

Cellagon®

# LIEBLINGSBLATT

Magazin für ein gesundes Leben

# 06  
Sommer 2021



**Wir feiern  
35 Jahre Cellagon**

Produktneuheit: Algenöl mit DHA und EPA

Gegen Bluthochdruck: Tipps aus der Natur

Das Kreuz ist Trumpf:  
grünen organic Produkte bei Cellagon

**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.

Mehr Infos über eine vollwertige Ernährung mit Mikronährstoffkonzentraten auf [www.cellagon.de](http://www.cellagon.de)

# AUS DER FÜLLE DER NATUR – WIR BLEIBEN UNSEREM MOTTO TREU!

---

**Wir haben etwas zu feiern: 2021 ist für uns ein Jubiläumsjahr. 35 Jahre Cellagon aurum!**

35 Jahre sind eine lange Zeitspanne. Wenn ich zurückblicke, dann empfinde ich vor allem Dankbarkeit. Dankbarkeit für das Vertrauen, das so viele Menschen unseren Produkten und unserem Unternehmen schon so viele Jahre entgegenbringen. Dankbarkeit auch für die vielen damit verbundenen Erinnerungen, Erlebnisse und bereichernde Gespräche. Auch wenn ich hoffe und zuversichtlich bin, dass sich die Corona Situation im Laufe des Jahres nachhaltig verbessern wird, werden wir auf die große Jubiläums-Party wohl verzichten müssen. Freuen dürfen wir uns natürlich trotzdem – und das tun wir auch. Unter die Freude mischt sich auch eine gehörige Portion Stolz. Wir sind stolz, uns über all die Jahre auf dem Markt etabliert und uns eine treue Stammkundschaft aufgebaut zu haben. Denn dies ist keineswegs selbstverständlich. In diesem Zusammenhang sind wir natürlich auch stolz auf unsere Produkte, in deren Entwicklung wir unsere ganze Überzeugung – und unser Herzblut – stecken. Untrennbar sind damit auch die Gedanken an meinen Vater verbunden, dessen Name nach wie vor für Cellagon steht. Daher wollen wir diese Ausgabe



auch dazu nutzen, in unserem Jubiläumsjahr einmal kurz zurückzublicken. So bekommen die Interessierten unter Ihnen einen etwas tieferen Einblick in unsere Firmengeschichte. Abgesehen davon tun wir auch 2021 das, was wir immer tun: Wir blicken nach vorn. Und da erwartet uns einiges. Unter anderem ist eine neue Kooperation und Freundschaft entstanden, die einmal mehr beweist, dass „Topf und Deckel“ irgendwann zusammenfinden. Mehr dazu lesen Sie in diesem Lieblingsblatt, ebenso wie zu einer weiteren Entwicklung, die unsere Produktpalette im Jubiläumsjahr noch einmal großartig ergänzen wird. Denn wie wir selbst haben auch unsere neuen DHA/ EPA-Öle „maritime Wurzeln“.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre. Bleiben Sie zuversichtlich und schön gesund!

Ihre *Franziska Zocun*

# INHALT

## TITEL

---

### 06 35 Jahre Jubiläum

Von der Idee zum Klassiker.  
Damals wie heute: Natürlich Cellagon

## THEMEN

---

### 14 Interview mit Susanne Schöne

Warum die bekannte Moderatorin schon lange Cellagon vertraut

### 16 Fette und Fettsäuren

Cellagon folgt dem Puls der Zeit

### 20 Produktneugkeiten

Natürlich gesund ernährt: Unsere Lebensmittel im Überblick inklusive Rezeptidee

### 21 Neues aus der Cellagon Küche

Kühles für heiße Tage

### 22 Interview mit Prof. Dr. Grönemeyer

Unser neuer Partner macht sich für den Rücken stark

### 24 Ernährung und Blutdruck

Wie ein gezielter Speiseplan unsere Gesundheit unterstützen kann

### 26 Cellagon cosmetics

Auf dem Wunschzettel Ihrer Haut!  
Optimale Pflege für den Sommer

### 28 Hautalterung

Geschwindigkeitskontrolle – das Tempo bestimmen wir selbst

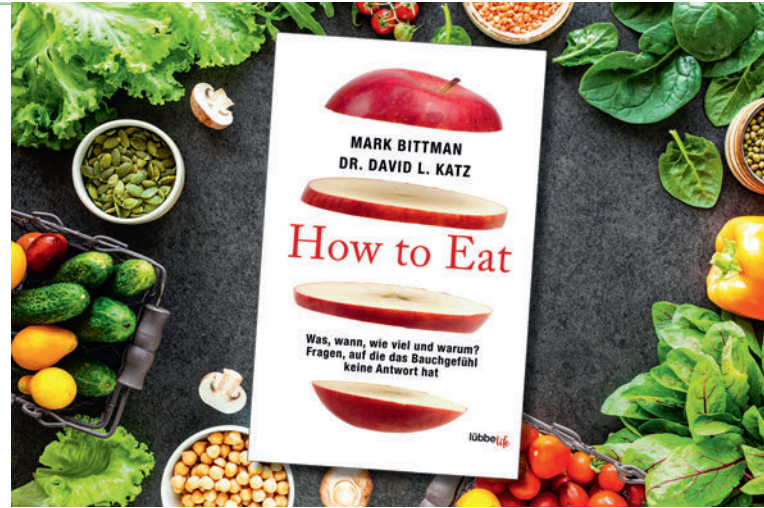


# NEUIGKEITEN

## HOW TO EAT

Gesunde Ernährungsgewohnheiten. Was bedeutet das eigentlich?

Ernährung ist ein komplexes Thema. In ihrem Buch „How to Eat“ geben Mark Bittman und Dr. David L. Katz einfache und verständliche Antworten auf alle relevanten Fragen rund ums Essen. So kann sich jeder selbst ein Bild davon machen, was für die eigenen Ziele gut und was weniger gut ist. Frei nach dem Motto „Gewusst wie“ ist diese Lektüre genau das Richtige, wenn es darum geht, die eigenen Gewohnheiten in gesündere Bahnen zu lenken.



## SAISONALES FRISCH AUS DEM GARTEN

DirektVomBeet vermittelt den Ernteüberschuss aus Kleingärten der Region.

Manchmal gibt der heimische Garten mehr her, als man selber verarbeiten kann. Dieses Überangebot an saisonalem Obst und Gemüse kann auf [www.direktvombeet.de](http://www.direktvombeet.de) angeboten oder auch gesucht werden. So werden nicht nur leckere Lebensmittel gerettet, sondern gleichzeitig auch Transport, Abfall und Kosten gespart. DirektVomBeet gibt es als Onlineplattform und als App.

## LESEN. STAUNEN. WISSEN.

Interessante Infos aus den Bereichen Ernährung, Kosmetik und Gesundheit verständlich erklärt.

Ist Honig wirklich gesünder als Zucker? Lässt sich mein Hautbild durch die Ernährung verbessern? Und warum sollte ich Parabene und PEGs in der Kosmetik meiden? Diese und viele weitere Fragen klären wir in unserer Cellagon Infowelt wissenschaftlich fundiert und verständlich. Reinschauen lohnt sich, denn es kommen regelmäßig neue Artikel hinzu. Einfach dem Link folgen und auf Entdeckungstour gehen.

