversorgung auf Proteine zurück. Ein Leistungsabfall ist dabei prinzipiell nicht zu befürchten. Mit 4,1 kcal pro Gramm haben Proteine exakt den gleichen Energiegehalt wie Kohlenhydrate. Wichtiger Unterschied: Ohne Kohlenhydrate können wir ohne größere Einschränkungen überleben, ohne Proteine nicht. Wie bedeutend die Zufuhr von Proteinen für uns ist, macht der Blick auf ihre Zusammensetzung deutlich. Proteine bestehen aus verschiedenen Aminosäuren. Einundzwanzig davon sind im menschlichen Körper am Aufbau der Proteine beteiligt. Alleine 9 dieser Aminosäuren kann unser Organismus aber nicht selbst herstellen. Sie müssen daher extern – also über die Nahrung – in unseren Körper gelangen. Entsprechend werden sie als essentiell bzw. unentbehrlich bezeichnet.



PROTEINE SIND WICHTIG, ABER LÄNGST NICHT ALLE GLEICH

Spricht man eher beiläufig ohne wissenschaftlichen Hintergrund von Eiweiß, kommt vielen Menschen spontan ein Stück Fleisch in den Sinn. Tatsächlich werden Proteine mehrheitlich immer noch mit tierischen Lebensmitteln assoziiert. Das mag daran liegen, dass tierische Proteine den Baustoffen im menschlichen Körper von ihrer Aminosäure-Struktur her sehr ähnlich sind. Diese „Verwandtschaft“ hat den Vorteil, dass sich tierische Proteine leichter vom Körper verarbeiten lassen. Mageres, helles Fleisch, Fisch und Eier genießen daher als Proteinquelle einen sehr guten Ruf. Wir sind dennoch nicht auf tierische Proteine angewiesen, denn auch die Pflanzenwelt hält Proteine für uns parat – ein Umstand, ohne den das Konzept einer veganen Lebensweise gar nicht möglich wäre. Glücklicherweise ist die Zahl der pflanzlichen Proteinlieferanten gar nicht mal so klein. Genau genommen stammen sogar 63 % aller weltweit für die Menschen verfügbaren Proteine aus pflanzlichen Quellen. Zu den Wichtigsten zählen Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Ölsaaten.

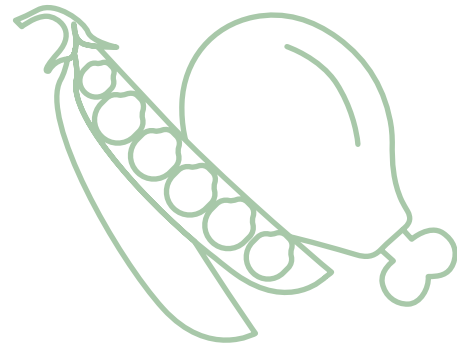


TIERISCHE VS. PFLANZLICHE PROTEINE – EIN VERGLEICH

In der Ernährungswissenschaft spielt die Qualität der Lebensmittel die entscheidende Rolle. Das ist bei Proteinen nicht anders. Im Wesentlichen dreht es sich bei der Beurteilung der Proteine um zwei Fragen: Sind alle essentiellen Aminosäuren enthalten und inwieweit deckt

NATÜRLICHER VORTEIL

Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe – Pflanzliche Lebensmittel enthalten im Vergleich zu tierischen Lebensmitteln oft noch viele, weitere wichtige Bestandteile.



sich deren Profil mit dem menschlichen Bedarf? Um eine aussagekräftige Vergleichbarkeit herzustellen, wurden verschiedene Kennzahlen und Methoden entwickelt. Die bekanntesten sind die „biologische Wertigkeit“ und der sogenannte „Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score“ (PDCAAS, auch im Deutschen verkürzt als Aminosäureindex bezeichnet), der die Verdaulichkeit berücksichtigt. Vereinfacht lässt sich festhalten, dass diese Werte umso höher sind, je mehr die Aminosäurezusammensetzung den körpereigenen Proteinen ähnelt. Wie oben bereits angedeutet, haben tierische Proteine isoliert betrachtet hier „die Nase vorn“. Dennoch können pflanzliche Proteinquellen im Hinblick auf die biologische Wertigkeit mit tierischen Proteinen mithalten. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn sie sinnvoll miteinander kombiniert werden. Dadurch können sich die einzelnen Aminosäuren ergänzen und so besser verstoffwechselt werden. Darüber hinaus können pflanzliche Proteine unter einem Aspekt „punkten“, der gar nicht in direktem Zusammenhang mit der reinen Proteinqualität steht: Die Lebensmittel, die sie enthalten, sind oft sehr viel gesünder als ihre tierischen Pendanten. Vor allem rotes Fleisch und verarbeitete Fleischprodukte enthalten hohe Mengen an gesättigten Fettsäuren, Salz und Phosphat. Sie können zum Beispiel das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Auf der anderen Seite warten pflanzliche Proteinquellen mit zusätzlichen Benefits wie Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen auf.



WACHSENDER BEDARF FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN SOWIE SCHWANGERE

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt gesunden Erwachsenen ab 19 Jahren eine tägliche Proteinaufnahme von 0,8 Gramm pro Kilo Körpergewicht. Dieser Richtwert erhöht sich im Alter. Bei Personen ab 65 Jahren liegt er bei 1,0 g/kg Körpergewicht. Wenig überraschend ist, dass auch Schwangere mehr Protein benötigen, schließlich müssen sie ihr Kind mitversorgen. Die Berechnung des Proteinbedarfs erfolgt hier in Abhängigkeit zur Proteineinlagerung und

der Gewichtszunahme im Verlauf der Schwangerschaft. Als Referenz

dient die Annahme eines Gewichtszuwachses von 12 Kilogramm. Davon ausgehend ergibt sich bei der Betrachtung der einzelnen Trimester folgender Proteinbedarf:

Im 1. Trimester bleibt er noch unverändert. Im 2. Trimester steigt er dann schon auf 0,9 g/kg Körpergewicht.

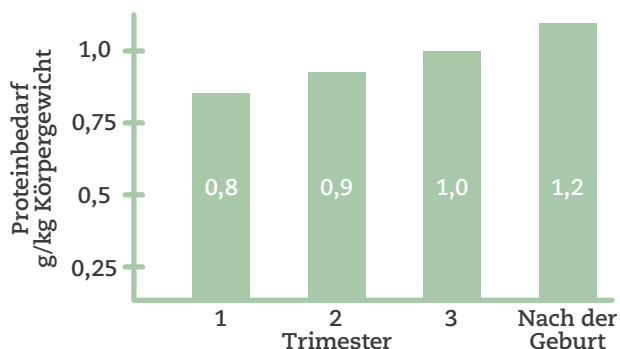
Im 3. Trimester legt er noch ein weiteres Mal zu. Hier liegt die Empfehlung bei 1,0 g/kg Körpergewicht pro Tag. Der Höchstwert wird dann erst nach der Geburt erreicht.

