

Cellagon®

# LIEBLINGSBLATT

Magazin für ein gesundes Leben

# 07  
Winter 2021



**Vertrauen  
seit 35 Jahren**

Traditionelle Hausmittel:  
Alt aber nicht überholt

Zum Jubiläum: Sonderedition  
der Dunklen Sommerbeere

Schwangerschaft: Du isst nicht allein

# BÄRENSTARK UND TROTZDEM VEGAN.



**Cellagon aurum**

**Dunkle Sommerbeere.**

**Natürlich nur das Beste.**

**35**  
Jahre  
**Cellagon  
aurum®**  
LIMITIERTE  
JUBILÄUMS  
EDITION



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

# CELLAGON IM JUBILÄUMSJAHR – VIELSEITIGE BESTÄNDIGKEIT

**Wir werden noch bunter, bleiben aber  
prinzipientreu und verlässlich wie eh und je**

Willkommen zum Endspurt unseres Jubiläumsjahres. Auf große Feierlichkeiten mussten wir pandemiebedingt bis heute verzichten. Aber wir haben aus der Not eine Tugend gemacht und mit vielen kleineren Aktionen unserer Freude und unserem Stolz Ausdruck verliehen. Bisheriges Highlight war zweifellos die Jubiläumsedition unseres Klassikers Cellagon aurum, die wir Ihnen im Sommer in limitierter Auflage angeboten haben. Die tolle Resonanz auf diese vor allem geschmackliche Variante hat uns sehr viel Freude gemacht – und gleichzeitig die Lust auf mehr geweckt. Deshalb freuen wir uns, dass wir Ihnen auch in unserem Jubiläumswinter noch einmal ein bisschen Abwechslung bieten können: Mit einer limitierten Jubiläumsedition von Cellagon aurum „Dunkle Sommerbeere“. Die leichte Zimtnote, die wir ihr neben anderen Zutaten spendiert haben, sorgt für einen herrlich weihnachtlich-winterlichen Genuss, auf den ich mich schon sehr freue. Weitere Informationen dazu finden Sie natürlich in diesem Lieblingsblatt – ebenso wie einen Beitrag zum Qualitätsmanagement, der mir ganz persönlich sehr am Herzen liegt. Gerade in diesem



Jahr haben wir gezeigt, wie kreativ wir unsere Grundrezepturen variieren können, um vor allem geschmacklich einmal andere Schwerpunkte zu setzen. An den zugrundeliegenden ernährungswissenschaftlichen Ideen unserer Rezepturen werden wir dagegen niemals rütteln. Und auch an dem engmaschigen Kontrollnetz nicht, das wir rund um die Herstellung unserer Produkte gespannt haben. Denn letztlich ist Ihr Vertrauen unser größtes Kapital, das wir für nichts auf der Welt leichtsinnig aufs Spiel setzen würden. Welche Stufen unsere sorgfältig ausgewählten Zutaten von der Ernte über die Produktion bis zur Auslieferung durchlaufen, haben wir Ihnen in dieser Ausgabe einmal grafisch veranschaulicht. Bei diesem und allen anderen Themen dieses Lieblingsblattes wünsche ich Ihnen viel Spaß und informative Unterhaltung.

Kommen Sie gut durch den Winter und bleiben Sie vor allem gesund und zuversichtlich.

*Frau He Zoran*

# INHALT

## TITEL

### 06 35 Jahre Cellagon

Vertrauen ist die Basis unserer Erfolgsgeschichte.

## THEMEN

### 12 Bewegungsapparat & Ernährung

Speiseplan für starke Schultern.

### 14 Traditionelle Hausmittel

Wie man sich auf natürliche Weise gegen Erkältungssymptome zur Wehr setzen kann.

### 16 Schwangerschaft & Ernährung

Liebe und Fürsorge geht natürlich auch durch den Magen.

### 18 Jubiläumsedition der „Dunklen Sommerbeere“

Winterlicher Geschmack für die vegane Variante unseres Klassikers.

### 20 Fermentation von Gemüse

Milchsauer macht gesund!

### 22 Cellagon cosmetics

Drei Produkte, die Ihrer Haut durch den Winter helfen.

### 23 Gesichtspflege

Vier Grundregeln für einen schönen Teint.

### 25 Kosmetik Anwendungstipp

Schöne Entspannung unter der eigenen Maske.

### 26 Zutatenportrait

Neue Rubrik präsentiert ausgewählte Zutaten. Der Granatapfel macht den Anfang.



# NEUIGKEITEN

## UND WAS GIBT'S HEUTE?

Jeden Tag drei neue, einfach umzusetzende Rezepte zum selber Kochen. Diese tolle Abwechslung bietet die kostenlose App „KptnCook“.

Dabei können die Rezepte von einem Lebensmittelunternehmen gesponsert oder passend zu einem aktuellen Motto ausgewählt sein. Bei der Anmeldung zur App besteht die Wahlmöglichkeit, ob die vorgeschlagenen Rezepte Fleisch enthalten dürfen oder ob man ausschließlich vegetarische Gerichte bevorzugt. Bewährte Rezepte können unter den Favoriten gespeichert werden und bleiben somit dauerhaft erhalten.



## SCHON GEHÖRT?

Infos und Tipps zu Gesundheit, Sport und Ernährung. Das und mehr bietet der Podcast „Upfit – Ernährung leicht gemacht“.

Wer Spannendes und Neues zum Thema Ernährung will, braucht bei „Upfit“ einfach nur gut zuhören. Jede Folge ist zwischen 30 und 90 Minuten lang und beschäftigt sich mit einem kleinen Teilaspekt. Dazu lädt sich Gastgeber Till Ebener für jede „Session“ einen anderen Experten aus den Bereichen Sport, Medizin oder Ernährungswissenschaft zur angeregten Diskussion ein.

## PFLANZLICH. NACHHALTIG. GESUND.

Die BKK ProVita unterscheidet sich von anderen gesetzlichen Krankenkassen.

Sie ist nachhaltig, klimaneutral, gemeinwohlerzertifiziert und veggiefreundlich. Denn sie weiß: Gesundheit ist nur auf einem gesunden Planeten möglich! Mit ihren Bonusprogrammen belohnt sie das gesundheitsbewusste Verhalten ihrer Mitglieder. Diese profitieren gleich doppelt: von mehr Gesundheit und Fitness sowie von attraktiven Bonuszahlungen. Auch schon bei Kindern.

[www.bkk-provita.de/cellagon](http://www.bkk-provita.de/cellagon)





Wohl kaum jemand hätte sich anfangs vorstellen können, dass aus der Idee zu einem komplexen Mikronährstoffkonzentrat eine echte Marke werden würde, deren Kernbotschaft die Orientierung am natürlichen Vorbild ist. Und doch hat es sich so entwickelt. Ausgehend von Cellagon aurum ist eine ganze Produktwelt zur Unterstützung eines gesunden Lebens entstanden. Doch nicht nur das Sortiment der Cellagon Produkte ist im Laufe der Zeit größer geworden, auch die Zahl derer, die Cellagon ihr Vertrauen schenken, ist in den vergangenen 35 Jahren kontinuierlich gewachsen. Auf dieses Vertrauen sind wir stolz und arbeiten täglich daran, es uns aufs Neue zu verdienen. Wir verstehen Cellagon nämlich nicht nur als Namen für unsere Produkte, sondern vielmehr als grundlegende Philosophie, der wir uns verpflichtet fühlen.