[www.cellagon.de/infowelt](http://www.cellagon.de/infowelt)



35  
Jahre  
Cellagon®



*Diego Maradona bekam Hilfe von der „Hand Gottes“, Ronald Reagan saß im Weißen Haus und die Reaktorkatastrophe von Tschernobyl verunsicherte die Welt. Beim Blick zurück wird deutlich, wie vieles sich seit 1986 verändert hat. Doch eines ist heute so aktuell wie damals: Cellagon aurum. Nach langer Forschungs- und Entwicklungszeit ging das flüssige Mikronährstoffkonzentrat von einem kleinen Ort in Norddeutschland aus 1986 in Serienproduktion. Die Idee dahinter: Ein funktionelles, wohlschmeckendes Lebensmittel, das unseren Organismus möglichst vollständig mit den natürlichen Vitalstoffen versorgt, die er täglich benötigt. Es wurde als Gegenentwurf zu isolierten Einzelsubstanzen konzipiert, um die sich gegenseitig unterstützenden positiven Effekte von den enthaltenen Mikronährstoffen optimal zu nutzen. Ganz nach dem Vorbild der Natur.*

# DIE NATUR IST DIE BESTE APOTHEKE

**Das traditionelle Wissen um die Kräfte der Natur blickt auf eine lange Geschichte zurück. Kombiniert mit den dynamischen Erkenntnissen der modernen Wissenschaft lassen sich lebendige Rezepturen entwickeln, die den Anforderungen unserer Zeit gerecht werden. Cellagon ist der beste Beweis dafür.**



## Satt zu sein reicht allein nicht aus

Als Hans-Günter Berner Mitte der 80er Jahre mit seinen Forschungen begann, hatten Fast Food und Fertigprodukte ihren Siegeszug gerade erst begonnen. Die meisten Menschen in Deutschland wurden zwar satt, wiesen aber Studien zufolge zunehmend Mängel in der Versor-

gung mit wichtigen Vitalstoffen auf. Wenn also Zeit und Bereitschaft zum Zubereiten nahrhafter Speisen aus frischen und natürlichen Zutaten immer weiter abnahm, bedurfte es einer anderen Lösung. Ein funktionelles Lebensmittel zur natürlichen Unterstützung einer gesunden Ernährung auf einfachste Art und Weise.

## Cellagon aurum – eine Erfolgsstory

Die Idee von Cellagon aurum als komplexes, flüssiges Mikronährstoffkonzentrat war geboren. Ein Glas täglich sollte ausreichen, um die Grundbedürfnisse unserer Zellen zu decken. Eine Vielzahl natürlicher bioaktiver Zutaten von Obst, Gemüse und Kräutern bis hin zu wertvollen Pflanzenölen sorgten von Beginn an für eine Rezeptur, die bis heute seines Gleichen sucht. Die Entwicklung als Konzentrat war damals auch aus ökologischen Gesichtspunkten schon seiner Zeit voraus. 1998 wurde Hans-Günter Berner dafür mit dem B.A.U.M. Umweltpreis ausgezeichnet. Bis heute wird dem Umweltschutz bei Cellagon höchste Priorität eingeräumt. Der wachsende Erfolg gab den Cellagon aurum zugrunde liegenden Ideen schnell recht. Dies führte konsequenter Weise zur Entwicklung weiterer Mikronährstoffkonzentrate, die sich mit ihren sorgsam ausgewählten Inhaltsstoffen an ganz speziellen Bedürfnissen unseres Körpers orientieren. Und so folgten Cellagon vitale plus, Cellagon felice und Cellagon T.GO ihrem großen Vorbild. Nach und nach sind inzwischen weitere Lebensmittel im Bereich der Makronährstoffe sowie mehrere Kosmetiklinien hinzugekommen. Und so zeigt sich bis heute: In der Natur (und in Cellagon) steckt noch viel gesundes Potential.

Hans-Günter Berner





# ZAHLEN BITTE!

Ein Klassiker seit 35 Jahren. Dabei stets am Puls der Zeit. Und immer aus der Fülle der Natur. Über Cellagon aurum gibt es vieles zu berichten. Hier ein kleines Best of.

DIE  
ENTWICKLUNG  
DES  
PROTOTYPS  
DAUERTE  
2 JAHRE

CELLAGON  
AURUM  
ENTHÄLT AKTUELL  
ÜBER 80  
VERSCHIEDENE  
ZUTATEN



MONATLICH  
WERDEN IM  
DURCHSCHNITT ÜBER  
38000  
FLASCHEN AURUM  
UND IHRER VEGANEN  
SCHWESTER  
VERSENDET

18%  
DER FLASCHEN  
GEHEN JÄHRLICH NACH  
BAYERN

**Cellagon  
aurum®**

Bioaktivgrundstoff auf Fruchtsaft-,  
Gemüsesaft- und Kräutersaftbasis.

Mit Vitaminen und Mineralstoffen.

Reich an Eisen und Zink.

Mit Süßungsmittel Steviolglycoside aus Stevia.

Zur Herstellung eines kalorienarmen Erfrischungsgetränkes  
als Teil einer abwechslungsreichen, ausgewogenen Ernährung.

100 ml Grundstoff wird u. a. aus 195 ml Fruchtsaft  
plus 156 ml Gemüse und Kräutern hergestellt.  
10 ml Grundstoff + 120 ml Wasser = 130 ml Fertiggetränk entsprechen  
15 % Fruchtsaft und 12 % Gemüse- und Kräuterextrakten.

Ohne Zusatz von Konservierungsstoffen  
Mindestens haltbar bis Ende: siehe Rückseite

# WER NICHT A SAGEN KANN, DER MUSS B SAGEN!

**Im Jubiläumsjahr wollen wir nun auch noch einmal die Frau zu Wort kommen lassen, die seit nunmehr 14 Jahren an der Spitze von Cellagon steht: Frauke Berner.**

*Frau Berner, die Hans-Günter Berner GmbH & Co. KG ist noch ein echtes Familienunternehmen, das Sie in zweiter Generation leiten. Was bedeutet das für Sie?*

Es mag pathetisch klingen, aber Cellagon ist natürlich ein großer Bestandteil meines Lebens. Als die ersten Flaschen Cellagon aurum 1986 vom Band liefen, war ich noch ein Teenager. Aber ich habe die Entwicklung des Produktes von Anbeginn an mitverfolgt und zum Teil auch begleitet, weil die Familie natürlich immer testen musste, was mein Vater entwickelte. Es war toll, mitzuerleben, wie aus einer Idee ein Produkt entstand. Und es ist immer noch großartig, den Werdegang dieses Produktes zu erleben und aktiv zu gestalten.

*Da waren Sie also von der Stunde „Null“ an live dabei. Haben Sie anfangs an einen so großen Erfolg geglaubt?*

Alles fängt bekanntlich klein an und das war auch bei Cellagon nicht anders. Da war es selbstverständlich, dass die ganze Familie mitgeholfen hat, wann immer es ging. Von Belegschaft, Spezialisierung oder gar Maschinen konnte damals noch keine Rede sein. Vor meinem Studium habe ich bereits im Unternehmen mitgearbeitet und ich erinnere mich gut daran, dass wir am Vormittag die eingegangenen Aufträge bearbeitet haben und diese dann am Nachmittag im Lager verpackt haben. Anfangs hat meine Mutter die Pakete sogar noch selber zur Post gefahren. Das wurde dann aber schnell zu viel und so kamen die ersten Postwagen zu uns nach Altenholz, um die Cellagon-Pakete abzuholen. Das war irgendwie aufregend und wir waren wirklich stolz darauf. Die feste Überzeugung von der besonderen Qualität unseres Cellagon aurum hat uns dabei stets angetrieben und motiviert. Dass wir Jahre später einmal Ernährungspartner mehrerer deutscher Olympia-Stützpunkte, des THW Kiel oder von Holstein Kiel sein würden, hätte ich damals aber nicht für möglich gehalten.

*„Im Laufe der vielen Jahre habe ich gelernt, welche fantastischen Inhaltsstoffe die Natur für uns bereithält.“*

Frauke Berner





**2007 sind Sie dann nach der Arbeit in leitender Funktion in die Fußstapfen Ihres Vaters gestiegen und haben die alleinige Geschäftsführung übernommen. Was hat sich dadurch verändert?**

Zunächst einmal hatte ich plötzlich eine Riesenverantwortung. Den Kunden gegenüber, den vielen Beratern aber auch den eigenen Mitarbeitern und nicht zuletzt auch gegenüber dem Lebenswerk meines Vaters. Jeder hat seine eigenen Vorstellungen und seinen eigenen Stil und es gibt sicherlich auch die ein oder andere Frage, die mein Vater anders entschieden hätte. Aber eine Sache habe ich von ihm gelernt und mir selbst auf die Fahnen geschrieben. Im Leben muss man des Öfteren Kompromisse eingehen. Bei den eigenen Produkten sollte man dagegen seine Überzeugung zu 100% umsetzen, sonst kann man schlecht mit seinem Namen dafür einstehen. Mit anderen Worten: Entweder man bekommt die Produkte so hin, wie man glaubt, dass sie sein müssten oder eben nicht. Wenn nicht, arbeitet man so lange daran, bis es klappt oder man lässt es ganz. Da gibt es für mich nur A oder B. Das ist bei unseren funktionellen Lebensmitteln und auch bei Cellagon cosmetics bis heute so.