Bei stillenden Müttern liegt die empfohlene tägliche Zufuhr bei 1,2 g/kg Körpergewicht.

DIE SACHE MIT DEM SPORT

Da sie oft in Verbindung mit Muskelaufbau gebracht werden, sind Proteine für Sportlerinnen und Sportler ein wichtiges Thema. Allerdings besteht kein genereller Zusammenhang. Ob bei Sporttreibenden tatsächlich ein höherer Bedarf entsteht, hängt nämlich in erster Linie von der Häufigkeit und Intensität der körperlichen Beanspruchung ab. Erwachsene Breitensportler, die etwa 4 bis 5 Mal pro Woche für 30 Minuten Sport treiben, kommen mit der generellen Empfehlung von 0,8 g/kg Körpergewicht gut aus. Mehr ist nicht nötig. Etwas anders sieht es aus, wenn die Trainingsbelastung auf mindestens 5 Stunden pro Woche steigt. Im Spitzensport sowie im ambitionierten Breitensport kann eine nach oben angepasste Proteinzufuhr die Leistungsbeurteilung und den Trainingserfolg erwiesenermaßen sinnvoll unterstützen. Allgemein gültige Aussagen über Zufuhrmenge und -zeitpunkt sowie die optimale Aminosäurezusammensetzung gibt es jedoch nicht. Die Diskussion wird hier aktuell noch durchaus kontrovers geführt. Unstrittig ist allerdings, dass die ausgeübte Sportart ebenso wie die reine Trainingsintensität und das Trainingsziel Einfluss auf die optimale Proteinversorgung haben. Verschiedene internationale Institutionen wie das American College of Sports Medicine gehen ebenso wie die DGE von einer optimalen Bandbreite von 1,2-2,0 g/kg Körpergewicht aus. Die Proteine sollten dabei allerdings über den Tag verteilt zugeführt werden.

PROTEINBEDARF WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT



KÖNNEN PROTEINE EINE DIÄT UNTERSTÜTZEN?

Der wichtigste Zusammenhang besteht in diesem Kontext im Hinblick auf die Sättigung. Personen mit einer erhöhten Proteinaufnahme werden schneller satt. Das kann die übermäßige Zufuhr von Kohlenhydraten und anderen kalorienreichen Speisen reduzieren. Außerdem sollen bei der Verdauung der Proteine zusätzlich Kalorien verbraucht werden. Zumindest deuten verschiedene Studien darauf hin, dass eine kurzfristige Ernährung von 3 bis 6 Monaten mit einer hohen Proteinzufuhr (im Vergleich zu einer niedrigeren Proteinzufuhr) zu einer größeren Gewichtsreduktion bei einer Diät führen kann.



**NACH 3 BIS
6 MONATEN**

**kann eine Erhöhung
der verzehrten Protein-
menge bei einer Diät zu
einer erhöhten Gewichts-
reduktion führen**

Bei Temperaturen über

40°C

**brechen die Strukturen einiger
körpereigener Proteine auf**

VORSICHT FIEBER!

Proteine sind verhältnismäßig empfindlich. Bei Temperaturen über 40 Grad Celsius brechen die Strukturen einiger körpereigener Proteine auf. Dieser Prozess wird als Denaturierung bezeichnet und ist nicht mehr umkehrbar. Dies ist auch der Grund, warum sehr hohes anhaltendes Fieber als absolut lebensbedrohlich einzustufen ist. Kurioserweise ist die Zerstörung von Proteinen aber auch das eigentliche Ziel des Fiebers. Dabei sind allerdings nicht die eigenen Proteine im Visier, sondern die der unerwünschten Krankheitserreger.



Cellagon®

Cellamino

Veganes Proteinpulver zur Zubereitung eines Shakes

Einfach zubereitet und besonders gut verträglich – das rein pflanzliche Cellamino liefert garantiert alle essentiellen Aminosäuren und lässt sich problemlos in den täglichen Speiseplan integrieren.

Jetzt probieren!

HEUTE! MIT DER RICHTIGEN ZIELSETZUNG (ENDLICH) DEN INNEREN SCHWEINEHUND ÜBERWINDEN.

Wer kennt das nicht? Der Winterschlaf ist vorbei, die Vorsätze groß. Endlich mehr Sport treiben, sich gesünder ernähren und aktiv etwas für die Gesundheit tun. Gleich morgen geht's los. Und dann passiert – fast nichts. Der innere Schweinehund hat einmal mehr sein Veto eingelegt und uns in unsere Komfortzone gelockt.



Der Kampf gegen innere Windmühlen

Mit unserem inneren Schweinehund werden wir fast täglich konfrontiert – mal mehr, mal weniger. Dabei ist er ein hartnäckiger Gegner, der eine Menge Tricks auf Lager hat. Abwarten, hinhalten, verzögern, zweifeln. Als „Meister der Sabotage“ findet er stets das passende Argument. Zu nass, zu kalt, zu früh, zu anstrengend – zu dies, zu das. Leider finden sich tatsächlich immer auch Gründe, etwas nicht zu tun. Morgen ist der Lieblingstag des inneren Schweinehundes, hochgekremelte Ärmel oder Nägel mit Köpfen lassen ihn erschauern. Aber er weiß sich zu wehren. Er ist ein wahrer Siegertyp, der nur allzu oft die Oberhand behält. Aber wie schafft er es nur, stets aufs Neue unsere Eigeninitiative und unseren Tatendrang im Keim zu ersticken? Vor allem weiß er, dass wir unser Leben gerne in Routinen organisieren. Das ist per se auch nicht schlecht, denn sie machen das Leben unbestritten leichter. Aber sie manifestieren auch den Status Quo. Denn alles soll möglichst beim Alten bleiben. Wer es gewohnt ist, sich abends auf die Couch zu setzen, braucht enormen Willen, diese Routine zu durchbrechen. Und nachhaltigen Erfolg werden nur diejenigen haben, denen es gelingt, die geplante Veränderung selbst als dauerhafte Routine zu etablieren. Dienstags und donnerstags nach Feierabend die Lauf- statt die Hausschuhe anziehen. So ließe sich

beispielsweise der angestrebte Plan zur Veränderung im Lebenswandel formulieren. Oder sich einen Tag pro Woche ausschließlich von Obst und Gemüse zu ernähren. Oder, oder, oder

Erfolg ist auch eine Frage der richtigen Taktik

Motivation ist die Grundvoraussetzung, etwas verändern zu können. Wir müssen etwas wirklich wollen, um es in die Tat umzusetzen. Doch mangelnde Motivation ist selten der Grund, warum wir dann trotzdem scheitern. Bei Gesundheitsfragen zum Beispiel. Die meisten Menschen wissen ja ganz genau, wie gut es ihnen tun



würde, mehr Sport zu treiben oder sich besser zu ernähren. Die Motivation dürfte hier also nicht das Problem sein. Man kann wohl davon ausgehen, dass sehr viele Leute gerne mehr für ihre Gesundheit tun würden. Die Ursachen für den ausbleibenden Erfolg liegen oft in der Art der Zielsetzung. Dies kann tatsächlich einen großen Unterschied ausmachen. Für eine erfolgreiche Zielsetzung gibt es daher ein paar einfache Regeln, deren Beachtung sich positiv auf den Erfolg auswirken können

Ein Ziel muss schon sein

Ohne Ziel geht es nicht. Wir müssen wissen, wo wir hin wollen. Und wir müssen folgerichtig wissen, wann wir von einem Erfolg sprechen wollen und wann noch nicht. Mit anderen Worten: Es bedarf eines konkreten Zieles, das messbar ist. Wir sollten nicht im Ungefähren bleiben. Der Wunsch abzunehmen beispielsweise ist zu unspezifisch. „Ich möchte im nächsten halben Jahr 5 Kilo abnehmen“ wäre dagegen ein Ziel, das sich messen ließe. Motivationstrainer raten sogar dazu, die Ziele aufzuschreiben, weil sie sich dadurch noch präsenter im eigenen Bewusstsein verankern.