# STELLEN SIE UNS DIE VERTRAUENSFRAGE!

Die tägliche Ernährung trägt maßgeblich zum Erhalt unserer Gesundheit bei. Für die Entscheidung, welche Lebensmittel wir unserem komplexen Organismus mit seinen vielfältigen Bedürfnissen zuführen, spielt Vertrauen daher die wichtigste Rolle. Seit 35 Jahren scheuen wir für unsere Mikronährstoffkonzentrate keine Kosten und Mühen, uns dieses Vertrauen in mehreren nachgelagerten Schritten zu verdienen. Tag für Tag. Flasche für Flasche.



## IN DIE FLASCHE NUR DAS BESTE

Sorgfältige Rohwarenauswahl ist die Grundlage, um unseren hohen Qualitätsstandards gerecht werden zu können. Wo es möglich ist, setzen wir auf regionale Produktion. Zudem verwenden wir für unsere Mikronährstoffkonzentrate vollreif geerntete Früchte aus kontrolliertem Anbau, die das Maximum an wertvollen Pflanzenstoffen garantieren. Die langfristig angelegten Kooperationen mit unseren Lieferanten gewährleisten Zuverlässigkeit und Kontinuität in jeder Hinsicht.



## SORGSAMER HERSTELLUNGSPROZESS

Bei der Herstellung durchlaufen unsere Mikronährstoffkonzentrate ein dichtes Netz akribischer Kontrollen. Alle lebensmittelrechtlichen Vorgaben werden streng eingehalten. Gleichbleibender, verlässlicher Qualität und uneingeschränkter Sicherheit geben wir die Zeit und den Raum, den sie benötigen. Bereits vor der Verarbeitung analysieren wir unsere Rohwaren u.a. hinsichtlich ihrer mikrobiologischen Daten.



## UNABHÄNGIGE KONTROLLEN

Da „doppelt bekanntlich besser hält“, lassen wir jede Produktcharge unserer Mikronährstoffkonzentrate zusätzlich durch ein externes Labor in Bezug auf den Nährstoffgehalt, die Mikrobiologie und etwaige Rückstände untersuchen. Zudem wird die Gluten-, Laktose- und Histaminfreiheit bestätigt.



## FÜR HÖCHSTLEISTUNGEN GEEIGNET

Viele Spitzensportler vertrauen seit Jahren auf Cellagon. Damit diese sich in jeder Hinsicht sicher sein können, sind unsere Mikronährstoffkonzentrate auch Produkte der Kölner Liste. Diese bietet nicht nur Orientierungshilfe, sondern erzeugt für Athletinnen und Athleten auch hohes Vertrauen in einen sauberen und sportlichen Wettkampf. Nicht umsonst pflegen wir schon über viele Jahre erfolgreiche Partnerschaften zu Deutschen Olympiastützpunkten sowie prominenten Vereinen und Einzelsportlern.



## UND NOCH EIN ALLERLETZTER BLICK

Bevor sich unsere Flaschen auf den Weg zu unseren Kundinnen und Kunden machen, werfen wir selbst noch einmal ein wachsames Auge darauf. Nur saubere, einwandfreie Flaschen mit unbeschädigtem Etikett und Flaschenverschluss werden von Hand in den Schutzkarton gelegt und dürfen ihre Reise von Norddeutschland aus quer durch Deutschland bis ins europäische Ausland antreten.



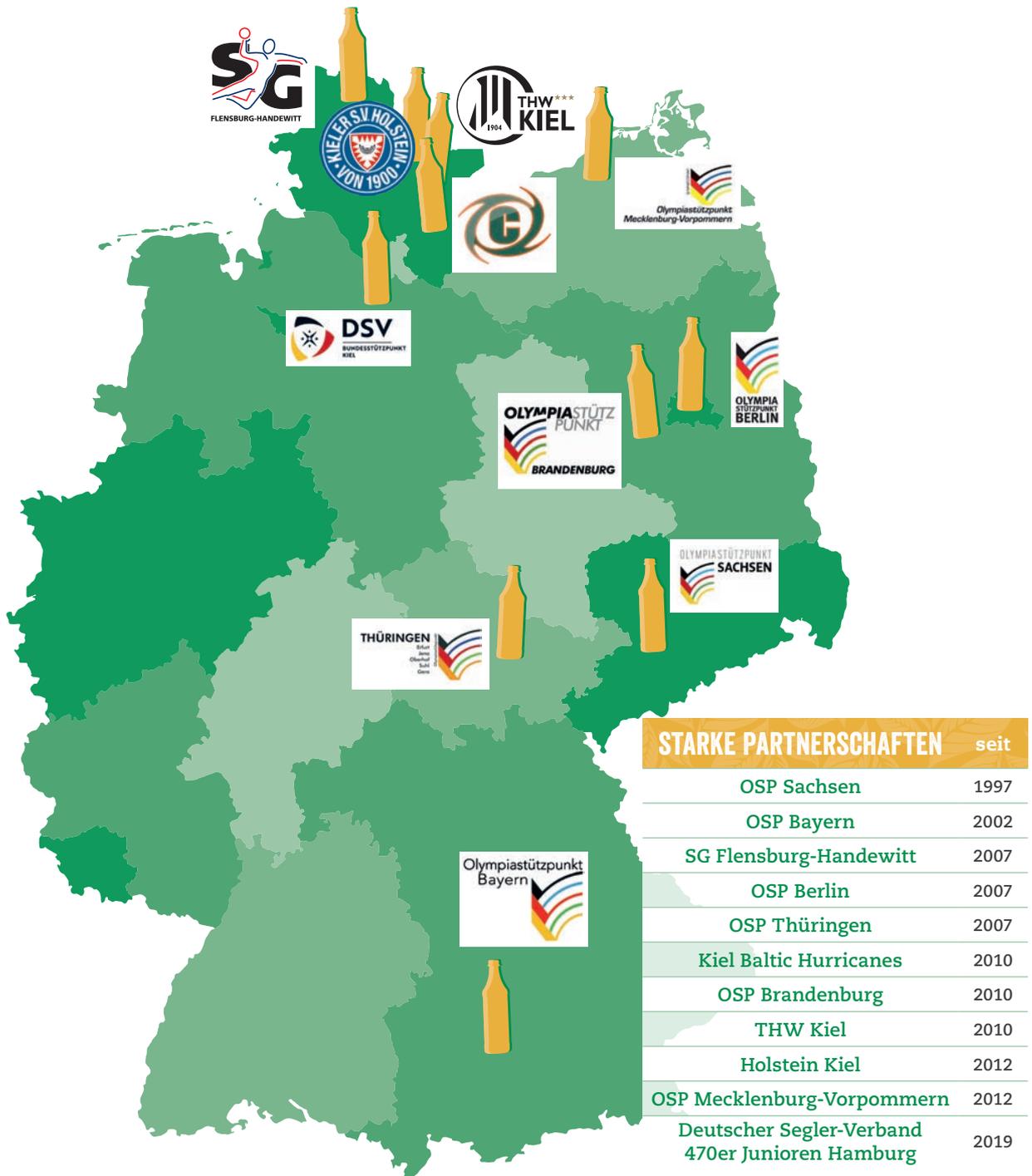
## ZU HAUSE

können sich unsere Kundinnen und Kunden sicher sein, dass nur beste, streng kontrollierte Qualität ohne Konservierungsstoffe in ihrem Glas landet. Dass wir neben der reinen Produktqualität auch konsequent auf die Nachhaltigkeit unserer Produkte von der Ernte bis zur Verpackung achten, verstärkt noch einmal die Gewissheit, eine gute Wahl getroffen zu haben.



# MIT CELLAGON ANS ZIEL!

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist eine der Grundvoraussetzungen für sportliche Höchstleistungen. Daher blicken wir voller Stolz und Dankbarkeit auf die vielen erfolgreichen Partnerschaften zu Vereinen und Organisationen aus dem Bereich des Spitzensports, die sich im Laufe der letzten 35 Jahre entwickelt haben.