**Apropos Kosmetik. Der „Quereinstieg“ von Cellagon in eine andere Branche war Ihre Idee. Wie kam es dazu?**

Ich hatte schon lange die Vision von Cellagon als eine Art „Health-Company“. Ich habe ja im Laufe der vielen Jahre gelernt, welche fantastischen Inhaltsstoffe uns die Natur für die Ernährung – also die Pflege und Versorgung unseres Organismus von innen – bereithält.

**„Es ist toll mitzuerleben,  
wie aus einer Idee  
ein Produkt entsteht.“**

Frauke Berner

Nach meinem Verständnis gehört konsequenter Weise aber auch die Pflege von außen zu einer gesunden Lebensweise. So gesehen ist der Schritt von gesunder Ernährung zu natürlicher Hautpflege gar nicht mehr so groß. Und so habe ich begonnen, mich intensiver mit Kosmetik und den Möglichkeiten, die die Natur uns auch in diesem Bereich bietet, zu befassen. Da musste ich dann ein Paradox feststellen, das mir bis heute nicht in den Kopf will. Viele Pflegeprodukte enthalten Stoffe, die die Haut gar nicht pflegen, sondern sogar im Gegenteil nachweislich gar nicht gut für sie sind. Das war Motivation genug, es nach meinen Vorstellungen besser zu machen. Ich hatte dann das Glück in der Schweiz die richtigen Partner zu finden, die unsere Philosophie hundertprozentig teilen. Nun haben wir natürlich nicht die einzige Naturkosmetik auf dem Markt. Aber ich kann sagen, dass unsere Kosmetikprodukte in jeder Hinsicht so sind, wie ich es mir vorstelle und sie den Namen Cellagon zu Recht tragen.



„Cellagon aurum war für mich genau das Richtige in der Schwangerschaft. Mein Baby und ich fühlten uns bestens mit allen wichtigen Vitaminen versorgt. In Kombination mit Cellagon felice ließ auch mein Schwangerschafts-Haarausfall nach.“

Marketa Rockel, Hamburg

„Cellagon ist seit ca. 20 Jahren mein tägliches Lebenselixier, das mich zu jeder Zeit optimal versorgt. Ich wünsche mir, mit Cellagon gesund alt zu werden und für meine Familie und Enkelkinder leistungsfähig zu bleiben.“

Ingrid Lichtenberg, München



„Cellagon aurum gibt mir die für meine Gesundheit wichtigen Substanzen, die mir beim normalen Essen und Trinken noch fehlen. Ich sehe es als meinen Jungbrunnen an und werde es trinken bis ich 120 Jahre alt bin.“

Norbert Fischer, Würzburg



„Besonders in der dunklen Jahreszeit möchte ich, auch dank des erhöhten Vitamin-D-Gehaltes, nicht auf mein Cellagon aurum verzichten.“

Ich fühle mich damit einfach besser.“

Angela Gruber, Kiel



## FEIERN SIE MIT!

Cellagon aurum wird 35! Wenn Sie mit uns feiern wollen, senden Sie uns bitte ein Bild von Ihnen mit Ihrer ganz persönlichen Antwort auf die Frage, warum Sie Cellagon aurum trinken. Wir sammeln Ihre Beiträge und präsentieren diese auf einer eigens dafür entworfenen, virtuellen Jubiläums-Seite, die wir mit unserer Homepage verlinken wollen.

Für Ihre Einsendung nutzen Sie bitte folgende Adresse:

[socialmedia@cellagon.de](mailto:socialmedia@cellagon.de)

35  
Jahre  
Cellagon®



**Cellagon®**  
Aus der Fülle der Natur

# UNSER CHAMPION BRINGT 80 KILO AUF DIE WAAGE.



Cellagon aurum –  
natürlich nur das Beste!

# SCHÖNE AUSSICHTEN

*Immer mehr Menschen vertrauen Cellagon. Manche hat man sogar schon mal gesehen – zum Beispiel im Fernsehen.*

Moderatorin Susanne Schöne ist schon seit einigen Jahren von Cellagon überzeugt. Sie ist aktive Tierschützerin, frisch gebackene Mutter und moderiert unter anderem in der Primetime das Wetter auf Sat 1. Wie Cellagon und die Ernährung sie bei ihren vielseitigen Verpflichtungen und Aufgaben unterstützen, erzählt sie im Interview.

**Sehr geehrte Frau Schöne, seit 2003 sind Sie bekennende Cellagon-Kundin. Wie kam es dazu?**

Mein damaliger Freund war aktiver Wintersportler für den DSV (Deutscher Skiverband) in der Nordischen Kombination. Cellagon hat die Athleten damals regel-

mäßig mit den besten Vitaminen versorgt. So kam auch ich in den Genuss und bin auch lange über die Beziehung hinaus Cellagon treu geblieben. Aber nicht nur ich selbst trinke Cellagon seit dem täglich, auch meine Eltern sind treue Kunden.

**Gibt es Cellagon-Produkte, die Sie besonders überzeugen?**

Ich liebe seit der ersten Minute das Cellagon aurum. Für mich gibt es nichts besseres. Natürlich habe ich mich zwischendurch auch mal durch die anderen Produkte getestet, aber geschmacklich ist und bleibt es einfach mein Favorit. Auch nach so vielen Jahren. Praktisch finde ich daher auch die kleinen Sachets, die ich immer



WIE WIRD'S AM  
WOCHENENDE? DAS  
WETTER INTERESSIERT  
FAST ALLE.

auf Reisen mitnehme. Vor Corona war ich im Jahr bis zu 200 Tage beruflich als Moderatorin unterwegs. Seit diesem Jahr teste ich nun auch erstmals die Pflegeprodukte. Seit der Schwangerschaft ist mir der Blick auf die Inhaltsstoffe besonders wichtig. Cellagon kann ich hier voll vertrauen.

#### **Worauf achten Sie außerdem bei Ihrer Ernährung?**

Ich bin zugegebenermaßen nicht der sportlichste Mensch, daher versuche ich besonders bei der Ernährung auf frische Lebensmittel zu achten. Fertigprodukte gibt es in unserem Haushalt nicht. Aber sonst bin ich keineswegs militant, ich liebe Süßigkeiten und morgens darf es auch gerne mal die berühmt-berüchtigte Haselnusscreme sein.

#### **Kind, TV-Studio und Tierschutz. Wie schaffen Sie es, all dem gerecht zu werden?**

Es wäre gelogen zu sagen, dass einem das alles easy von der Hand geht. Aber ich habe das große Glück, einfach ein zauberhaftes Kind zu haben, das es mir so einfach wie nur irgendwie möglich macht. Der kleine Mann ist ein absoluter Sonnenschein, quengelt nie und schläft (meist :) ) gut. Das gibt mir tagsüber auch die Möglichkeit Veranstaltungen vorzubereiten. Und Papa ist ja auch noch da. Wenn ich im TV-Studio stehe, ist er mit Papa im Büro und genießt das sichtlich. Ich habe zudem das Glück, dass ich für die Wettermoderationen nur ca. 1,5 Std. unterwegs bin. Das ist meist genau die Zeit, wo er ohnehin Mittagsschlaf macht. Und was den Tierschutz angeht: die Tiere lassen sich super auch mit Kinderwagen in der einen und Futternapf in der anderen Hand versorgen. Ich habe ohnehin das Gefühl, als Mutter wird man automatisch zum Octopus mit 8 Armen.