Nicht übertreiben und bloß keinen Perfektionismus anstreben

Das eigene Ziel sollte unbedingt realistisch sein. Andernfalls ist es für den inneren Schweinehund ein Leichtes, dieses als „Hirngespinnst“ abzutun. Wer sich als Ziel gesetzt hat, zweimal die Woche Laufen zu gehen, sollte nicht schon den New York Marathon im Hinterkopf haben. Auch das Nacheifern oder der Vergleich mit anderen Personen ist wenig hilfreich, zumal man selbst gar keinen Einfluss darauf hat, wie sich die Leistung anderer Menschen entwickelt. Der Wettstreit mit sich selbst ist Aufgabe genug. Alles andere birgt Frustrationspotenzial.

Kleine Etappenziele einplanen

Das übergeordnete Ziel mag am Anfang wie ein riesiger Berg erscheinen, der sich vor einem auftürmt. Das kann Zweifel aufkommen lassen und dem inneren Schweinehund in die Karten spielen. Deshalb ist es ratsam, den Weg zum Ziel in einzelne Zwischenabschnitte mit eigenen Zielen zu unterteilen. So stellen sich früher erste Erfolge ein. Das stärkt das eigene Selbstbewusstsein und hält die Motivation hoch.

Belohnung aussetzen!

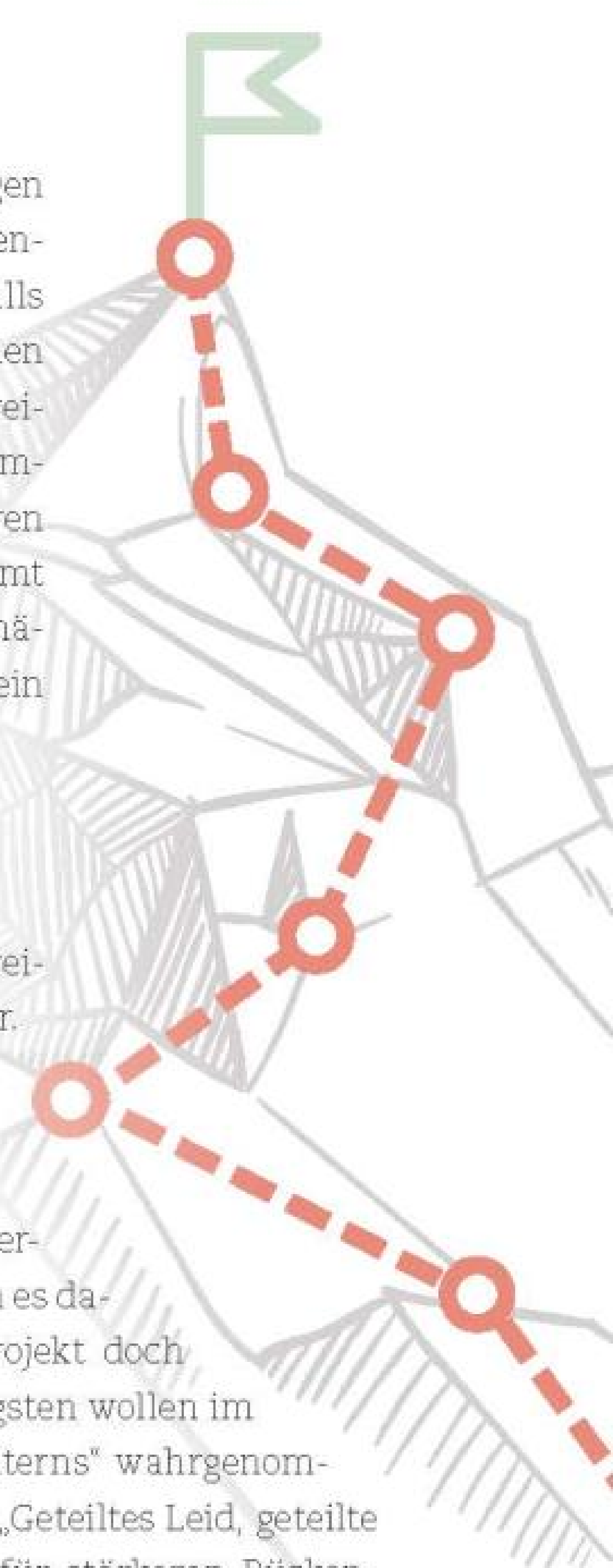
Bereits im Vorfeld Belohnungen für das Erreichen von Zwischenzielen festzulegen, trägt ebenfalls zur Aufrechterhaltung der eigenen Motivation bei. Auch das Erreichen eines Etappenziels ist nämlich ein Erfolg. Man hat den inneren Schweinehund besiegt und kommt dem eigentlichen Ziel spürbar näher. Und Siege sind bekanntlich ein Grund zum Feiern.

Gemeinsam ist vieles leichter

Alleine gegen den inneren Schweinehund zu kämpfen, ist schwer. Sich mit Gleichgesinnten zusammenzuschließen, lässt die Aufgabe um ein Vielfaches leichter erscheinen. Vor allem erhöht es die Hemmschwelle, wenn es darum geht, das Gemeinschaftsprojekt doch vorzeitig abzubrechen. Die wenigsten wollen im Team als die „Ursache des Scheiterns“ wahrgenommen werden. Getreu dem Motto „Geteiltes Leid, geteilte Freud“ sorgt der Teamgedanke für stärkeren Rückenwind. Man fühlt sich nicht allein und spürt gleichzeitig die zusätzliche Verantwortung gegenüber den Teampartnerinnen und -partnern.

Erkenne deinen inneren Feind!

Um den Kampf mit dem inneren Schweinehund zu gewinnen, muss er zunächst seines größten Vorteils beraubt werden: Seiner Unsichtbarkeit. Wer sich klar macht, dass er in Form der eigenen Bequemlichkeit im Unterbewusstsein existiert und sich permanent in den Alltag einmischt, macht ihn für sich „sichtbar“ und kann ihn so leichter bekämpfen. Es lohnt sich auf jeden Fall. Denn meistens winkt nicht nur das Erreichen des gesetzten Ziels, sondern in Verbindung damit auch die Steigerung des eigenen Selbstwertgefühls und der inneren Zufriedenheit.





