

# Klösterl Journal

Klösterl-Apotheke

**Fachthema**  
Das Ohr  
Serie „Sinne“  
**Wer war eigentlich...?**  
Sebastian  
Kneipp

GESUND ODER KRANK?

## Ohne Befund

Seite 4 – 5

# Ginkgo Biloba



Antje Görlach

Fach-PTA für Homöopathie und  
Naturheilkunde

Der Ginkgo-Baum, auch Lebensbaum genannt, gehört zu den ältesten Pflanzen der Welt.

Fossilfunde belegen, dass Ginkgo-Pflanzen bereits vor 300 Millionen Jahren existierten und sich seitdem nur wenig verändert haben. Der „Vater aller Bäume“ ist robust und wächst rasch. Das „lebende Fossil“ Ginkgo ist eine Pflanze voller Besonderheiten: Er sieht aus wie ein Laubbaum, gehört botanisch gesehen jedoch zu den Nadelhölzern.

Seine Blättchen sind als Glücksamulett beliebt. Sie sind zartgrün und wie ein zweigeteilter Fächer geformt, was dem Baum letztlich seinen vollständigen Namen verlieh: Ginkgo biloba. Biloba steht für die Zweilappigkeit des Blattes. So steht das Blatt aufgrund seiner Zweiteilung in der chinesischen Philosophie u.a. für Yin (Sanftheit) und Yang (Lebenskraft).

Zudem ist Ginkgo eine Pflanze, die schon über Jahrtausende hinweg als Heilpflanze verwendet wird. Verantwortlich dafür sind unter anderem Ginkgolide, Terpenlactone und Flavonoide. Diese wertvollen Pflanzenstoffe regen die Durchblutung an, insbesondere die im Gehirn, wodurch Gedächtnis und Lernvermögen verbessert werden können. Zudem schützen sie vor freien Radikalen, die die Zellen schädigen.

In mehreren kontrollierten klinischen Studien konnte die Wirksamkeit von Ginkgo-Extrakten bei der Behandlung von Patienten mit Demenz, Tinnitus und peripheren Durchblutungsstörungen belegt werden. Dazu zählen auch Arteriosklerose und gefäßbedingte Seh- und Hörstörungen.

Als traditionelles pflanzliches Arzneimittel können pulverisierte Ginkgo-Blätter

etwa bei schweren Beinen, kalten Händen und Füßen im Zusammenhang mit leichten Durchblutungsstörungen angewendet werden. Voraussetzung: Der Arzt hat eine ernsthafte Erkrankung als Ursache der Beschwerden ausgeschlossen.

Um eine Wirkung zu gewährleisten, wird die Anwendung von Ginkgo-Fertigpräparaten empfohlen. Sie enthalten einen speziellen Trockenextrakt aus den Blättern der Heilpflanze. ◀



## Steckbrief

### Anwendung:

Alzheimer, Demenz, Arteriosklerose, arterielle Verschlusskrankheiten, Schmerz, Durchblutungsstörungen, altersbedingte Gedächtnis- und Konzentrationsbeschwerden, Vergesslichkeit, Schwindel, durchblutungsbedingter Tinnitus

### Wirkung:

antioxidativ, durchblutungsfördernd, membran-stabilisierend

### Inhaltsstoffe:

Flavonoide, Ginkgolide, Terpenlactone

### Alternative Namen:

Lebensbaum, Fächerblattbaum, Mädchenhaarbaum, Elefantenoherbaum, Tempelbaum, Entenfußbaum, Goethebaum



### Liebe Leserinnen und liebe Leser!

heute möchte ich Sie ein wenig in die Welt der Philosophie entführen und über das „Resonanzprinzip“ sprechen. Sicher kennen Sie das alte Sprichwort „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus“. Dieser Satz spiegelt natürlich nur das wider, was wir Menschen in Sprache ausdrücken.