*„Seit der Schwangerschaft ist mir der Blick auf die Inhaltsstoffe besonders wichtig. Cellagon kann ich hier voll vertrauen.“*

Susanne Schöne

#### **Das Wetter ist für fast jeden ein Thema und viele Leute schauen gebannt auf Ihre Wettertafel. Inwiefern spielt es für Sie eine Rolle, ob Sie gute oder schlechte Aussichten für die Zuschauer haben?**

Das finde ich das Schöne: Wetter ist immer. Und: Wetter interessiert fast jeden. Das ist die perfekte Basis. Und unabhängig davon, ob das Wetter gut oder schlecht wird (das definiert ja auch jeder anders), versuche ich immer eine kleine Geschichte drum herum zu stricken. Ich freue mich natürlich, wenn ich für die Zuschauer viel Sonnenschein ansagen darf, ein Landwirt freut sich aber meist mehr über Regen. Vor allem nach den wahn-sinnig trockenen und viel zu heißen letzten Jahren. So ist das Wetter immer für irgendjemanden genau richtig. Und das ist doch schön.



# EINE FRAGE DER MENGE UND DER QUALITÄT

**„Bitte nicht so viel Fett!“ Hört man diesen oder einen ähnlichen Satz, wird er ganz unweigerlich mit einer Person in Verbindung gebracht, die auf ihre Figur und eine gesunde Ernährung achtet. Fette sind als Dickmacher verschrien und genießen landläufig auch im Hinblick auf die Gesundheit nicht gerade den besten Ruf. Dabei sind sie wie Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiße lebensnotwendig oder „essenziell“, wie es die Experten nennen.**

## Ohne geht es nicht!

Fette zählen zu den Makronährstoffen und werden von unserem Körper in ausreichender Menge benötigt. Für einen aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sinnvollen Umgang mit ihnen bedarf es nur einiger weniger wissenschaftlicher Grundkenntnisse. Ein Blick auf die vielfältigen Funktionen, die Fette für unseren Organismus erfüllen, macht deutlich, wie wichtig die Zufuhr über unsere Nahrung tatsächlich ist. Fette sind nämlich weit mehr als nur Energielieferant und -speicher oder Träger von Aroma- und Geschmacksstoffen. Sie fungieren als Hormone und Signalstoffe und sind wichtige Bestandteile der Zellwände und Nervenscheiden. Darüber hinaus werden sie zur Aufnahme fettlöslicher Vitamine dringend benötigt. Ohne Fette würden uns die Vitamine E, D, K und A schlichtweg nicht zur Verfügung stehen.

## Manchmal hilft die Unterscheidung in „gut“ und „böse“

Ganz so einfach, wie es auf den ersten Blick scheint, ist es nicht, denn Fett ist längst nicht gleich Fett. Denn – wie so oft – geht es auch hier um Qualität. Und die hängt von der Zusammensetzung der einzelnen Fettsäuren im Lebensmittel ab. Hier gilt es, zunächst die einfache Unterteilung in gesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu beachten. Gesättigte Fettsäuren sind diejenigen, die umgangssprachlich als die „ungesunden Fette“ bezeichnet werden. Dabei sind sie natürlich nicht per se ungesund im Sinne von giftig. Diese plakative Formulierung ist eher der Tatsache geschuldet, dass wir tendenziell mehr davon über unsere Nahrung aufnehmen, als wir sinnvoll verarbeiten können. Mögliche gesundheitliche Folgen sind u.a. Gewichtszunahme, Störungen im







Fettstoffwechsel sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, um einmal die Prominentesten zu nennen. Gesättigte Fettsäuren sind beispielsweise Bestandteil von Butter, Sahne und Wurstwaren. Und wenn es „ungesunde Fette“ gibt, liegt die Annahme nahe, dass es auch „gesunde“ gibt. Und so ist es auch – und wenig überraschend – handelt es sich dabei um die mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese finden sich im Vergleich zu den gesättigten Fettsäuren seltener auf dem Speiseplan. Dies gilt insbesondere für die essenziellen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, die unser Organismus nicht selber herstellen kann, die aber für die gesunde Funktion unserer Körperzellen unverzichtbar sind.

### Omega – ein Buchstabe, den man sich merken sollte

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren haben in unserem Körper für viele Stoffwechselfvorgänge, wie der Steuerung der Blutgerinnung, des Blutdrucks und der Aktivierung des Immunsystems, eine zentrale Bedeutung. Dies gilt auch für die Regulierung von Entzündungsreaktionen. Dabei kommt es zu einer wichtigen Interaktion, in der beide gewissermaßen als „Gegenspieler“ auftreten. Aus Omega-6-Fettsäuren, wie der Arachidonsäure, werden vorrangig entzündungsfördernde Stoffe gebildet. Umgekehrt werden aus Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmende Stoffe produziert. Es ist unmittelbar einleuchtend, dass beide Gruppen in einem funktionalen Gleichgewicht zueinander stehen sollten. Tatsächlich empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ein Verhältnis von 5:1 „zu Gunsten“ der Omega-6-Fettsäuren. Im Zuge der Industrialisierung von Nahrungsmitteln und der daraus resultierenden „westlichen Ernährungsweise“ ist das Verhältnis aber zunehmend weiter auseinandergedriftet, so dass es

heute durchschnittlich bei etwa 20:1 liegt. Die daraus resultierenden Probleme liegen auf der Hand. Durch die Unterversorgung mit Omega-3-Fettsäuren entsteht die Tendenz zu chronischen Entzündungen im Körper, die bekannte Zivilisationskrankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen können. Es zeigt sich daher, dass wir nicht nur im Hinblick auf die überhöhte Zufuhr gesättigter Fettsäuren, sondern auch in Bezug auf die Ausgewogenheit der essenziellen Fettsäuren ernährungswissenschaftlichen Handlungsbedarf haben. Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört es daher unbedingt, auch auf eine gesunde Balance im Verhältnis der essenziellen Fettsäuren zu achten.

### Leinöl ist Spitze!

Wenn die Erkenntnis besteht, dass wir tendenziell zu wenig Omega-3-Fettsäuren zu uns nehmen, stellt sich automatisch die Frage nach wirkungsvoller Abhilfe. Die beste Lösung bietet die Alpha-Linolensäure (ALA), der ernährungswissenschaftlich unumstrittene „Star“ unter den pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren. Zahlreiche Studien haben bereits belegt, dass ALA bestens dazu geeignet ist, das Missverhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren auszugleichen und entzündlichen Prozessen im Körper entgegenzuwirken. Gleichzeitig trägt sie zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei und beugt so koronaren Herzkrankheiten auf natürliche Weise vor. Alpha-Linolensäure ist in vielen Pflanzenölen enthalten. Die mit Abstand beste ALA-Quelle ist dabei kaltgepresstes naturbelassenes Leinöl, das unter sämtlichen Pflanzenölen den absoluten Spitzenwert einnimmt. Der Anteil der Alpha-Linolensäure im Leinöl beträgt nahezu 60%. Dieser macht das Öl allerdings sehr empfindlich und erfordert zum Erhalt der Qualität eine kühle und dunkle Lagerung.



Darstellung einer mikroskopierte Algenzelle

### Fisch? Muss nicht sein!

Es gibt zwei weitere wichtige Omega-3-Fettsäuren, deren Aufnahme von der DGE ebenfalls empfohlen wird. Dabei handelt es sich um Docosaheensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA). Beides sind langkettige Fettsäuren, die für die Herzgesundheit von Bedeutung sind. Sie verbessern die Fließeigenschaft des Blutes und beugen so Ablagerungen in den Gefäßen vor. Insbesondere DHA spielt zudem eine wichtige Rolle für das Wachstum und die Entwicklung des Gehirns. So wurden bereits positive Wirkungen für die Sehkraft und die kognitiven Gehirnfunktionen nachgewiesen. Das „größte Problem“ stellt bislang die Versorgung dar, denn beide Fettsäuren sind vorrangig in fettem Seefisch, wie Hering, Lachs oder Makrele enthalten. Zum einen gibt es viele Menschen, die keinen Fisch mögen, zum anderen sorgen Überfischung und Schadstoffbelastung zunehmend für Probleme. Nicht zuletzt deshalb ist festzustellen, dass die von der DGE empfohlenen Verzehrsmengen hinsichtlich DHA und EPA vom überwiegenden Teil der Bevölkerung aktuell nicht erreicht werden. Doch die Ernährungswissenschaft hat bereits eine Lösung entdeckt. Und wie so oft ist sie rein pflanzlicher Natur. Wie man inzwischen weiß, ist die Mikroalge Schizochytrium in der Lage, die langkettigen Fettsäuren auf natürliche Weise aus rein organischen Substanzen herzustellen. Das aus der Alge gewonnene Öl ist damit eine zu 100% natürliche DHA/EPA-Quelle, der zweifellos die Zukunft gehört.