DER MUND HAT IN SACHEN GESUNDHEIT EIN WÖRTCHEN MITZUREDEN



Unser Organismus ist von unzähligen Bakterien besiedelt. Dass diese auch einen ganz wesentlichen Einfluss auf unsere körperliche Verfassung haben, ist längst erwiesen. Einige Bakterienstämme sind für uns lebensnotwendig, andere können Auslöser ernsthafter Erkrankungen sein. Insbesondere der Darm ist in den letzten Jahren in den Fokus der Wissenschaft gerückt. Er gilt inzwischen als Zentrum unserer Gesundheit. Dabei kommt der Zusammensetzung der Bakterien im Darm – kurz Darmflora genannt – die entscheidende Rolle zu. Doch der Darm ist nicht der einzige Bereich unseres Körpers, in dem Bakterien die organischen und biochemischen Abläufe bestimmen. Auch im Mund „haben Bakterienstämme das Sagen“. Man spricht – analog zum Darm – vom oralen Mikrobiom.



Polyphenole – Die besten Freunde der guten Bakterien

Polyphenole, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören, haben stärkende Effekte für das Darmmikrobiom. Das wurde schon in zahlreichen Studien wissenschaftlich untermauert. Polyphenole fördern das Wachstum der guten Darmbakterien, während sie gleichzeitig schädliche Keime hemmen. Diese bemerkenswerte Fähigkeit wird von den Fachleuten als „probiotisch“ bezeichnet. Die Bandbreite ihrer positiven Eigenschaften geht aber noch darüber hinaus: Polyphenole gelten auch als entzündungshemmend, antioxidativ, antikarzinogen und antidiabetisch. Sie lassen sich gezielt mit der Nahrung aufnehmen, da sie in einigen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Getreide, Tee, Kaffee oder Wein vorkommen.

Auch das orale Mikrobiom braucht ein stabiles Gleichgewicht

Auch wenn die Datenlage bei der Mundflora noch längst nicht so umfangreich ist wie beim Darm, so liegt doch die Vermutung nahe, dass Polyphenole auch auf das orale Mikrobiom positive Auswirkungen haben können. Denn tatsächlich sind auch in unserer Mundflora etwa 700 Bakterienarten angesiedelt. Im Wesentlichen haften sie in der sogenannten „Biofilmstruktur“ des Zahnbelags. Da dieser Bereich direkt mit unserer Nahrung in Berührung kommt, leuchtet es unmittelbar ein, dass es auch für das orale Mikrobiom nicht unerheblich sein kann, was wir zu uns nehmen. Und so ist es auch. Der häufige Konsum von Zucker oder säurehaltigen Getränken kann zu einer Störung im Gleichgewicht zwischen guten und schlechten Bakterien führen. Die Folge dieser schlechten Ernährungsgewohnheiten ist die unkontrollierte Ausbreitung von krankmachenden Bakterien. Früher oder später entwickeln sich dadurch Mundkrankheiten wie Karies oder Parodontitis. Die Anhaftung dieser pathogenen Bakterien löst nämlich die Bildung von Plaque sowie eine unerwünschte Säure- oder Toxin-Produktion aus. Dies sind die wesentlichen Ursachen für eine Demineralisierung der Zähne, die letztlich zu den genannten Krankheiten führt.

Darüber hinaus stellt auch eine unregelmäßige oder schlechte Mundhygiene ein Risiko für die Zahngesundheit dar. Zahnärzte brauchen sich über Arbeit jedenfalls nicht beklagen. Rund 3 Milliarden Menschen leiden weltweit an Karies. Dabei ist Karies nicht nur aus Liebe

zu den eigenen Zähnen ernst zu nehmen. In Zusammenhang mit den Entzündungen können sich nämlich auch neurovaskuläre und kardiovaskuläre Erkrankungen verschlimmern.



Kariesprophylaxe aus Traubenkernen?

Traubenkerne enthalten eine besondere Gruppe von Polyphenolen, die sogenannten oligomeren Proanthocyanidine (OPC). In einer Studie wurden bereits die Auswirkungen von Traubenkernextrakten mit OPC auf das orale Mikrobiom untersucht. Die Ergebnisse sind zweifellos vielversprechend. Es konnte eine hemmende Wirkung der Traubenkernextrakte mit OPC auf die krankmachenden Bakterien festgestellt werden. Da die Polyphenole nicht nur antimikrobielle und entzündungshemmende Effekte aufweisen, sondern auch antiadhäsiv wirken, verhindern bzw. reduzieren sie die Anheftung der Bakterien. So kam es in der Studie zu einer signifikant reduzierten Plaque-Bildung und damit zur Verhinderung einer Demineralisierung der Zähne. Folgerichtig deutet vieles darauf hin, dass Traubenkernextrakte mit OPC einen wertvollen Beitrag zur Vorbeugung von Mundkrankheiten leisten können.

Die richtigen Bakterien unterstützen....

Wie im Darm sind auch in unserem Mund unzählige Bakterien angesiedelt, die Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Deshalb sollten wir darauf achten, dass die guten Bakterien im oralen Mikrobiom die Oberhand behalten. Dieses Ziel lässt sich am besten durch eine möglichst polyphenolreiche Ernährung erreichen. Umgekehrt fördert vor allem Zucker die für uns schlechten Bakterien und sollte daher nur in geringen Maßen konsumiert werden.



EULE ODER LERCHE?



„Jeder Mensch tickt anders“. Dieser Spruch ist den meisten Menschen geläufig – und er ist weit mehr als nur einfach so daher gesagt. Er ist ein Hinweis darauf, dass jeder von uns eine innere Uhr besitzt, die scheinbar nach ganz eigenen Regeln tickt. Dass es diese innere Uhr wirklich gibt, ist längst wissenschaftlicher Konsens. Genau genommen ist es sogar eine Vielzahl innerer Uhren, die in jedem von uns wichtige Prozesse und Funktionen regulieren oder steuern. Die Zellteilung zum Beispiel. Oder den Schlaf.

Alles folgt einem inneren Plan

Jedes Gewebe und jedes Organ hat tatsächlich einen molekularen Taktgeber. Die wichtigste dieser „Uhren“ sitzt im Gehirn im sogenannten „suprachiasmatischen Nukleus“ – ein Begriff, den man sich gewiss nicht merken muss. Wichtig ist aber, dass dort unzählige Nervenbahnen zusammenlaufen und die Abläufe in unserem Organismus koordiniert werden. Bildlich gesprochen sorgt die Uhr im Nukleus dafür, dass alle Uhren die gleiche Zeit anzeigen und permanent untereinander synchronisiert werden. Dies führt dazu, dass unsere körpereigenen Prozesse im Tagesverlauf einem sich alle 24 Stunden wiederholenden Rhythmus folgen, der

von Fachleuten als „zirkadianer“ Rhythmus bezeichnet wird. Einige Beispiele können das verdeutlichen: Bereits vor dem Aufwachen steigt die Körpertemperatur. Und am Morgen erreicht die Ausschüttung des Stresshormons Kortisol seinen Höhepunkt, was genau zur rechten Zeit zur Ankurbelung unserer Leistungsfähigkeit beiträgt. Im Grunde wechseln mit der Tageszeit auch die individuellen Anforderungen an unsere Systeme. Ob Immunsystem, Herzfrequenz, Stoffwechsel, Muskelspannung, Blutdruck, Konzentrationsfähigkeit oder die Nieren- und Leberfunktion – sie alle passen sich unserem Rhythmus an.