# AUS DEM CELLAGON-POESIEALBUM

---



*„Cellagon aurum kenne ich durch meinen Radkumpel und trinke es schon ca. 27 Jahre. Mir geht es gut. Erkältungen sind ein Fremdwort, ich fühle mich rundum versorgt und werde es auf jeden Fall weiterhin verwenden.“*

*Peter Reich, Herne*

---

*„Vier Wochen vor meiner Kur 2009 lernte ich durch einen Freund Cellagon kennen. Seitdem sind aurum, felice und T.GO meine täglichen Begleiter. Und damit habe ich Gesundheit und Fitness im Griff.“*

*Ursula Lourens, Recklinghausen*

---



*„Meine Jungs kennen ein Leben ohne Cellagon gar nicht! Ihr tägliches Glas gehört wie Zähneputzen zur Routine, bevor sie zur Schule gehen. Und T.GO ist ihr Begleiter beim Sport.“*

*Stephanie Peper, Mutter von Henning und Arvid, Kiel*

---



*„Die tägliche Nährstoffzufuhr im normalen Berufsalltag ist immer wieder eine Herausforderung. Cellagon aurum gibt mir Power und eine wertvolle Unterstützung für meinen Körper. Außerdem finde ich es sehr lecker.“*

*Regina Eiler, Rottenbuch*

---



# AUCH STARKE SCHULTERN BRAUCHEN UNTERSTÜTZUNG

Rückenschmerzen sind ein wahres „Volksleiden“. Etwa jeder dritte Erwachsene in Deutschland klagt häufig über Rückenschmerzen. Die Ursachen sind ebenso vielfältig wie einleuchtend. Bewegungsmangel, stundenlanges Sitzen, falsche Körperhaltung, Übergewicht und Stress können einen negativen Effekt auf die Rückengesundheit haben und verschärfen in Kombination miteinander die Probleme noch mehr. Therapieansätze gibt es glücklicherweise eine ganze Reihe. Einen Aspekt, der dabei nicht sofort in den Sinn kommt, wollen wir im Folgenden etwas genauer betrachten: Die Ernährung.



## Grundregeln für eine ausreichende Kalziumversorgung

Im Hinblick auf die Knochen und damit auch für die Wirbelsäure ist Kalzium der wichtigste Mineralstoff. Er ist für die Knochengesundheit unerlässlich und sorgt vornehmlich für den Erhalt der Struktur sowie der

Stabilität. Gute Kalziumquellen sind Hartkäse, Quark, Joghurt, Kürbiskerne, Kohlrabi, Brokkoli und alle Kopfkohlarten. Entsprechend sollte sich eine Auswahl dieser Lebensmittel regelmäßig auf dem Speiseplan wiederfinden. Soweit so einfach. Allerdings gibt es einen „Haken“: Kalzium lässt sich nur mit Hilfe von Vitamin



D aus dem Dünndarm aufnehmen. Und gerade in den Wintermonaten kann sich die Vitamin-D-Versorgung als Engpass erweisen, weshalb eine Supplementierung sinnvoll wäre. Wahre „Spielverderber“, die die Aufnahme im Darm zusätzlich behindern, sind Alkohol, Zucker, Salz und Fett. Etwas differenzierter stellt sich die Situation im Hinblick auf Phosphat dar, das von den Knochen ebenfalls benötigt wird. Eine Unterversorgung mit Phosphat ist in der Regel nicht zu befürchten. Hier muss vielmehr auf das Gegenteil hingewiesen werden. Kalzium und Phosphat sollten in einem ausgewogenen Verhältnis zugeführt werden. Ein Überschuss an Phosphat wirkt sich nämlich negativ auf die Kalziumversorgung aus, da sich das Phosphat in dieser Konstellation in einen „Kalziumräuber“ wandelt. Daher ist Vorsicht – oder zumindest ein gesundes Maßhalten – bei Cola, Chips, Fertiggerichten und Fast Food zu empfehlen, alles Lebensmittel, die sehr viel Phosphat enthalten.

### **Muskeln und Nerven wollen gut versorgt sein**

Der Rücken besteht nicht nur aus der Wirbelsäule, sondern auch aus den sie umgebenden Muskeln und Nerven. Und auch diese können schmerzhafte Probleme bereiten, wenn wir uns nicht hinreichend um sie kümmern. Die Muskulatur übernimmt eine stützende Funktion und macht eine aktive Bewegung des Körpers erst möglich. In Abhängigkeit der körperlichen Aktivität benötigen wir 0,8 bis 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht (Normalgewicht). Für eine bedarfsgerechte Eiweißzufuhr der Muskeln sind mageres Fleisch, Fisch, Quark, Eier, Hülsenfrüchte und Nüsse die besten Quellen. Rückenschmerzen können zudem auf Nervenschädigungen zurückzuführen sein wie beispielsweise bei Ischias-Beschwerden oder einem Bandscheibenvorfall. Für die Nervengesundheit kommt dem „Nervenvitamin“ B12 eine zentrale Rolle zu. Es ist vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, vornehmlich Innereien, Fisch, Milch und Milchprodukten enthalten. Veganer sollten daher ihren Vitamin-B12-Status regelmäßig kontrollieren.

### **Die Bandscheiben brauchen einen Extra-Schluck**

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gehört zu den Grundregeln einer gesunden Ernährung. Dies gilt auch für den Rücken. Die Wirbelkörper, aus denen sich die Wirbelsäule zusammensetzt, bestehen zu 25% aus Wasser. Noch höher ist der Bedarf der Bandscheiben. Durch den bei Belastung entstehenden Druck geben sie



Wasser ab. Bei Entlastung nehmen sie dann wieder Flüssigkeit aus dem umliegenden Gewebe auf und versorgen sich auf diese Weise – sofern vorhanden – auch mit den erforderlichen Nährstoffen. Dieser Vorgang erinnert an einen Schwamm und macht die Abhängigkeit von ausreichend Flüssigkeit deutlich. Zu empfehlen sind ungesüßte Kräutertees sowie Mineral- oder Leitungswasser – gerne leicht „veredelt“ mit Minze, Gurke oder Zitrone.

### **„Brandherde“ frühzeitig löschen!**

Oft sind Entzündungen die Auslöser für Rückenschmerzen. Werden sie chronisch, drohen dauerhafte Funktionsstörungen und Einschränkungen in der Beweglichkeit. Spätestens bei den ersten Anzeichen ist die bewusste Integration entzündungshemmender Lebensmittel in den täglichen Speiseplan zu empfehlen. Oben auf der Liste steht unter diesem Gesichtspunkt eine gute Versorgung mit der Alpha-Linolensäure, einer Omega-3-Fettsäure mit einer besonders entzündungshemmenden Wirkung. Die beste Quelle hierfür ist hochwertiges Leinöl. Kurkuma, Sauerkirschen, Blaubeeren und Ingwer enthalten ebenfalls viele entzündungshemmende Pflanzenstoffe, die den Problemen entgegenwirken können. Vorbeugend kann eine vitaminreiche, antioxidative Ernährungsweise mit reichlich frischem Obst und Gemüse für einen guten Zellschutz vor freien Sauerstoffradikalen auch im Rücken sorgen.

# ZU ERFAHRUNGEN UND ERFOLGS- AUSSICHTEN FRAGEN SIE IHRE OMA

Wenn es um „herkömmliche“ Erkältungen geht, von denen wir uns im Leben durchschnittlich bis zu 200 Stück „einfangen“, müssen wir nicht immer gleich zum Medizinschrank laufen. Denn die Natur hält eine ganze Reihe pflanzlicher „Heilmittel“ bereit, um Schnupfen, Husten und Halsschmerzen wirkungsvoll zu begegnen.