## WERTVOLL, ABER EMPFINDLICH

**Ungesättigte Fettsäuren sind für unseren Organismus sehr wertvoll, aber leider empfindlich gegenüber Licht, Hitze und Sauerstoff. So gehen Sie richtig mit Ihrem Öl um.**

### Gut aufgehoben

Omega-3-Fettsäuren scheuen das Licht. Zu Hause sollte fürs Öl daher eine dunkle und luftdichte Lagerung gewährleistet sein. Auch auf die Temperatur ist unbedingt zu achten. Öle mögen es gekühlt.

### Kalte Küche

Leinöl und Algenöl vor dem Verzehr nicht erhitzen, da sonst ihre Inhaltsstoffe zerstört werden. Für die kalte Küche eignen sie sich dagegen ganz wunderbar. Beispielsweise zum Verfeinern von kalten Suppen, Salatdressings, Kräuterquark oder Müsli.

### Purer Genuss

Öle können auch pur genossen werden. Täglich 1 bis 2 Esslöffel Leinöl decken den Bedarf an Alpha-Linolensäure. Beim Algenöl reicht sogar nur ein Teelöffel täglich. So wird der Organismus mit einer Extraportion essenziellen Fettsäuren DHA und EPA versorgt.



# EIN ÖL FÜR ALLE FÄLLE



Eine gute Omega-3-Versorgung ist in jedem Lebensabschnitt „äußerst gefragt“. Schon lange vor der Geburt bis ins hohe Alter spielen DHA und EPA für unsere Gesundheit eine wichtige Rolle: DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion und Erhaltung normaler Blutfettwerte bei. DHA trägt zudem zur Erhaltung der normalen Sehkraft und Gehirnfunktion bei. Schon im Mutterleib und während der Stillzeit profitieren die Jüngsten von einer guten DHA-Versorgung der Mutter. Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei.

**Durch nur einen Teelöffel am Tag mit den essenziellen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA versorgt: Das neue Cellagon Omega-3 Algenöl.**

## Rein pflanzlich

Das Cellagon Omega-3 Algenöl ist ein rein pflanzliches Funktionsöl. Als Grundlage dient das hochkonzentrierte Öl der Mikroalge Schizochytrium sp.. Mit nur einem Teelöffel täglich wird der Organismus mit einer Extraportion der im Algenöl enthaltenen, essenziellen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA versorgt. Für die Produktion des Öls werden ausschließlich Algen aus Aquakulturen verwendet. Dies gewährleistet, dass das Ökosystem „Meer“ unbeeinträchtigt bleibt und Fisch- und Krillbestände geschont werden. Dieser ökologische Herstellungsprozess garantiert zudem, dass die Algen frei von Schadstoffen und umweltbedingten Verunreinigungen sind.

## Pur oder mit Zitrone

Ergänzt wird das Mikroalgenöl durch ein extra natives Olivenöl, das reich an antioxidativen Polyphenolen ist. Darüber hinaus enthält das Cellagon Omega-3 Algenöl auch Vitamin D3. Neben den positiven Effekten der Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA (siehe Infokasten) wird durch das Vitamin D3 auch eine normale Funktion des Immunsystems unterstützt. Das Omega-3 Algenöl von Cellagon ist vegan und in den Geschmacksrichtungen „pur“ und „Zitrone“ erhältlich. So lässt es sich leicht in die tägliche Ernährung integrieren. Es eignet sich für jeden Ernährungsstil und ist die perfekte Ergänzung für alle, die sich auf einfache Art und Weise besser ernähren wollen.



# CELLAGON AURUM SCHREITET WEITER VORAN

**Rezeptur Update: Bio-Reiskleieöl ersetzt ab sofort rotes Palmfruchtöl in unseren Klassikern Cellagon aurum und Cellagon aurum „Dunkle Sommerbeere“.**

Es ist eines der wesentlichen Charakteristika unserer Mikronährstoffkonzentrate, dass wir unsere Rezepturen regelmäßigen „Updates“ unterziehen. Wir legen Wert auf lebendige und dynamische Produkte, die sich mit dem Stand der Wissenschaft weiterentwickeln und sich an dem aktuellen Zeitgeist orientieren. Für unseren Klassiker Cellagon aurum und seine vegane Variante Cellagon aurum „Dunkle Sommerbeere“ haben wir jetzt eine solche Anpassung vorgenommen. Ab sofort ersetzt Bio-Reiskleieöl das rote Palmfruchtöl in beiden Produkten. Der neue Inhaltsstoff kann sich – wie es sich für Cellagon gehört – wahrlich sehen lassen. Er wird bei der Reisherstellung aus den abgetrennten Keimlingen

und den Silberhäutchen durch ein schonendes Extraktions-Verfahren gewonnen. So bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten, allen voran der hohe Anteil an Tocopherolen und Tocotrienolen. Dabei handelt es sich um Vitamin-E-Verbindungen, die wirkungsvollen Zellschutz bieten. Besonders hervorzuheben ist der (selten) Umstand, dass der Tocotrienolanteil im Reiskleieöl überwiegt. Die Tocotrienole haben gegenüber den Tocopherolen eine bis zu 40-fach höhere antioxidative Kapazität. Übrigens existieren für unseren neuen Inhaltsstoff zwei verschiedene spezifische Bezeichnungen, die beide das gleiche Produkt meinen: Reiskleieöl (Rice Bran Oil) und Reiskeimöl (Rice Germ Oil).





### Cellagon Omega-3 Algenöl – pur oder Zitrone

Die Kombination aus hochdosiertem Algenöl, reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, extra nativem Olivenöl und Vitamin D3. Die rein pflanzliche Alternative, um den Körper mit den notwendigen Fettsäuren DHA und EPA sowie Vitamin D3 zu versorgen. Entweder pur oder mit fruchtigem Zitronenöl.

100ml / 27,90€

## FRUCHTIGES SOMMER-GAZPACHO

Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und 1 Minute in kochendes Wasser geben. Anschließend die Tomaten mit kaltem Wasser abschrecken, die Haut abziehen und abkühlen lassen. Knoblauchzehen und Zwiebel schälen, fein würfeln und zusammen mit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Mit 2 EL Balsamicoessig ablöschen und ebenfalls abkühlen lassen. Die Paprika abgießen, die geschälten Tomaten halbieren und den Strunk entfernen. Beides gemeinsam in eine große Schüssel geben und pürieren. Anschließend Knoblauch und Zwiebeln unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann 2 Stunden ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Gurke und die gelbe Paprika gründlich waschen und in kleine gleichmäßige Würfel schneiden. Basilikum fein hacken. 200ml Maracujasaft, den gehackten Basilikum und 1 EL Cellagon Omega-3 Algenöl (pur) in die Gazpacho einrühren und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den frischen Gemüsewürfeln anrichten.

## ZUTATEN

für 4 Personen

1 Glas	Paprika (300 g Abtropfgewicht)
1 kg	reife Tomaten
1/2	Salatgurke
1	gelbe Paprika
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
200 ml	Maracujasaft
2 EL	Balsamicoessig
2 EL	Olivenöl
1 EL	Cellagon Omega-3 Algenöl (pur)
3 Stängel	Basilikum
	Salz und Pfeffer



# HAND IN HAND MIT DER NATUR

*„Die Kräfte der Natur können helfen,  
unser Leben gesund und vital zu gestalten.“*

In unserem Jubiläumsjahr freuen wir uns über eine ganz besondere Partnerschaft mit der Firma Gröeen GmbH, aus der jetzt drei exklusiv für Cellagon entworfene Produkte zur natürlichen Stärkung des Rückens hervorgegangen sind. Ideengeber ist einer der prominentesten Ärzte Deutschlands: Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer. Die Rezepturen der Produkte entwickelte er gemeinsam mit seiner Tochter Friederike, gelernte Phytotherapeutin (Pflanzenheilkundlerin).