Der individuelle Chronotyp

Wie eingangs erwähnt, sind aber auch im Hinblick auf den inneren Rhythmus nicht alle Menschen gleich. In diesem Zusammenhang spielt der bevorzugte Aktivitäts- und Schlafrythmus an den freien Tagen eine entscheidende Rolle. Soziale Verpflichtungen wie Arbeitszeiten werden bewusst aus der Betrachtung herausgenommen, da sie in der Regel von externen Faktoren beeinflusst werden. Daraus ergeben sich zwei extreme Chronotypen, die passenderweise als „Lerche“ und „Eule“ beschrieben werden. Die „Lerche“ bevorzugt Aktivitäten zu frühen Tageszeiten und geht entsprechend eher ins Bett. Umgekehrt sind Menschen, die zu den „Eulen“ zählen, am Abend – und oft auch noch in der Nacht – besonders aktiv. An dem sprichwörtlichen „Wurm, den nur der frühe Vogel fängt“ sind sie kaum interessiert. Diese Einteilung folgt zweifellos einem „Schwarz-Weiß-Denken“ und nicht jeder Mensch lässt sich eindeutig einem der Extreme zuordnen. Vielmehr gehören die meisten Menschen zum „Normaltyp“ und liegen irgendwo dazwischen mit einer mehr oder weniger ausgeprägten Tendenz in eine der beiden Richtungen.

Die Sorgen der „Langschläfer“

Diese Tendenz ist angeboren. Und das kann zu Problemen führen. Studien haben bereits gezeigt, dass Menschen, die entgegen ihrem natürlichen Rhythmus leben müssen, einem erhöhten gesundheitlichen Risiko ausgesetzt sind. Und diese Situation lässt sich oft nicht ohne Weiteres verbessern. Alltägliche Aufgaben – insbesondere festgeschriebene Arbeitszeiten – können den Wechsel aus Schlaf und aktiven Wachphasen empfindlich stören und so die inneren Uhren aus dem Takt bringen. Alle „Eulen“ – also die eher späten Chronotypen – haben hier ganz naheliegende Nachteile, wenn sie zum Beispiel sehr früh zum Arbeitsplatz oder in die Schule müssen. Neueste Erkenntnisse aus der Wissenschaft, die sich zuletzt immer intensiver mit diesem Thema beschäftigt hat, unterstreichen, dass es in diesen Fällen zu einem regelrechten „Social Jetlag“ kommen kann. Und dieser soll das Risiko für Adipositas, Bluthochdruck und Diabetes Typ-2 signifikant erhöhen. Und wie so oft spielt in diesem Kontext auch die Ernährung eine ursächliche Rolle. Verhaltensstudien unterstreichen nämlich die Vermutung, dass späte Chronotypen ihre Mahlzeiten eher später zu sich nehmen und häufig das Frühstück ganz weglassen. Umgekehrt verzehren sie dafür abends

deutlich größere Mahlzeiten. Zudem konnte beobachtet werden, dass diese Menschen weniger Proteine und Gemüse auf dem Speisplan haben, während der Konsum von Zucker, Alkohol und Kaffee vergleichsweise höher ausfällt.



Ernährung nach der inneren Uhr

Es ist daher eine gute Idee, den eigenen Biorhythmus als solchen wahrzunehmen und zu versuchen, danach zu leben und zu essen. Soweit dies möglich ist. Ein Frühstück ist in jedem Fall empfehlenswert und sollte daher nicht weggelassen werden, zumal es wichtige Funktionen übernimmt. Im Einklang mit dem eigenen Chronotyp kann es aber früher oder eben auch später sein. Wer zu den späten Chronotypen zählt, sollte abends trotzdem auf den Verzehr großer Mengen energiereicher Nahrungsmittel verzichten. Kohlenhydrate aus ungünstigen Quellen sollten möglichst gemieden werden und die Ausnahme darstellen. Aber es ist wichtig, abends auf eine ausreichende Sättigung zu achten, damit sich nicht noch plötzlich Heißhungerattacken vor dem späteren Zubettgehen einstellen. Hierfür sind neben einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr ballaststoffreiche Gemüse und Proteine aus pflanzlichen Quellen, wie beispielsweise Hülsenfrüchte, Nüsse oder Samen, am besten geeignet.





GUT GEPLANT, IST GUT GEREIST!

Die Vorfreude ist riesig, der Urlaub ist gebucht. Bald geht es los. Doch zwischen dem Ein- und Auspacken der Koffer liegt noch die Anreise. Und die kann je nach zu überbrückender Distanz mehr oder weniger anstrengend sein. Dies gilt vor allem für diejenigen, die mit dem eigenen Auto in den Urlaub fahren. In jedem Fall ist es ratsam, sich auch ein paar Gedanken über den Reiseproviant für die Fahrt zu machen.

Damit die Fahrt nicht zur unnötigen Strapaze wird

Für eine sichere Fahrt sollte aufkommender Müdigkeit vorgebeugt und die Konzentration gefördert werden. Auf regelmäßige Pausen mit ausreichend Bewegung ist daher unbedingt zu achten. Von der überwiegenden Mehrheit der Urlauberinnen und Urlauber auf den Straßen werden diese wichtigen Zwischenstopps auch eingeplant. Deutlich weniger Aufmerksamkeit wird dage-

gen der Verpflegungsauswahl für unterwegs geschenkt. Dabei kann die Ernährung auch gerade während einer langen Autofahrt wesentlich zu Wohlbefinden und Wachsamkeit beitragen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung spricht sich in diesem Zusammenhang eindeutig für leichte und selbstgemachte Speisen aus. Diese sind einem Halt an



einem Fast-Food-Restaurant oder einer Tankstelle vorzuziehen. Und wenn es doch sein muss, sind bei der Bestellung Salate oder leichte Gemüsegerichte erheblich besser zu bewerten als Burger, Pommes und Co.