## Hausmittel aus der Natur

Sich bei leichteren Erkrankungen mit einfachen, seit Generationen überlieferten „Tricks“ selbst zu helfen, hat eine lange Tradition, die heute immer mehr in Vergessenheit gerät. Zu Unrecht. Allerdings gilt auch, um etwaigen Missverständnissen gleich vorzubeugen: Wer ernsthaft krank ist, sollte den Rat von Ärzten und Apothekern einholen und diesen auch befolgen. Doch bei klassischen Erkältungssymptomen gerade in der Winterzeit können alt-bewährte „Hausmittel“ für natürliche Linderung sorgen. Der Verzicht auf synthetische Arzneimittel spart nicht nur Zeit und Geld, sondern entlastet den Organismus nicht selten auch an anderer Stelle.

## DIE BESTEN „ZAUBERTRÄNKE“ BEI ERKÄLTUNG

Bei einer Erkältung handelt es sich aus medizinischer Sicht um eine Infektion der oberen Atemwege.

Ein uraltes chinesisches Heilmittel ist die **Ingwer-Wurzel**. Neben ätherischen Ölen, Vitaminen und Mineralstoffen enthält Ingwer Gingerole, die zu den sogenannten „Scharfstoffen“ zählen. Ihnen wird eine antivirale und antibakterielle Wirkung nachgesagt. Zudem sind sie durchblutungsfördernd, was Wissenschaftler zu der

Annahme bewegt hat, sie könnten Entzündungsbotenstoffe schneller abtransportieren. Aus geschältem und in dünne Scheiben geschnittenem Ingwer lässt sich mit heißem Wasser spielend leicht ein wohltuender Tee zubereiten.

Begleitet Fieber die Erkältung, ist vitaminreicher **Holunderblütentee** aufgrund seiner schweißtreibenden und schleimlösenden Wirkung sehr zu empfehlen.

Mehr als nur ein „heißer“ Geheimitipp ist duftende **Hühnerbrühe**. Die Suppe erwärmt die Atemwege und trägt zur wichtigen Flüssigkeitsaufnahme bei. Der heiße Dampf befeuchtet die Nasenschleimhaut und löst verhärtete Sekrete, so dass die Atemwege wieder frei werden können. Das im Hühnerfleisch enthaltene Zink bekämpft Erreger und stärkt das Immunsystem.



## WENN MANGELNDE LÖSUNG DAS PROBLEM IST

Begleitet ein hartnäckiger Husten die Erkältung, kann **Honig** wertvolle Dienste leisten, allerdings darf er nicht von Kindern unter einem Jahr verzehrt werden. Honig fördert die Bildung eines lindernden Films, der einen trockenen Rachen und gereizte Bronchien beruhigen kann. Darüber hinaus enthält Honig antioxidative Inhaltsstoffe, wie beispielsweise Polyphenole. Diese wirken sich positiv auf die Ausschüttung von Immunbotenstoffen aus und können so den Kampf gegen Viren und Bakterien unterstützen.





Als eines der ältesten Hausmittel gegen Husten gilt selbst gemachter **Zwiebelsirup**, der das Abhusten spürbar erleichtern kann. Dafür würfelt man 2-3 Zwiebeln fein und vermischt diese mit 2-3 Esslöffeln Honig. Die Masse dann 5 Stunden ziehen lassen. Danach durch ein Baumwolltuch pressen und die Flüssigkeit auffangen. Wegen des Honigs ist der Sirup allerdings nur für Kinder geeignet, die älter als ein Jahr sind. Die Schwefelverbindungen in der frischen Zwiebel wirken antibakteriell. Die ebenfalls enthaltenen Phenolverbindungen steuern antioxidative und entzündungshemmende Effekte bei. Eine aufgeschnittene Zwiebel im Zimmer kann aufgrund der an die Raumluft abgegebenen ätherischen Öle bereits kleine Wunder bewirken.



Dank der Schärfe von **Chili** wird die Durchblutung der Schleimhäute in den Atemwegen angeregt. Das Capsaicin, das dem Gewürz seine typische Schärfe verleiht, lässt die Nase laufen. Dadurch können sich verstopfte Kanäle wieder öffnen.



## SOFORTHILFE BEIM ERSTEN KRATZEN IM HALS

Kommt es im Zuge der Erkältung zu Halsschmerzen, ist es besonders wichtig, viel zu trinken. Und in diesem Zusammenhang geht nichts über **Salbeitee**. Die wertvollen Inhaltsstoffe hemmen das Wachstum von Bakterien, wirken entzündungshemmend und beruhigen die gereizten Schleimhäute. Schon beim Schlucken des warmen Tees ist die Wirkung gegen die entzündlichen Beschwerden unmittelbar zu spüren.

### In der Ruhe liegt die Kraft

Neben pflanzlichen Heilmitteln gibt es noch ein weiteres wirkungsvolles „Rezept“ gegen Erkältungssymptome, das in keiner Apotheke erhältlich ist: Ruhe und Schlaf. „Wer krank ist, gehört ins Bett“, heißt es nicht umsonst. Sich warm einzupacken, auszuruhen und möglichst viel zu schlafen, hilft dem Körper bei seinem Abwehrkampf gegen die Infektion.

# DINNER FOR TWO

**Sich bedarfsgerecht zu ernähren, trägt wesentlich zum Erhalt der eigenen Gesundheit bei. Diese Empfehlung wird umso bedeutsamer, wenn man nicht nur für den eigenen, sondern noch einen weiteren Organismus verantwortlich ist. Fragen der Ernährung gewinnen daher in der Schwangerschaft zusätzliche Relevanz, schließlich werden in dieser Phase bereits entscheidende Weichen für das neue Leben gestellt.**



## Lieber nicht!

Mutter und Kind sind während der Schwangerschaft körperlich untrennbar miteinander verbunden. Es ist naheliegend, dass werdende Mütter Dinge, die die eigene Gesundheit belasten können, in der Schwangerschaft erst recht meiden sollten. Das gilt natürlich auch für die Ernährung. Auf Nikotin und Alkohol sollte in der Schwangerschaft grundsätzlich verzichtet werden. Zudem empfiehlt es sich, koffeinhaltige Getränke nur in Maßen zu genießen. Drei Tassen Kaffee pro Tag gelten als unbedenklich. Zum Schutz vor Infektionen sollten Schwangere Eier nur dann verzehren, wenn sowohl Eigelb als auch Eiweiß durch Erhitzung einen festen Zustand erreicht haben. Als weitere Vorsichtsmaßnahme sollten rohe Lebensmittel tierischer Herkunft während der Schwangerschaft gänzlich vom Speiseplan genommen werden. Auch in puncto Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke, Snackprodukte und Lebensmittel mit einem

hohen Anteil gesättigter Fettsäuren ist zumindest eine maßvolle Zurückhaltung aus medizinischer Sicht zu empfehlen.

## Je „normaler“, desto besser

Eine Schwangerschaft stellt eine körperliche Anstrengung dar. Und wie in anderen Lebensbereichen auch lässt sich diese am besten mit Normalgewicht bewältigen. Frauen, die einen Kinderwunsch hegen und deren Familienplanung konkrete Formen annimmt, sollten schon vor der Schwangerschaft das eigene Gewicht im Auge behalten. Dies dient später sowohl dem eigenen als auch dem Wohl des Kindes. Gegebenenfalls sollten die Frauen ihre Ernährungsgewohnheiten diesem Ziel anpassen und bestehendem Unter- bzw. Übergewicht entsprechend entgegenwirken. In der Schwangerschaft selbst gilt eine Gewichtszunahme von 10 bis 16 Kilo bei normalgewichtigen Frauen als angemessen.