**Herr Prof. Dr. Grönemeyer, wieso haben Sie sich für die Zusammenarbeit mit Cellagon entschieden?**

Für mich war das überzeugendste aller Argumente die sehr enge Verwandtschaft unserer Produktphilosophie. gröeen organic setzt wie Cellagon ausschließlich auf die ganzheitlichen und beeindruckenden Kräfte der Natur,

die uns in vielerlei Weise helfen können, unser Leben gesund und vital zu gestalten.

**Sie gelten längst als ausgewiesener Rückenexperte. Wieso haben so viele Menschen Probleme damit?**

An keiner anderen Körperregion lassen sich der gesellschaftliche und damit auch der evolutionäre Wandel so gut ablesen. Wir bewegen uns heute weit weniger als unsere Vorfahren. Stattdessen sitzen wir viel – und das zumeist auch noch mit falscher Haltung. Dazu kommen Stress, übersäuerte Ernährung und psychische Belastungen, die ebenfalls auf dem Vormarsch sind. Da sind Rücken- und auch Gelenkbeschwerden quasi vorprogrammiert. Tatsächlich leidet heute mehr als die Hälfte aller Deutschen über 18 Jahren unter Rückenbeschwerden.

**An den aktuellen Anforderungen des Alltags und den damit verbundenen Lebensbedingungen lässt sich wohl ohne Weiteres nicht viel ändern. Was schlagen Sie denn vor, um das Problem in den Griff zu bekommen?**

Zunächst mal geht es darum, sich bewusst zu machen, was unser Rücken leisten muss und was wir ihm tagtäglich zumuten. Je eher diese Erkenntnis kommt, umso besser – idealerweise, bevor die ersten dauerhaften Schmerzen auftreten und der Gang zum Facharzt unvermeidlich wird. Wie in vielen anderen Bereichen auch, ist durch Pflege und Prophylaxe viel zu erreichen. Die Natur bietet eine Fülle wirksamer Extrakte, die in Kombination mit Wärme den Rücken und seine komplexe Muskulatur entspannen können. Die Gesundheit unseres Körpers ist von unschätzbarem Wert. Die größte Investition, die wir für ihren Erhalt tätigen müssen, ist nicht etwa Geld, sondern Zeit. Wir müssen uns einfach mehr Zeit nehmen. Für Bewegung. Und für Entspannung. Letztlich ist es eine Frage der Wertschätzung, was wir unserem Körper Gutes tun wollen und was nicht. Und an dieser Stelle schließt sich wieder der Kreis zur Ernährung und damit auch zu Cellagon.



Prof. Dr. med. Dietrich Grönemeyer ist praktizierender Arzt, Präventologe und Rückenspezialist. Als Wissenschaftler und Autor vieler Bestseller ist er bekannt, sowie als Herausgeber des Professor Dietrich Grönemeyer Magazin und seiner ZDF-Fernsehserie „Dietrich Grönemeyer – Leben ist mehr“.



# „Das Heilen mit Pflanzen ist die älteste Therapie der Welt.“

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

## ZURÜCK ZU ALTER STÄRKE

Alle für Cellagon entwickelten Rückenprodukte von gröeen organic sind vegan. Sie verzichten zu 100% auf Mikroplastik, Silikone, Parabene sowie Paraffine und wurden dermatologisch getestet.

### gröeen organic Premium Wärme-Balsam

19,90€

Der innovative Wärme-Balsam sorgt für die natürliche Entspannung der beanspruchten Körperpartien im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich. Schon nach dem Auftragen stellt sich ein lang anhaltendes Wärmegefühl in Verbindung mit einem angenehmen und harmonisierenden Effekt ein. Sanftes Einmassieren fördert zusätzlich die Durchblutung. Durch die einzigartige Aktivstoffkombination natürlicher Inhaltsstoffe und wertvoller Pflanzenöle kommt auch die Hautpflege nicht zu kurz. Der Wärme-Balsam ist daher für Muskulatur und Haut gleichermaßen eine Wohltat. Er bewahrt die Feuchtigkeit und hinterlässt ein geschmeidiges, samtweiches Hautgefühl. In Verbindung mit dem passend dazu entwickelten Premium Vital-Wickel erzielt der Wärme-Balsam seine optimale Wirkung.

### gröeen organic Premium Regenerierendes Pflegeöl

19,90€

Angenehmer kann eine Pflege-Massage kaum sein. Die innovative Wirkstoff-Rezeptur verschiedener ätherischer Öle (u.a. Majoran-, Rosmarin-, Lavendel-, Oliven- und Mandelöl) löst Muskelverspannungen auf natürliche Weise. Der angenehme Duft der Öle sorgt zudem für Entspannung von Körper und Geist. Das Öl eignet sich wunderbar zur täglichen Anwendung insbesondere nach dem Sport. Es durchwärmt die Muskulatur und fördert die Durchblutung.

### gröeen organic Premium Vital-Wickel

19,90€

Das Prinzip des Wärmewickels orientiert sich an der traditionellen Naturheilkunde und blickt auf eine lange Tradition zur Behandlung von Verspannungen und



Muskelkater zurück. Unser vielseitiger Vital-Wickel besteht aus 100% Bio-Baumwolle und kann nicht nur im Rückenbereich, sondern auch bei anderen Muskeln und Gelenken wirkungsvoll eingesetzt werden. Er setzt sich aus einem großen flauschigen äußeren Wickel und einem kleineren Innentuch zusammen. Durch die feuchte Wärme des Wickels können die wertvollen Inhaltsstoffe des Premium Wärme-Balsams besser in die Haut eindringen. Der waschbare Wickel kann immer wieder aufs Neue verwendet werden und stellt damit eine ressourcenschonende und nachhaltige Alternative zu gängigen Wärmepflastern dar.

### gröeen organic Premium Entspannungs-Set

57,90€

Die drei gröeen organic Pflegeprodukte sind konzeptionell optimal aufeinander abgestimmt und ergänzen sich in ihrer Wirkung. Daher sind alle drei Produkte auch im kompletten Set erhältlich. Gratis darin enthalten ist die Rücken-Wellness-Fibel von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer. Darin vermittelt der ausgewiesene Experte Basiswissen über den Rücken und gibt Tipps, wie sich Rückenproblemen und Muskelschmerzen effektiv vorbeugen lässt.





## GESUNDHEIT BRAUCHT WENIGER DRUCK

**Die Zahl der Menschen, die unter Bluthochdruck leiden, ist ausgesprochen hoch. Das „Leiden“ ist hier allerdings nicht wörtlich zu nehmen, denn die Krankheit geht in der Regel nicht mit Schmerzen oder Unwohlsein einher. Vielmehr lauert die Gefahr im Verborgenen. Dauerhaft hoher Blutdruck stellt ein erhebliches Risiko für die Gesundheit von Herz, Nieren, Augen und Gehirn dar.**



### Wie bemisst sich der Blutdruck?

Mit dem Blutdruck wird der Druck in den Arterien gemessen, der durch die Pumpleistung des Herzens erzeugt wird. Dabei werden zwei Werte ermittelt: der „systolische“ und der „diastolische“ Blutdruckwert. Man kennt sie auch als „oberen“ und „unteren“ Wert. Der systolische Wert gibt den Druck an, mit dem das Blut beim Zusammenziehen des Herzmuskels aus dem Herzen gepumpt wird. Der diastolische Wert misst den Druck, der durch die Entspannung des Herzmuskels entsteht. Die-

se führt dazu, dass sich das Herz erneut mit Blut füllt. Der Blutdruck unterliegt natürlichen Schwankungen, er ist während des Nachtschlafs eher niedrig und während körperlicher Anstrengung deutlich über dem Durchschnittswert. Bluthochdruck (Hypertonie) wird diagnostiziert, wenn einer der Werte oder beide dauerhaft erhöht sind. Beim systolischen Wert liegt die Schwelle zum Bluthochdruck bei 140mmHg (Millimeter-Quecksilbersäule). Der diastolische Wert gilt ab 90mmHg als zu hoch.