Viel zu trinken ist oberstes Gebot

Ganz oben auf der Prioritätenliste steht eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, die während der Fahrt keinesfalls vernachlässigt werden darf. Erwachsene sollten mindestens 1,5 Liter am Tag trinken, Kinder mindestens 1 Liter. Wenn damit zu rechnen ist, dass es im Auto (oder auch im Zug) besonders heiß wird, ist ein entsprechend höherer Bedarf einzukalkulieren. Gut geeignet sind ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie Saftschorlen. Diese sorgen neben dem Löschen des Durstes auch für den optimalen Ausgleich von Flüssigkeits- und Mineralstoffverlusten. Von zuckergesüßten Getränken wie Cola, Limonaden, Eistees oder Energy-Drinks sollte Abstand genommen werden. Sie haben nicht nur unnötig viele Kalorien, sondern machen in größeren Mengen unruhig und nervös. Diesen Effekt kann gerade im beengten Raum eines Autos gewiss niemand gebrauchen.

Auswahl und Zubereitung sorgen für willkommene Abwechslung

Vollkornbrötchen mit Käse oder fettarmer Wurst – am besten garniert mit einem frischen Salatblatt oder Gurkenscheiben – sind im Vergleich zu Croissants oder süßen Kuchen die bessere Wahl. Auf langen Fahrten kommt neben echtem Hunger nicht selten auch Langeweile auf, der aus Mangel an Alternativen gerne mit Snacks begegnet wird. Daher sollte der Reiseproviand in kleinen mundgerechten Portionen zubereitet werden. Für den Transport sind Kühltaaschen zu empfehlen, die dafür sorgen, dass die Lebensmittel auch auf langen Autofahrten frisch und appetitlich bleiben. Joghurt oder Quark sowie klein geschnittenes Gemüse wie Radieschen, Paprika, Möhren und Cocktailtomaten eignen sich hervorragend als Snack. In Sachen Obst bieten beispielsweise

Weintrauben, Äpfel oder Erdbeeren angenehme Vielfalt für jeden Geschmack. Schokoriegel sollten dagegen lieber zu Hause bleiben. Nüsse oder Kerne sind da allemal besser. Auch wenn sie sonst sehr gesund sind, gehören Gerichte mit Kohl, Hülsenfrüchten oder Zwiebeln nicht auf den Speiseplan für unterwegs, da sie im Magen eher schwer liegen.

Apropos Urlaub! Einmal am Ziel angekommen, sollten nur noch Genuss, Entspannung und pure Lebensfreude im Fokus stehen. Zu einer effektiven Planung der schönsten Wochen des Jahres gehört es deshalb auch, sich bereits zu Hause in aller Ruhe um die vor Ort benötigte Ausstattung zu kümmern. Bestes Beispiel: Ein hochwertiger Sonnenschutz. Eine „Sorge“ weniger für einen unbeschwerten Urlaub von Anfang an.

AB MAI IN
LIMITIERTER
AUFLAGE
VERFÜGBAR



Richtige Sonnenpflege
macht einfach gute Laune.

Alles, was Sie brauchen, damit auch
Ihre Haut gesund durch den
Sommer kommt auf www.cellagon.de

HART AM WIND

„Egal, wie das Wetter ist.
Ich liebe es auf dem
Wasser zu sein“

Cellagon ist seit jeher fest verbunden mit der deutschen Sportszene. Wir pflegen zahlreiche Partnerschaften zu Leistungssportlern und Vereinen der unterschiedlichsten Disziplinen. Unsere regionalen Wurzeln haben wir dabei nie aus den Augen verloren. Bestes Beispiel: Profi-Windsurfer Vincent Langer aus Kiel. Er ist erfolgreicher Partner und Nachbar zu gleich. Im Interview gewährt er uns Einblicke in sein abenteuerliches Leben und seine Beziehung zu Cellagon.

Hallo Vincent! Danke, dass du dir die Zeit für ein kurzes Interview nimmst. Wie lange begleitet dich Cellagon schon?

Unsere Partnerschaft geht jetzt ins dritte Jahr. Die Produkte kenne und nutze ich aber schon sehr viel länger – Cellagon T.GO beispielsweise seit meiner Olympiakampagne 2008. Wie der Erstkontakt zustande gekommen ist, weiß ich, ehrlich gesagt, gar nicht mehr. Vermutlich durch den Olympiastützpunkt.





Als gebürtiger Schleswig-Holsteiner bist du am Meer groß geworden. Da liegt die Verbindung zum Wassersport nahe. Was fasziniert dich so am Windsurfen?

Ich mache das schon seit ich 10 Jahre alt bin. Durch meine Eltern bin ich an den Sport herangeführt worden. Er ist extrem abwechslungsreich und macht mir nach wie vor unglaublich viel Spaß. Egal, wie das

„Hochwertige Mikronährstoffe spielen bei meiner Ernährung eine zentrale Rolle.“

Vincent Langer

Wetter ist. Ich liebe es auf dem Wasser zu sein.

Apropos Wetter. Wie hältst du dich in der kalten Jahreszeit fit und gesund?

Ich ernähre mich vitaminreich und esse jeden Tag ein Stück Ingwer pur. Dazu trinke ich ein Glas Cellagon aurum. Außerdem lasse ich keine Ausreden zu. Ich ziehe meinen Sportplan durch – auch bei Regen, Schnee und Minusgraden.

Man kann ohne Übertreibung sagen, dass du sehr erfolgreich bist. Gibt es einen Moment in deiner Karriere, der dir besonders in Erinnerung geblieben ist.

Ja. Das war mein erster Weltmeistertitel 2015. Der Augenblick, als ich über die Ziellinie gefahren bin und wusste, dass ich meinen Traum erfüllt habe.

Welche Bedeutung hat deiner Meinung nach eine gesunde Ernährung, wenn es darum geht, sportliche Erfolge zu feiern?

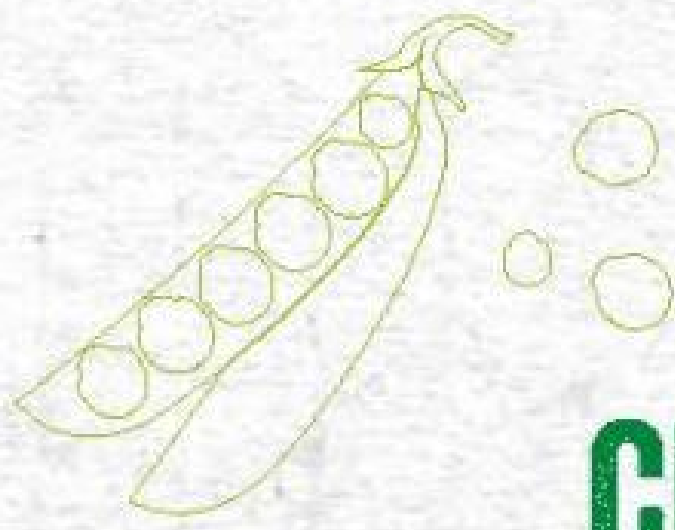
In Zahlen lässt sich das sicher nicht ausdrücken. Fest steht aber, dass sich Erfolg immer auf das perfekte Zusammenspiel von körperlicher und mentaler Verfassung zurückführen lässt. Beides lässt sich durch eine ausgewogene und bewusste Ernährung unterstützen. Insbesondere hochwertige Mikronährstoffe spielen dabei eine zentrale Rolle. Sie stärken nicht zuletzt auch das Immunsystem. Wenn das nicht zu 100 Prozent funktioniert, kann man bei typischem Kieler „Schietwetter“ auf dem Wasser kaum bestehen. Für einen Leistungssportler ist der Körper das wichtigste Kapital. Deshalb ist auch Cellagon aurum immer mit dabei.