### In der Ausgewogenheit liegt die Kraft

Betrachtet man die Ernährungsempfehlungen für Schwangere, so orientieren sich diese zunächst an den Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung. Das bedeutet: Um dem erhöhten Vitamin- und Nährstoffbedarf Rechnung zu tragen, sollten nährstoffdichte Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte den größten Teil der Nahrungsaufnahme ausmachen. Milch und Milchprodukte, fettarmes Fleisch, fettarme Wurstwaren, fettreicher Meeresfisch und Eier stellen in Maßen eine sinnvolle Ergänzung dar.

## HIER IST BESONDERE AUFMERKSAMKEIT GEFRAGT

Einige Nährstoffe sind in der Schwangerschaft besonders wichtig und deshalb gesondert hervorzuheben. Kann der Bedarf nicht über die Nahrung gedeckt werden, ist eine Supplementierung ratsam.

### Vitamin D

Bei mangelnder Eigensynthese durch Sonnenlicht sollten Schwangere auf Supplemente zurückgreifen, um die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für Schwangere empfohlene tägliche Zufuhr von 20 µg Vitamin D zu gewährleisten. Die durchschnittliche Aufnahmemenge von Vitamin D durch Lebensmittel pro Tag liegt mit 2-4 µg bei nur einem Zehntel bis zu einem Fünftel des Zielwertes.

### Eisen

Eisen ist in der Schwangerschaft ein sehr bedeutsamer Mineralstoff, dessen Bedarf in dieser Zeit stark ansteigt. Tatsächlich liegt der Referenzwert in Deutschland bei 30 mg pro Tag – und damit 100% über dem Wert für Frauen, die nicht schwanger sind. Eisen wird für den Fetus selbst, die Plazenta und das vermehrte Blutvolumen der Mutter benötigt. Daher sollten Schwangere genügend Lebensmittel zu sich nehmen, die gut resorbierbares Eisen enthalten. Dazu gehören vor allem Fleisch und Fisch. Es gibt auch pflanzliche Quellen wie Vollkornprodukte, die ebenfalls reich an Eisen sind, allerdings ist hier die Bioverfügbarkeit im Vergleich zu tierischen Quellen etwas schlechter. Grundsätzlich ist der gleichzeitige Verzehr Vitamin-C-reicher Lebensmittel, wie beispielsweise Zitrusfrüchte, zu empfehlen. Grund hierfür ist die Tatsache, dass Vitamin C die Eisenaufnahme deutlich verbessert.

### Folsäure und Jod

Mit bewusster Ernährung lässt sich der Mehrbedarf bestimmter Nährstoffe decken. Die beiden Ausnahmen bilden Folat und Jod. Hier besteht eine grundsätzliche Empfehlung zur Supplementierung. Folat wird für die Zellteilung und viele Wachstumsprozesse benötigt. In der Schwangerschaft steigt der Referenzwert für Folat um 83% auf 550 µg pro Tag. Bei einer geplanten Schwangerschaft sollte bereits vier Wochen vor der Empfängnis mit der Aufnahme von täglich 400 µg Folsäure per Supplement begonnen werden. Diese Maßnahme sollte bis mindestens zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels fortgeführt werden. Vor und während der Schwangerschaft muss auch auf eine ausreichende Jodzufuhr geachtet werden. Diese lässt sich teilweise durch jodiertes Speisesalz, Meeresfisch und dem regelmäßigen Verzehr von Milch und Milchprodukten sichern. Das allein reicht aber nicht aus, so dass Schwangeren zu einer täglichen Supplementierung von 100 µg Jod geraten wird. Liegt eine Schilddrüsenerkrankung vor, bedarf es allerdings der Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.

## EMPFEHLUNG: MEHR KLEINE PORTIONEN

**Während der Schwangerschaft gibt es einige gute Gründe, anstelle der üblichen drei Mahlzeiten, lieber fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen:**

**Der Blutzuckerspiegel** sinkt nicht zu stark ab.

**Häufige kleinere Mahlzeiten helfen mitunter gegen Übelkeit**, vor allem in den ersten Monaten der Schwangerschaft. Tritt öfter Erbrechen auf, sollte die erste Mahlzeit möglichst trocken sein (beispielsweise Vollkornkekse oder Knäckebrot).

Wenn **gegen Ende der Schwangerschaft** das Kind mehr Platz benötigt, werden kleinere Mahlzeiten besser verdaut.

**Bei Sodbrennen** sollte die letzte Mahlzeit möglichst klein sein und nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen zu sich genommen werden.





## DIE SOMMERBEERE KOMMT IN WEIHNACHTSSTIMMUNG

**In diesem Winter wollen wir die geschmackliche Vielfalt in unserem Jubiläumsjahr fortsetzen. Mit der limitierten Auflage einer tollen Variante unseres beliebten Cellagon aurum „Dunkle Sommerbeere“.**

Nach dem Jubiläums-Aurum mit seiner leicht tropischen Geschmacksrichtung im Sommer bieten wir nun für begrenzte Zeit mit einer Variante von Cellagon aurum „Dunkle Sommerbeere“ auch im Jubiläumswinter noch einmal zusätzlich Abwechslung im Geschmack. Für diese haben wir die Rezeptur der bewährten „Dunklen Sommerbeere“ etwas ergänzt: Mit Schlehensaft-, Dattelsaft-, Cranberrysaft- und Quittensaft-Konzentrat sowie Zimt-Extrakt. Damit ist auch die Jubiläumsedition der „Dunklen Sommerbeere“ vegan, gluten- und laktosefrei und ohne den Zusatz von Konservierungsstoffen produziert. Die „spendierten“ Zutaten, insbesondere die leichte Zimtnote, sorgen für ein winterlich-weihnacht-

liches Geschmackserlebnis. Neben ihren geschmacklichen Vorzügen haben die fünf neuen Zutaten natürlich auch noch einen ernährungswissenschaftlichen Mehrwert zu bieten. Exemplarisch sei hier das Schlehensaft-Konzentrat erwähnt. Schlehen haben in der Volksheilkunde eine lange Tradition. Sie sind reich an sekundären Pflanzenstoffen und den Vitaminen C und E. Zudem werden ihnen antioxidative, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen nachgesagt. Das macht Schlehen zu wertvollen „Beschützern“ in der kalten Jahreszeit. Sie werden übrigens erst nach dem Frost geerntet, da durch die kalten Temperaturen ihre bitteren Gerbstoffe abgebaut werden.





### Streugold Zimt-Vanille & Granatapfel-Aronia

Gute Laune schon zum Frühstück! Das kernig-knackige Leinsamentopping veredelt mit seinem fruchtigen Geschmack jeden Quark und jeden Joghurt. Und wer es morgens gerne etwas süßer mag, setzt auf knackige Leinsamen mit dem winterlich-behaglichen Geschmack nach Zimt und Vanille. Wertvolle Ballaststoffe kurz nach dem Aufstehen!

220g / 6,50€

## SAFTIGES HAFERFLOCKENBROT

Den Backofen vorheizen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze. Magerquark, Eier, Backpulver und Meersalz miteinander verrühren. Die gemahlene Mandeln, die Haferflocken und das Streugold dazugeben und mit der Maschine oder den Händen verkneten.

Anschließend eine Backform (Kastenform) mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben und leicht andrücken, damit keine Luftblasen entstehen.

Im Ofen bei 175 Grad 60 Minuten backen, anschließend 30 Minuten auskühlen lassen, stürzen, aus der Form holen und weiter auskühlen lassen. Guten Appetit!