### Fast immer in die Wiege gelegt

Bei rund 10 bis 15 Prozent der Menschen mit Bluthochdruck liegt eine Erkrankung der Nieren, Nebennieren oder der Schilddrüse zu Grunde. Beim großen Rest der Hypertonie-Erkrankungen werden überwiegend erbliche Faktoren als Ursache vermutet. Es hat sich herausgestellt, dass ein ungünstiger Lebenswandel den Bluthochdruck zusätzlich negativ beeinflussen kann. Zu diesen Faktoren zählen Übergewicht, Bewegungsmangel, salzhaltige Ernährung, Alkoholkonsum, Rauchen und Stress – alles Risiken, die sich vermeiden ließen.



### Maßnahmen von der Speisekarte

Eine gesunde Ernährungsweise kann dabei helfen, die mit Bluthochdruck einhergehenden gesundheitlichen Risiken zu senken. Grund hierfür ist die Beschaffenheit der Blutgefäße. Ihre Elastizität beeinflusst den Strömungswiderstand, den das Herz überwinden muss. Je größer dieser ist, desto höherer Blutdruck wird benötigt, um alle Stellen im Organismus hinreichend zu versorgen. Aber es gibt eine Reihe von Makro- und Mikronährstoffen, die sich positiv auf die Gefäße auswirken und deren Elastizität fördern können. Im Bereich der Mineralstoffe werden Kalium und Magnesium positive Eigenschaften zugeschrieben. Gute Studienergebnisse hat vor allem Kalium aufzuweisen, das nachweislich die Natriumausscheidung verbessert und die Erweite-

rung der Gefäße unterstützt. Denn gerade Natrium ist der negative Gegenspieler, der in vielen Fertigprodukten meist unerkannt „lauert“. Tatsächlich hat sich ein hoher Kochsalzgehalt (Natriumchlorid) im täglichen Essen als ernsthaftes Risiko herausgestellt. Der Griff in das Kräuterregal ist dem zum Salzstreuer also unbedingt vorzuziehen. Vitamine spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Hier sind es in erster Linie die Vitamine C und D sowie das Vitamin B6, die das Risiko einer Hypertonie-Erkrankung verringern können. Unter den sekundären Pflanzenstoffen ist die Untergruppe der Flavonoide am besten geeignet, Bluthochdruck entgegenzuwirken. Studien haben belegt, dass regelmäßiger Kakaokonsum aufgrund der enthaltenen Flavonoide die kardiovaskuläre Gesundheit fördert. Ähnliche, gute Ergebnisse hat auch der sekundäre Pflanzenstoff Resveratrol aufzuweisen, der u.a. in Trauben enthalten ist. Da sie in den Zellmembranen selbst vorkommen, haben auch Omega-3-Fettsäuren einen schützenden Effekt für die Blutgefäße.

### Nur eine konsequente Umstellung führt ans Ziel

Ernährungsmediziner raten Menschen mit erhöhtem Blutdruck zur sogenannten DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Der Begriff „Diät“ ist dabei etwas irreführend, denn es handelt sich genau genommen um eine Ernährungsumstellung ohne zeitliche Begrenzung. Die Maßnahme sieht viel Obst, Gemüse, Gewürze und Kräuter bei gleichzeitiger Salzreduktion vor. Ergänzend wird darüber hinaus empfohlen, ungesättigte Fette, magere Milchprodukte und Fisch zu bevorzugen. Eiweißreiche Lebensmittel und Vollkornprodukte verhindern, dass „Diät-typische“ Hungergefühle entstehen.



# DREI ENGEL FÜR STRAHLEND SCHÖNE SOMMERHAUT



## Facial Peeling Apricot

Regelmäßiges Peeling glättet feine Linien und zaubert einen frischen Teint. Das Facial Peeling mit gemahlene Aprikosenkernen und Zucker löst abgestorbene Hautschüppchen von der Hautoberfläche, reinigt porentief und regt die Mikrozirkulation der Haut an. So wird die natürliche Erneuerung der Hautzellen sanft stimuliert. Das Peeling einmal pro Woche in die Pflegeroutine einbauen. Dafür auf die feuchte Gesichtshaut auftragen und kreisend einmassieren. Mit klarem Wasser abspülen.

50 ml / 24,90 €

## Mizellenwasser Apricot

Strahlend glatte Haut erfordert gründliche Reinigung. Das Mizellenwasser ist ideal für alle, die morgens etwas Zeit sparen wollen. Es vereint Reinigung und Pflege in einem Produkt und befreit die Haut schonend von Talgablagerungen und Schmutz. Gleichzeitig wirkt es erfrischend und feuchtigkeitsspendend. Dank der milden Zuckertenside ist das Mizellenwasser auch für empfindliche Haut geeignet. Einfach auf ein Wattepad auftragen und damit sanft über Gesicht und Dekolleté fahren.

200 ml / 21,50 €

## CC Cream SPF 30

Die Colour Correction Cream ist die perfekte Kombination aus Pflege und Make-Up für den Alltag. Durch hautspezifische Farbpigmente werden Flecken und Hautrötungen dezent kaschiert. Inhaltsstoffe wie Jojoba-, Argan- und Mandelöl pflegen die Haut und unterstützen sie in ihrer natürlichen Funktion. Die innovative Formel lässt den Teint absolut ebenmäßig und zugleich wunderbar natürlich aussehen. Zudem wird die Haut vor schädlicher UV-Strahlung geschützt.

50 ml / 29,90 €



# UNSER SOMMER-HIGHLIGHT

VERBESSERUNG  
DER HAUTFEUCHTE  
UM DURCHSCHNITTLICH  
**20,2%**



## Cellagon Moisturizing Fluid Apricot

Die Kombination aus Pflanzenölen und pflegenden Extrakten verwöhnt die Haut und trägt zur Verbesserung der Hautbarriere bei. Die Aminosäure Arginin stabilisiert den natürlichen Säureschutzmantel der Haut und hilft, die Feuchtigkeit besser zu halten. Intensive Feuchtigkeitspflege für Jung und Alt.

50ml / 24,90€

## CORNELIA WITTEKS PRODUKTTIPP FÜR DEN SOMMER



Sommerliche Temperaturen bedeuten für unsere Haut jedes Jahr aufs Neue eine Herausforderung. Das Pflegebedürfnis verändert sich und es lohnt sich, die Pflegeroutine ebenfalls anzupassen. Bei hohen Temperaturen ist eine leichte Feuchtigkeitspflege zu empfehlen. Denn das vermehrte Schwitzen bedeutet gleichzeitig einen Wasserverlust für die Haut. Ein leichtes Fluid regeneriert die äußere Hautschicht und schützt vor Trockenheit. Übermäßig fettige Pflege kann hingegen das Verstopfen der Poren und die Entstehung von Unreinheiten fördern. Ebenfalls ratsam: Ein integrierter Sonnenschutz in der Tagescreme, um die Haut nicht mit einer Extraschicht Creme zu belasten.



# BEIM BLICK IN DEN SPIEGEL ZEIGT SICH DAS WAHRE ALTER NICHT (UNBEDINGT)

**„Die ewige Jugend“ – zweifellos ein Wunschtraum vieler Menschen. Dabei geht es weniger darum, die eigene Lebenserfahrung über Bord zu werfen, als die Zeichen der körperlichen Alterungsprozesse zu umgehen. Jugendliches Aussehen gilt als attraktiv und hat positive Auswirkungen auf die eigene Psyche.**



Jünger geschätzt zu werden, ist ein schmeichelhaftes Kompliment. Sichtbarer Gradmesser des eigenen Alters ist vor allem unsere Haut. Doch ob wir nun wollen oder nicht, es ist unumgänglich: Hautalterung ist nach aktuellem Wissen nicht aufzuhalten. Aber es gibt Hoffnung. Denn das Tempo, in dem der Alterungsprozess der Haut voranschreitet, lässt sich beeinflussen. Tatsächlich gibt es neben den rein biologischen nämlich auch externe Faktoren, die in diesem Zusammenhang eine Rolle spielen.