Und noch eine letzte Frage. Viele Menschen wünschen sich, fitter und leistungsfähiger zu werden, beklagen sich jedoch über zu wenig Zeit. Hast du einen Tipp, wie sich Sport und gesunde Ernährung in den regulären Alltag integrieren lassen?

Ich bin ein Freund fester Rituale. Sie lassen einen stetig an den gesetzten Zielen arbeiten und erschweren es gleichzeitig, faule Ausreden zu finden. Darüber hinaus fördern sie auch die Akzeptanz bei Partnern, Freunden und in der Familie, was nicht unwichtig ist. In Sachen Ernährung zum Beispiel in Bezug auf Süßigkeiten halte ich mich an einen sehr einfachen und plausiblen Tipp von meinem Coach: „Was man nicht hat, kann man nicht essen!“

Lieber Vincent, vielen Dank für das Gespräch. Wir wünschen dir weiterhin viel Spaß und Erfolg auf dem Wasser.





CELLAGON CELLAMINO

CLEVER GEMISCHT, BESTENS VERSORGT

Veganes Proteinpulver zur Zubereitung eines Shakes

Cellamino ist ein rein pflanzliches Proteinpulver, das alle essentiellen Aminosäuren liefert, die der menschliche Organismus täglich braucht. Die einfache Zubereitung und die besonders gute Verträglichkeit der neuen Rezeptur auf Basis von Erbsenproteinen machen Cellamino zu einem Produkt, das sich hervorragend in den täglichen Speiseplan integrieren lässt. Darüber hinaus ist es fester Bestandteil des Cellagon Ernährungskonzeptes.

DARUM CELLAGON CELLAMINO

Proteinpulver sind bei Weitem nicht alle gleich. Ganz im Gegenteil. Bei der Entwicklung von Cellagon Cellamino haben wir auf besondere Eigenschaften Wert gelegt, die über die reine Eiweißversorgung hinaus gehen.

Cellamino ...

+ ... enthält keine Molke.

Damit ist es nicht nur geeignet für Menschen, die unter Laktoseintoleranz leiden, sondern ist ganz allgemein besser bekömmlich als Produkte mit Molkeprotein.

+ ... ist rein pflanzlich.

Es wurde ganz bewusst auch für Veganer entwickelt. Dabei können hochwertige, pflanzliche Proteine einen veganen Ernährungsstil optimal unterstützen.

+ ... ist sehr gut verträglich.

Das liegt an dem Erbsenprotein, das die gesunde Basis von Cellamino darstellt. Im Vergleich zu Sojaprotein weist Erbsenprotein ein sehr geringes allergenes Potenzial auf.

+ ... ist auf natürliche Weise gesüßt.

Wir setzen konsequent auf Kokosblütenzucker statt auf künstliche Süßungsmittel.



JEDEN TAG BESTENS VERSORGT

Grundsätzlich ist Cellagon Cellamino für alle geeignet, die auf eine gesunde und natürliche Ernährung Wert legen. Darüber hinaus gibt es Zielgruppen, die besonders davon profitieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



OHNE SOJA



OHNE GENTECHNIK



VEGAN



FREIZEIT- UND LEISTUNGSSPORTLER

Im Ausdauersport stellen Proteine neben Kohlenhydraten eine wichtige Energiequelle dar. Für die durch die lang andauernden Belastungen strapazierten Muskeln spielen Proteine auch eine zentrale Rolle bei der anschließenden Regeneration. Beim Krafttraining und in Verbindung mit einem geplanten Muskelaufbau sind gut verträgliche Proteine der wichtigste Baustein. Dabei verlassen wir uns ausschließlich auf natürliche Inhaltsstoffe. Cellamino ist selbstverständlich Produkt der Kölner Liste.



DIE GENERATION 65+

Tatsächlich steigt im Alter der tägliche Proteinbedarf durch Veränderungen des Proteinstoffwechsels.

Um vor allem die Muskelmasse und deren Funktionalität zu erhalten, wird Erwachsenen ab 65 Jahren eine Zufuhr von 1,0 g Protein je kg Körpergewicht empfohlen.



SCHWANGERE UND STILLENDE MÜTTER

Das gut bekömmliche Eiweiß ist ideal für das Wachstum des im Mutterleib heranwachsenden Babys. Später wird es über die Muttermilch an den Säugling abgegeben. Mit fortschreitendem Schwangerschaftsverlauf wächst nachweislich der Proteinbedarf und erreicht in der Stillzeit seinen Höhepunkt. Mit Cellagon Cellamino werden sowohl Mutter als auch Kind täglich mit allen notwendigen essentiellen Aminosäuren versorgt.



NATÜRLICH
SCHÖN
VON INNEN



JEDEN
TAG IN
BESTFORM

PRODUKTE FÜR DEN SOMMER

Cellagon felice

„Wahre Schönheit kommt von innen“ – sagt ein altes Sprichwort. Daran ist viel Wahres, denn die offensichtlichen Anzeichen für ein attraktives, gepflegtes Äußeres sind kräftiges Haar, schöne Haut, feste Fingernägel und straffes Bindegewebe. Sie sind nicht nur ein Ausdruck für Jugend, sondern auch für gesunde und gut ernährte Körperzellen. Wer etwas für seine Schönheit tun möchte, kann dies über eine gezielte Ernährung erreichen. Zu diesem Zweck haben wir Cellagon felice entwickelt. Es führt dem Körper ausgewählte Nährstoffe zu, die nachweislich Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe effektiv unterstützen.

Biotin und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haare und Haut bei und Selen trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei, Kupfer trägt zur Erhaltung von normalem Bindegewebe bei.

Cellagon T.GO

Profisportler wissen: Ohne eine gute Ernährung sind sportliche Höchstleistungen nicht möglich. Die Erfahrungen und Erkenntnisse aus unserer jahrelangen Zusammenarbeit mit deutschen Olympiastützpunkten haben wir in unserem Produkt Cellagon T.GO umgesetzt. Cellagon T.GO verhilft aktiven Menschen zu einer bedarfsgerechten Ernährung. Speziell ausgewählte Zutaten sorgen u. a. für eine gute Versorgung mit Kohlenhydraten, unterstützen die Konzentrationsfähigkeit und sorgen für eine rasche Regeneration nach der körperlichen Betätigung. Das in Cellagon T.GO enthaltene Niacin trägt zur Verminderung von Müdigkeit und Erschöpfung und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Zudem tragen das enthaltene Magnesium zum Elektrolytausgleich und Eisen zu einer normalen kognitiven Funktion bei.