## ZUTATEN

### für ein Brot

- 500g Magerquark
- 2 Eier
- 2 Pkg. Backpulver
- 1/2 TL Meersalz
- 25g gemahlene Mandeln
- 450g Haferflocken zart
- 50g Streugold Zimt Vanille  
oder Streugold Granatapfel  
Aronia

# GEWINNBRINGENDE VERWANDLUNG – SAUERKRAUT, KIMCHI & CO.

Die Idee ist wahrlich nicht neu, erfreut sich heute aber wieder wachsender Beliebtheit und hält zunehmend Einzug in die moderne Küche. Die „Kunst der Fermentation“ blickt dabei auf eine jahrtausendalte Tradition zurück. Ursprünglich war sie vor allem eine gängige Methode, um Lebensmittel ohne Kühlschrank haltbar zu machen und so genügend Vorräte für die harten Wintermonate anzulegen. Es gibt aber darüber hinaus tatsächlich noch weitere gute Gründe, Lebensmittel zu fermentieren.



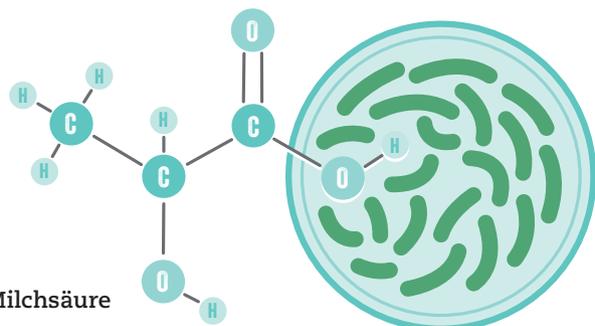
## Ein ganz natürlicher Prozess

Bevor es ans „Eingemachte“ geht, bedarf es des grundlegenden Verständnisses des mikrobiologischen Prozesses, der hinter der Fermentation von Obst und Gemüse steckt. Auslöser sind Mikroben wie Bakterien, Hefen oder Pilze. Diese verstoffwechseln die im Ausgangsprodukt enthaltenen Kohlenhydrate (Zuckerstoffe) und wandeln diese unter Ausschluss von Sauerstoff in Säure oder Alkohol um. Um die Bakterien selbst braucht man sich dabei nicht zu kümmern, denn sie sind schon da. Milchsäurebakterien kommen nämlich praktisch in fast allen Schalen und Blättern von Obst und Gemüse vor. Das zu fermentierende Lebensmittel wird zunächst gereinigt, aber möglichst nicht gebürstet, um die Bakterien zu erhalten. Der Prozess der Milchsäuregärung lässt sich dann sehr einfach in Gang setzen. Die Milchsäurebakterien benötigen lediglich eine sauerstoffarme Umgebung sowie zimmerwarme Temperaturen zwischen 17,8 und 23,9 Grad Celsius. Im Gegensatz zu anderen krankheits-erregenden Bakterien gedeihen Milchsäurebakterien besonders gut in einem salzigen Milieu. Dies ist auch der Grund, warum Gemüse bei der Fermentation oft Salz beigefügt wird oder dieses in einer eigens hergestellten Salzlake eingelegt wird. Die durch den Fermentationsprozess entstehende Säure ist ein rein natürliches Konservierungsmittel, das das Lebensmittel lange haltbar

macht. Auf diese Kräfte der Natur kann man sich bedenkenlos verlassen, so dass auf chemische Konservierungsstoffe an dieser Stelle verzichtet werden kann.

## Der eigene Organismus freut sich

Milchsäurebakterien gehören zu den lebenden, probiotischen Bakterien. Diese Mikroorganismen besiedeln den Darm gesunder Menschen und erfüllen dort wichtige Aufgaben. Sie regen die Verdauung an, bekämpfen schädliche Bakterien, stärken das Immunsystem und sorgen dafür, dass Nährstoffe besser aufgenommen werden. Tatsächlich kann sich sogar der Nährstoffgehalt fermentierter Lebensmittel erhöhen, da sie nicht durch Erhitzung konserviert werden. Kurzum: Sie leisten einen positiven Beitrag zur Darmgesundheit und sorgen damit auch ganz unmittelbar für körperliches Wohlbefinden und gesunde Vitalität. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist der regelmäßige Verzehr von fermentiertem Obst und Gemüse sehr zu empfehlen.



Genau hingeschaut: die Strukturformel von Milchsäure





### Abwechslung für die Sinne

Durch die Fermentation verändern sich die Lebensmittel auch im Hinblick auf Optik, Aroma, „Mundgefühl“ und Geschmack. Eines der wohl prominentesten Beispiele ist Sauerkraut. Beim Schneiden des Weißkohls werden Enzyme freigesetzt, die durch verschiedene Umwandlungsprozesse die sauerkrauttypischen, aromatischen Schwefelverbindungen erzeugen. Fermentiertes Gemüse ist daher nicht nur äußerst gesund, sondern sorgt auch für geschmackliche und kulinarische Alternativen auf dem Speiseplan.

### Gemüse macht den größten Spaß

Wer Freude am Kochen hat, wird sich auch schnell fürs Fermentieren begeistern. Es gibt zahlreiche Ratgeber, Rezeptbücher und Anleitungen, die den Einstieg erleichtern. Das beste Ausgangsprodukt ist reifes Gemüse aus ökologischem Anbau oder dem eigenen Garten. Dieses ist mit Pestiziden behandeltem oder chemisch gedüngtem Gemüse nicht nur aufgrund der geringeren Schadstoffbelastung vorzuziehen. In „künstlich“ behandeltem Gemüse ist ein Großteil der Milchsäurebakterien bereits abgetötet, so dass der Fermentationsprozess nur schleppend oder gar nicht in Gang kommt. Im Prinzip ist nahezu jede Gemüseart von grünen Bohnen, Radieschen, Gurken oder Kohl, ebenso wie verschiedene Pilze, zum Fermentieren geeignet. Beim reifen Obst sieht es aufgrund des hohen Zuckergehalts etwas anders aus, da dieser die alkoholische Gärung stark begünstigt.

## DAS GRUNDREZEPT

Benötigt werden 500 Gramm unbehandeltes Gemüse und 20 bis 30 Gramm naturbelassenes Salz. Je nach Bedarf und Geschmack können Gewürze wie Ingwer, Chili, Wacholderbeeren, Knoblauch sowie frische oder getrocknete Kräuter hinzugegeben werden. Das Gemüse kleinschneiden und in einer Schüssel mit dem Salz und ggf. den Gewürzen vermischen und kurz durchkneten. Je feiner das Gemüse geschnitten oder geraspelt ist, desto mehr Oberfläche entsteht, die die Wirkung der Fermentation intensiver macht. Das Gemüse anschließend mit der sofort austretenden Flüssigkeit fest in ein sauberes Glas drücken. Ist nicht genügend Flüssigkeit vorhanden, etwas selbstgemachte 5%-ige Salzlake nachgießen. Darauf achten, dass keine Sauerstoffbläschen erhalten bleiben. Dazu das Gemüse abdecken und am besten mit etwas Geeignetem wie einem mit Wasser gefüllten Beutel beschweren. So wird das Gemüse nach unten gedrückt und kann ohne Sauerstoffkontakt im offenen Glas gären. Das Gemüse im Glas 3 bis 7 Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen und zwischendurch probieren. Ist der gewünschte Geschmack erreicht, das Glas verschliessen und an einem kühlen Ort aufbewahren.