## Die Haut – unser größtes Organ

Die Prozesse der Hautalterung zu verstehen, lohnt sich. Der Blick auf den Aufbau unserer Haut zeigt, dass sie aus drei Schichten besteht: der Epidermis, der Dermis und dem subkutanen Gewebe. Die Epidermis ist die äußere Schicht und u.a. für die Pigmentproduktion sowie die Hautfärbung verantwortlich. Hier entstehen die „ungeliebten“ Falten. Darunter liegt die wesentlich dickere Dermis. In ihr sorgen eingebettete Blut- und Lymphgefäße für die Bereitstellung von Sauerstoff und Nähr-



## DIE VORBEREITUNG NICHT VERGESSEN...

Damit die wertvollen Inhaltsstoffe einer natürlichen Pflege auch dort ankommen, wo sie gebraucht werden, ist die tägliche Reinigung der Haut unverzichtbar. Ergänzend dazu befreien regelmäßige Peelings die Hautoberfläche von abgestorbenen Zellen und stimulieren die Durchblutung.

stoffen. Hier befinden sich auch die wasserspeichernde Hyaluronsäure sowie die Strukturproteine Kollagen und Elastin, die das Bindegewebe ausmachen. Gemeinsam sorgen sie für die Elastizität, Festigkeit und Widerstandskraft der Haut. Es folgt das subkutane Gewebe, das in erster Linie aus Fettzellen besteht, die als Energiespeicher dienen und Schutz vor Temperaturschwankungen bieten.

### Falten & Co. haben mehr als eine Ursache

Die Kennzeichen alternder Haut sind unverkennbar: Elastizitätsverlust, Schlaffheit und Falten. Bei den Ursachen wird zwischen intrinsischer und extrinsischer Hautalterung unterschieden. Erstere ist genetisch bedingt und nicht aufzuhalten. Sie führt zwangsläufig zu einer Verdünnung der Epidermis und infolgedessen zu einer Abnahme der natürlichen Barrierefunktion der Haut. Es kommt außerdem zu einer verringerten Kollagen- und Elastin-Synthese. Faltenbildung und Elastizitätsverlust sind die Folge. Eine Zahl macht dies deutlich. Mit zunehmendem Alter nimmt der Kollagengehalt der Haut jährlich um etwa 2% ab. Das führt dazu, dass eine 80-jährige Frau etwa noch ein Drittel der Kollagenproduktion einer 20-Jährigen aufweist. Die Talgproduktion (Fett) im subkutanen Gewebe reduziert sich ebenfalls sukzessiv. Die Feuchtigkeit der Haut nimmt ab. Doch es gibt darüber hinaus auch die extrinsischen Faktoren, die die Hautalterung verstärken. Dazu zählt in erster Linie das durch Sonneneinstrahlung verursachte „Photoaging“. Die Schäden, die das UV-Licht insbesondere für ungeschützte Ge-

sichtshaut und das Dekolleté verursacht, können erheblich sein. UV-Strahlung begünstigt die Entstehung freier Sauerstoffradikale, die zur Zellschädigung beitragen. Zudem stimulieren sie nachweislich die Synthese von speziellen Enzymen, die die Elastin- und Kollagenstrukturen abbauen. Abgase und Zigarettenrauch begünstigen die extrinsische Hautalterung ebenfalls.

### Schöner, gesünder, langsamer...

Hält man sich den negativen Einfluss extrinsischer Faktoren auf die Hautalterung vor Augen, wird schnell deutlich: Wir können sie beeinflussen. Geeignet sind vor allem hochwertige Pflegeprodukte ohne hautbelastende, synthetische Zusatzstoffe. Zu ihren wichtigsten Inhaltsstoffen zählen Vitamin C und E, die in zahlreichen pflanzlichen Extrakten und Ölen reichlich enthalten sind. Sie leisten als natürliche Antioxidantien einen entscheidenden Beitrag im Kampf gegen hautschädigende freie Radikale. Beispielhaft seien hier die Extrakte von Edelweiß und Sanddornfruchtfleisch sowie Weizenkeimöl genannt. Öle und Pflanzenextrakte erfüllen aber noch weitere Aufgaben in puncto Hautpflege. Durch ihre feuchtigkeitsspendenden, hautberuhigenden, antibakteriellen und antientzündlichen Eigenschaften sorgen sie für ein gesundes Wohlbefinden unserer Haut, das nicht zu übersehen ist. Aber auch jenseits der Kosmetik existieren vielseitige Maßnahmen, die jede für sich einen wirksamen Beitrag leisten können. Dazu zählen ein gesunder Lebensstil, eine ausgewogene Ernährung sowie konsequenter und „echter“ Sonnenschutz.

# REGENERIERENDE PFLEGE FÜR STRAHLEND GLATTE HAUT

## Anti-Aging Serum mit Lifting Effekt

Die Cellagon Lifting Essence Apricot ist ein intensives Anti-Aging-Serum für die Pflege reifer Haut. Die innovative Formel spendet reichlich Feuchtigkeit und hilft, die sichtbaren Zeichen der Hautalterung auf natürliche Weise zu bekämpfen. Der hochwertige Ölkomplex aus Weizenkeimen, Aprikosenkernen, Mandeln und Inca Inchi unterstützt dabei die Elastizität der Haut. Feine Linien und Falten werden nachhaltig gemildert. Ausgewählte Pflanzenextrakte wirken hautberuhigend und stimulieren die Zellregeneration. Die Haut wird sichtbar geglättet, fühlt sich weicher an und erstrahlt in frischem Glanz.

## Starkes Vitamin-Trio für straffe Haut

Um die Flexibilität der Haut zu erhalten und der Entstehung von Falten effektiv vorzubeugen, ist ein gesundes Kollagengerüst unabdingbar. Um dies zu unterstützen, vertraut die Cellagon Lifting Essence Apricot auf die Kombination aus den Vitaminen A, C und E. Vitamin A wirkt dem Kollagenabbau entgegen und unterstützt so eine stabile Hautstruktur. Vitamin C wird für den Aufbau straffer und starker Kollagenfasern dringend benötigt und schützt die Strukturen zusammen mit Vitamin E vor freien Radikalen. Übrigens: Vitamin C ist im Sommer besonders wichtig, da es hilft Hyperpigmentierung in Folge von Sonneneinstrahlung vorzubeugen.

## Der Erfolg kommt über Nacht

Das Serum wird mithilfe der Pipette aufgetragen und mit den Fingerspitzen sanft in die Haut eingeklopft. Aufgrund der reichhaltigen Formel reichen bereits wenige Tropfen. Das Serum kann mehrmals täglich verwendet werden. Für das bestmögliche Pflegeergebnis empfiehlt sich das Auftragen kurz vor dem Schlafengehen, um die Regeneration der Haut über Nacht zu unterstützen.



Im Zuge einer 28-tägigen Studie konnte die Cellagon Lifting Essence Apricot ihre bemerkenswerte Anti-Falten-Wirkung unter Beweis stellen. Es wurden folgende TOP-Ergebnisse erzielt:

**Reduzierung der Faltentiefe  
um durchschnittlich 30,3%**  
(Spitzenwert 67%)

**Verbesserung der Hautfeuchtigkeit  
um durchschnittlich 28,1%**  
(Spitzenwert 63,1%)

**Reduzierung der Hautrauigkeit  
um durchschnittlich 28,8%**  
(Spitzenwert 53,9%)



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

(Schwierigkeitsgrad: Leicht)

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

(Schwierigkeitsgrad: Mittel)



**Die nächste Ausgabe erscheint im Herbst 2021!**

## 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

### Titelbild und Produktfotos:

Thies Rätzke Photography, Hamburg

### Fotoshooting Malediven:

Gerry Frank Photography, Wien

### Interview mit Susanne Schöne:

Claudius Pflug für WeltN24

### Interview mit Prof. Dr. Grönemeyer:

Claudio di Lucia

### 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.

# KURZ TRINKEN. LANG LAUFEN.



**Cellagon T.GO.**  
**Jeden Tag in Bestform.**



**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

**Klimaneutral**  
Druckprodukt  
ClimatePartner.com/10690-1809-1001