AUF GEHT'S IN DIE NEUE EISZEIT



Erdbeereis mit Cellagon felice

Die Erdbeeren je nach Größe 15-30 Minuten antauen lassen. In dieser Zeit die Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen und kühl stellen. Die angetauten Erdbeeren in kleinen Portionen nach und nach im Standmixer zerkleinern. Cellagon felice, Agavendicksaft und die geschlagene Sahne dazugeben und nochmals kurz im Standmixer pürieren. Die Masse für etwa 30 Minuten einfrieren. Wer das Eis fester mag, verlängert die Gefrierzeit.

Guten Appetit!

Zutaten

Für etwa 4 Portionen

- 50 ml Cellagon felice
- 350g Tiefgefrorene Erdbeeren
- 75g Agavendicksaft
- 100ml Sahne

Kirsch-Schokoladeneis mit Cellagon T.GO

Die Sauerkirschen, Cellagon T.GO, Sahne, Schokoraspeln und Agavendicksaft in den Standmixer geben und zerkleinern. Wer das Eis fester mag, kann es für ca. 30 Minuten einfrieren. Das fertige Eis evtl. noch mit Schokoraspeln bestreuen.

Guten Appetit!

Zutaten

Für etwa 4 Portionen

- 50 ml Cellagon T.GO
- 400g Tiefgefrorene Sauerkirschen
- 50g Agavendicksaft
- 100ml Sahne
- 50ml Schokoraspeln Zartbitter



BÜHNE FREI! MANDELPILZ (AGARICUS SUBRUFESCENS)

Auf dem Etikett ist es „nur“ eine Zutat unter vielen. Doch jeder Inhaltsstoff erfüllt bei Cellagon seinen individuellen, ganz spezifischen Nutzen. Dazu blickt er nicht selten auf eine lange, mitunter kuriose und spannende Geschichte zurück. In dieser Rubrik wollen wir ausgewählte Zutaten unserer Mikronährstoffkonzentrate kurz vorstellen und sie für einen Augenblick ins verdiente „Rampenlicht“ setzen.

EINE REISE IN DIE VERGANGENHEIT

Der Mandelpilz – die Kurzform des brasilianischen Mandel-Egerling – stammt ursprünglich aus dem brasilianischen Regenwald. Er wird häufig als „Lebenspilz“ oder „Sonnenpilz“ bezeichnet. Wahre Verehrung drückt der Name aus, den ihm die Urvölker Brasiliens gaben: „Pilz des Gottes“. In Brasilien wurde der Pilz, der zur Gattung der Champignons gehört, zunächst nur als Speisepilz geschätzt. In den Fokus der Wissenschaft kam der Pilz erst mit der Beobachtung, dass die dort ansässigen Bauern seltener krank wurden und darüber hinaus auch weniger Krebserkrankungen aufwiesen. Im Gegensatz zu anderen Vitalpilzen, die in der traditionellen chinesischen Medizin eine wichtige Rolle spielen, ist der Mandelpilz in China erst seit wenigen Jahrzehnten bekannt. Aufgrund der gestiegenen Nachfrage wird der Pilz heute großflächig kultiviert.

ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLICHE RELEVANZ

Der Pilz verströmt einen mandelartigen Geruch, dem er auch seinen Namen verdankt. Neben Vitaminen und Mineralstoffen sind vor allem sein hoher Gehalt an beta-Glucanen und die enthaltenen Polysacchariden zu erwähnen. Von Wissenschaftlern wird in erster Linie die immunstärkende Wirkung des Mandelpilzes diskutiert. Tatsächlich konnte in Studien die

vermehrte Ausschüttung von Botenstoffen der zellulären Abwehr nachgewiesen werden, in deren Folge eine Erhöhung der Fress- und Killerzellen zu beobachten war. Seine antihistamine Wirkung macht den Mandelpilz auch für den Einsatz gegen Allergien interessant. Und schließlich sind die enthaltenen Polysaccharide gut für die Darmbakterien.

TATSÄCHLICH?!

Kurios ist die Geschichte seiner botanischen Entdeckung. Diese fand nämlich gleich mehrfach statt. 1947 veröffentlichte der amerikanische Wissenschaftler William A. Murrill seine Entdeckung des Pilzes unter dem Namen *Agaricus blazei murrillii*. Dieser Name hatte allerdings nicht dauerhaft Bestand. 2002 wurde nämlich nachgewiesen, dass dieser Pilz identisch mit dem bereits länger bekannten *Agaricus brasiliensis* ist. Doch wie sich herausstellte, war auch dies nicht die erste botanische Klassifizierung des Mandelpilzes. Drei Jahre später im Jahr 2005 zeigte sich bei einer DNA-Sequenzanalyse die genetische Übereinstimmung des *Agaricus brasiliensis* mit dem bereits seit 1893 bekannten *Agaricus subrufescens*. Dies ist seitdem die historisch korrekte botanische Bezeichnung des Mandelpilzes.



SUDOKU-RÄTSEL

Geistreicher Spaß am Kombinieren! Schaffen Sie es, die leeren Felder mit den richtigen Zahlen so zu füllen, dass jede Ziffer von 1 bis 9 in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem Block genau einmal vorkommt?

	2	7	3	5				1
4	5		8		9	6		
		6					9	3
		5	7	9				
	3	4				2	7	
				6	3	8		
3	4					9		
		9	1		8		6	2
1				3	2	7	4	

(Schwierigkeitsgrad: Sehr leicht)

9			7		2			4
				4				
7		5	1		9	8		6
1		9				6		7
			2		6			
8		4				5		2
6		2	3		5	7		9
				2				
3			6		4			8

(Schwierigkeitsgrad: Leicht)

GEISTREICHES
AUS DER
FLASCHE



Die nächste Ausgabe erscheint im Herbst 2023!

IMPRESSUM

Herausgeber
Hans-Günter Berner GmbH & Co. KG
Hasenholz 10, 24161 Altenholz
Telefon 0431 / 32 99 32
www.cellagon.de

Redaktion
Leitung: Frauke Berner
Dr. Miriam Lühring, Jasmin Karthaus,
Maren Nommensen, Ronja Pöhls,
Michael Rieneck

Gestaltung
marktrausch GmbH, Kiel
www.marktrausch.com

Produktion
A. C. Ehlers Medienproduktion GmbH, Kiel

Bildnachweis
Fotoshooting Frauke Berner:
www.pepelange.de, Kiel
Produkt fotos:
Thies Rätzke Photography, Hamburg
Bilder aus Bilddatenbanken:
Adobe Stock, shutterstock.com
Bilder Interview Vincent Langer:
Vincent Langer

Copyright
Hans-Günter Berner GmbH & Co. KG

Das Magazin „Lieblingsblatt“ ist ein Kundenmagazin der Hans-Günter Berner GmbH & Co. KG. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.



DAS ORIGINAL SEIT 1986.



Cellagon aurum – natürlich nur das Beste!



**Mehr Cellagon.
Mehr Wissen.**

Spannende Infos und
tolle Neuheiten mit dem
Cellagon-Newsletter!

www.cellagon.de/newsletter



Cellagon engagiert sich für den Klimaschutz