Weitere leckere Rezepte auf [www.cellagon.de](http://www.cellagon.de)



# DREI SCHUTZENGELE FÜR KALTE WINTERTAGE



## Aprikosenkernöl Pflegebalm

Wenn ein Kosmetikprodukt die Bezeichnung „einzigartig“ verdient, dann dieses. Mit seinem außergewöhnlich hohen Anteil an wertvollem Aprikosenkernöl wird die Haut nicht nur gepflegt, sondern auch äußerst effektiv geschützt. Gerade im Winter, wenn die Haut durch Eis, Kälte und Wind zusätzlichen Belastungen ausgesetzt ist, wird der Balm zum treuen und verlässlichsten Begleiter, den sich die Haut nur wünschen kann. Er bietet überall schnelle Hilfe, wo das Hautbild, gereizt, gestört oder empfindlich ist.

**50 ml / 33,90 €**

## Aprikosencreme Ultra Rich

Bei kalten Temperaturen verringern die Talgdrüsen ihre Aktivität und die Barrierefunktion der Haut wird geschwächt. Im Winter empfiehlt es sich daher, auf eine etwas reichhaltigere Tagescreme zu wechseln. Die beste Wahl ist hier die Aprikosencreme Ultra Rich mit pflegenden Ölen aus Aprikosen- und Traubenkernen sowie wertvoller Hyaluronsäure. Sie unterstützt die natürliche Regeneration der Haut und kann – ganz nebenbei – Falten nachhaltig reduzieren. So lässt sich in den ruhigen Wintertagen die pflegende Vorbereitung der Haut für die Zeit treffen, in der sich das Leben im kommenden Frühling nach und nach wieder nach draußen verlagert.

**50 ml / 49,90 €**

## Handbutter mit Aprikosenkernöl

Den überwiegenden Teil unserer alltäglichen Arbeit verrichten wir mit unseren Händen. Besonders geschützt sind sie dabei meistens nicht. Sie kommen täglich mit Wasser und Schmutz verschiedenster Ausprägung in Berührung. Wenn dann im Winter auch noch Kälte hinzukommt, sehnen sich unsere Hände nach besonderer Aufmerksamkeit. Die Cellagon Handbutter mit Aprikosenkernöl ist für die Hände die reinste Wohltat und schützt vor rissiger Haut. Dickes Eincremen am Abend oder über Nacht in Baumwollhandschuhen gönnt den Händen die wohltuende, intensiv pflegende Auszeit, die sie sich verdient haben.

**100 ml / 27,50 €**



# VERLIEREN SIE IHR GESICHT NICHT AUS DEN AUGEN

**In Hinblick auf die äußere Wahrnehmung ist kein Teil unseres Körpers so prägnant wie unser Gesicht. Es ist der sichtbare Teil unserer Persönlichkeit. Entsprechend sorgsam sollten wir mit ihm umgehen und ein paar wichtige Grundregeln zur Pflege berücksichtigen.**



1

## DEN EIGENEN HAUTTYP BESTIMMEN

Gute Pflege braucht nicht nur gute Produkte, sondern auch solche, die an die jeweiligen Gegebenheiten der Haut optimal angepasst sind. Zwischen den beiden „extremen“ Hauttypen, trockener und fettiger Haut, gibt es noch die normale Haut und die „Mischhaut“. Zum einen ist der Hauttyp genetisch bedingt. Andererseits kann er aber auch durch Faktoren wie Alter, Gesundheit, Jahreszeit und Umweltfaktoren variieren. Wer seinen Hauttyp kennt, kann passende Pflegeprodukte auswählen. Umgekehrt können Produkte, die für andere Hauttypen entwickelt wurden, Hautirritationen zur Folge haben.

## DIE REINIGUNG ERNST NEHMEN

Vor der Pflege kommt die tägliche Reinigung. Morgens und abends. An diesem Grundsatz lässt sich nicht rütteln! Denn nur eine saubere von überschüssigem Talg, Make-up und Schmutz befreite Haut kann die wertvollen Wirkstoffe nachfolgender Pflegeprodukte überhaupt sinnvoll aufnehmen. Einmal pro Woche kann die Reinigung durch ein Peeling unterstützt werden.

2



3

## DEN KALENDER IM AUGE BEHALTEN

Auch die Jahreszeiten spielen für eine effektive Hautpflege eine Rolle. Im Frühling sollte die aus dem „Winterschlaf“ kommende, blasse Haut rechtzeitig vor zunehmender UV-Strahlung verlässlich geschützt werden. Sonnenschutz bedarf es nämlich nicht erst im Hochsommer am Strand. Die kalte und in den Innenräumen sehr trockene Luft hat im Winter oft das Austrocknen der Haut zur Folge. In dieser Zeit sind fetthaltige Cremes die richtige Wahl. Im Sommer, wenn die Haut vor allem Feuchtigkeit benötigt, sind fettreiche Cremes dagegen oft zu reichhaltig.



## HÄNDE WEG!

Es ist beachtlich, wie viele Menschen sich – oft unbewusst – ins Gesicht greifen. Aus dermatologischer Sicht keine gute Idee. Denn an unseren Händen befinden sich die meiste Zeit über Schmutz und oft auch eine Vielzahl von Bakterien.

4



# AUGEN ZU UND GENIEßEN!

Über Produkte und ihre Inhaltsstoffe lässt sich viel schreiben und lesen. Gelegentlich kann aber auch mal ein Blick in die Praxis sehr aufschlussreich sein. Deshalb haben wir unsere erfolgreiche Cellagon-Beraterin Stefanie Peest einmal um einen persönlichen Kosmetiktipp für die kalte Jahreszeit gebeten. Und ihre Empfehlung? Die dunkle Winterzeit für entspannte Wellness zu Hause nutzen. Mit einer selbst gemischten Maske aus der Cellagon Wirkstoffkosmetik.



## STEFANIE PEEST

Stefanie Peest ist als selbstständige, staatlich geprüfte Kosmetikerin und Heilpraktikerin tätig. Sie steht uns gern mit Rat und Tat zur Seite und versorgt uns mit interessanten Tipps für die gesunde Pflege zu Hause. Ihr Leitmotiv als Cellagon-Beraterin? „Gesundheit und Schönheit von Innen und Außen.“



### Die richtige Zeit für intensive Pflege

Unsere Haut benötigt im Winter besondere Aufmerksamkeit. Der ständige Temperaturwechsel zwischen trockener Heizungsluft in den Innenräumen und nasskalter Luft im Freien bedeutet vermehrten Stress für die Haut. Zusätzlich wird auch noch die Talgproduktion der Haut gedrosselt. Die Folge: Es droht trockene Haut, die Fett und Feuchtigkeit dringend benötigt. Hier bietet eine regelmäßige Maske die beste Gelegenheit, bestehende Defizite nachhaltig auszugleichen. Durch Masken kann der Haut nicht nur eine größere Menge an wertvollen Wirkstoffen zugeführt werden, sie leisten auch einen Beitrag zum eigenen Wohlbefinden, insbesondere an ruhigen und besinnlichen Winterabenden. Wer das selbst schon einmal ausprobiert hat, möchte diese Wohltat gewiss nicht mehr missen.





## SO EINFACH GEHT'S

Für eine reichhaltige Pflegemaske von Cellagon cosmetics werden 3 Zutaten benötigt:

**Eine erbsengroße Menge des Aprikosenkernöl Pflegebalsms zur Beruhigung und Regeneration der Haut**

**3 bis 4 Pumpstöße des Moisturizing Fluids zur Verbesserung der Hautfeuchtigkeit**

**3 bis 4 Pumpstöße der Aprikosencreme Ultra Rich zur Regeneration und Faltenglättung**

Die drei Zutaten in einem kleinen Schälchen vermischen, bis eine glatte Konsistenz entsteht. Bevor es dann losgeht, bitte unbedingt an die Reinigung denken. Denn nur eine gründlich gereinigte Haut kann den wertvollen „Wirkstoffcocktail“ richtig aufnehmen. Anschließend die Maske auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen. Die Augen dabei bitte aussparen. Die Maske mindestens 20 bis 30 Minuten einziehen lassen. Sollten Reste übrig bleiben, diese entweder sanft einmassieren oder mit einem Wattepad entfernen. Nach der Anwendung wird sich die Haut über mehrere Tage samtweich anfühlen. In den Wintermonaten empfiehlt sich mindestens eine Anwendung pro Woche. Wer mag, kann sich gerne auch öfter diese wohlige Auszeit gönnen.



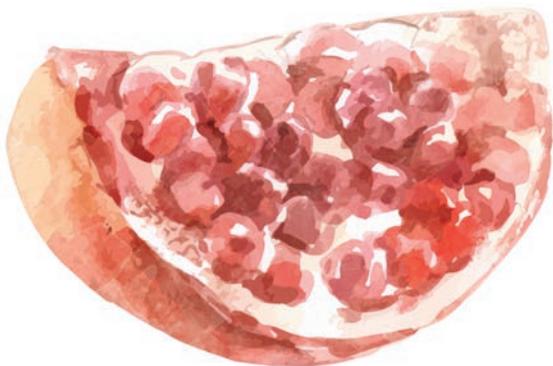
### Längst nicht nur Frauensache

Auch bei Männerhaut können Masken wahre Wunder bewirken. Von den negativen Auswirkungen, die Stress und Umwelteinflüsse auf die Haut haben können, sind Männer natürlich genauso betroffen wie Frauen. An der oben beschriebenen Herstellung und Anwendung ändert sich nichts. Die Männer sollten lediglich die Aprikosencreme Ultra Rich gegen die Cellagon Men Care austauschen. Das darin enthaltene Traubenkernöl in Verbindung mit Sanddornextrakt glättet und beruhigt die Haut insbesondere nach der Rasur. Das Extrakt aus Rosmarinblättern hat entzündungshemmende Eigenschaften und wirkt Unreinheiten entgegen.

# BÜHNE FREI!

## DER GRANATAPFEL (PUNICA GRANATUM)

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 unserer neuen Rubrik wollen wir ausgewählte Zutaten unserer Mikronährstoffkonzentrate kurz vorstellen und sie für einen Augenblick ins verdiente „Rampenlicht“ setzen.



### ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLICHE RELEVANZ

Granatäpfel enthalten die Vitamine C, B1 und B2 sowie wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, allen voran Polyphenole, Anthocyane und Carotinoide. Diese verfügen über stark antioxidative Eigenschaften und entfalten eine entzündungshemmende Wirkung. Generell gelten Granatäpfel als blutdrucksenkend und immunstärkend. Darüber hinaus werden sie auch für ihre lindernde Wirkung bei Gelenkbeschwerden wie Arthritis geschätzt. Der Granatapfel ist wichtiger Bestandteil der Rezepturen von Cellagon aurum, Cellagon aurum Dunkle Sommerbeere, Cellagon felice und Cellagon T.GO.

### EINE REISE IN DIE VERGANGENHEIT

Granatäpfel werden schon sehr lange verehrt. Allein als Grabbeigabe hoher ägyptischer Beamter reicht ihre Bedeutung bis ca. 1150 v. Chr. zurück. Und bereits vor 2.000 Jahren wurden sie im heutigen Iran gezielt angebaut. In Deutschland stammen erste Nachweise aus dem mittelalterlichen Konstanz. Über ihre geschmacklichen Vorzüge hinaus wurden Granatäpfel historisch vor allem zur Behandlung von Durchfall und Geschwüren eingesetzt.

### TATSÄCHLICH?!

In der Antike galt der Granatapfel aufgrund seiner leuchtend roten Blüten als Symbol der Liebe. Die Frucht mit ihren roten Kernen versinnbildlichte die Fruchtbarkeit. Indirekt gilt er sogar als Auslöser des Trojanischen Krieges. Im Streit, wer die Schönste unter den griechischen Göttinnen wäre, sollte Paris, der verstoßene Sohn des trojanischen Königs, als Schiedsrichter der Siegerin einen Granatapfel überreichen. Er wählte Aphrodite, die ihm zuvor die Liebe der schönsten sterblichen Frau der Welt für seine Gunst versprochen hatte. Dies war Helena, die Frau des Königs von Sparta. Um das Versprechen einzulösen, kam es zum Raub der Helena. Der daraus resultierende Konflikt zwischen Griechen und Trojanern wurde erst durch das berühmte „Trojanische Pferd“ entschieden.



# 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?

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

(Schwierigkeitsgrad: Leicht)

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

(Schwierigkeitsgrad: Mittel)

GEISTREICHES  
AUS DER  
FLASCHE



**Die nächste Ausgabe erscheint im Frühjahr 2022!**

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Hans-Günter Berner GmbH & Co. KG  
Hasenholz 10, 24161 Altenholz  
Telefon 0431/329932  
www.cellagon.de

### Redaktion

Leitung: Frauke Berner  
Dr. Miriam Lühring, Maren Nommensen,  
Ronja Pöhls, Saskia Pöhls, Michael Rieneck  
(in alphabetischer Reihenfolge)

### Gestaltung

marktrausch GmbH, Kiel  
www.marktrausch.com

### Produktion

A.C. Ehlers Medienproduktion GmbH, Kiel

### Bildnachweis

Fotoshootings Lebensmittel & Kosmetik:  
www.pepelange.de, Kiel / www.bewegtbild.com, Flensburg

### Produktfotos:

Thies Rätzke Photography, Hamburg

### Portrait Stefanie Peest:

Sandra Meyer – Die Headshotfotografin, Vechelde

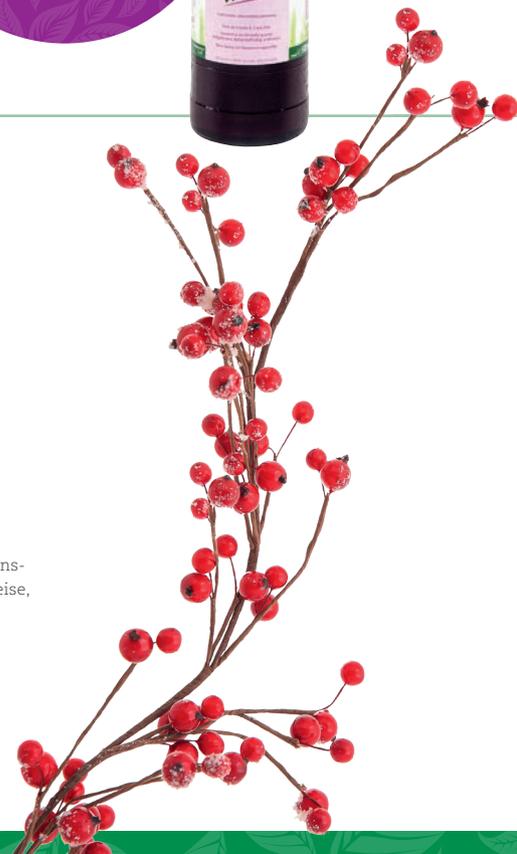
### Bilder aus Bilddatenbanken:

istockphoto.com / shutterstock.com / fotolia.com

### 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.



# STÜRMISCH. UND DOCH EINE GUTE ABWEHR.



**Cellagon aurum.  
Natürlich nur das Beste.**



**Mehr Cellagon.  
Mehr Wissen.**  
Spannende Infos und tolle Neuheiten mit dem Cellagon-Newsletter!  
[www.cellagon.de/newsletter](http://www.cellagon.de/newsletter)



Cellagon engagiert sich für den Klimaschutz