Das **Resonanzprinzip** bezieht sich aber nicht nur auf Kommunikation. Das Gesetz der Anziehung besagt, dass man alles anzieht, was man denkt, fühlt und wie man handelt. Der Mensch ist also Schöpfer seiner eigenen Realität. Bin ich freundlich zu jemandem, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass die Freundlichkeit ansteckt und sich insgesamt die positive Energie vermehrt. Klingt einfach. „Dann kommen ab jetzt nur noch ‚gute‘ Gedanken in mein Denken, Fühlen und Handeln“, könnte man denken.

So einfach ist es nun doch nicht. Denn das Gesetz der Anziehung spricht nicht nur die bewussten Anteile in einem Menschen an, sondern auch die unbewussten, so genannten „**Schattenseiten**“, die meist im Verborgenen schlummern. Nur weil sie nicht sichtbar sind, heißt es nicht, dass es sie nicht gibt. So kann es sein, dass ich genau das Gegenteil von dem anziehe, worauf ich mich fokussiere.

Die Welt ist voll **Polaritäten**. Die inneren und äußeren Polaritäten wahr- und anzunehmen, ist manchmal eine Herausforderung: Licht und Schatten, gut – böse, hell – dunkel, plus – minus. Wo das eine ist, da ist auch das andere. Die Philosophie kennt es gut, dass es gegensätzliche Aussagen gibt, die beide gleichzeitig wahr sind. Romano Guardini, katholischer Priester, Jugendseelsorger, Religionsphilosoph und Theologe, der gerade im Prozess der Seligsprechung ist, entwickelte die Gegensatzlehre. Demnach kann das Leben an sich nur mit Gegensätzen stattfinden. Bei der Polarität geht es also nicht um einen unvereinbaren Gegensatz, sondern um ein komplementäres Verhältnis, um die so genannte Spannungseinheit. Vereint man die beiden entgegengesetzten Pole, findet man die Einheit, die die Polarität zur Polarität darstellt. In der chinesischen Philosophie ist die Polarität – Taiji – ein zentraler Begriff. Insbesondere im Daoismus wird eine Einheit von polaren Gegensätzen – Yin und Yang – besonders betont. (Fortsetzung auf Seite 7) →

Für das neue Jahr wünsche ich Ihnen die Gelassenheit, die Dinge einfach wahrzunehmen, stehen zu lassen, ohne sie zu bewerten, um zu fühlen, was innerlich gerade an der Reihe ist, „durchlebt“ zu werden. Denn es ist ein Geschenk, als Mensch am Leben zu sein.

Mit warmherzigen Grüßen

J. Zeise-Wallbrecher  
Johannes Zeise-Wallbrecher  
Gründer der Klösterl-Apotheke

GESUND ODER KRANK?

# Ohne Befund



Autorin

**Sabine Neuhaus**

Redakteurin Klösterl-Journal, Coach,  
Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG), Yogalehrerin

»Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass mein Körper mir die richtigen Signale gibt. Immer wenn ich wieder Angst bekomme, ein Symptom könne „etwas Schlimmes“ sein, weiß ich, dass Angst der schlechteste Berater ist. Meist hilft mir, in mich reinzuhören und mit solchen Therapeuten zusammen zu arbeiten, die meinem Gefühl zu meinem Körper Raum geben und deren Antrieb nicht die Angst, sondern das Vertrauen in den Körper ist, um herauszufinden, was mich unterstützen kann.«

Die Ärztin nimmt das Stethoskop ab und lächelt: „Sie können sich wieder anziehen, sieht alles gut aus, kein Befund!“ Der Satz „Patient ohne Befund“ lässt viele Deutsche aufatmen. Durch den regelmäßigen Besuch beim Arzt wird man nicht krank, so die Annahme. Ein Irrtum.

## Erleichterung?

„Keine Diagnose“ kann also erst einmal wie eine Erleichterung klingen, ist in manchen, doch nicht so wenigen Fällen aber eher eine Belastung. Viele Menschen, die unerklärliche Beschwerden haben, würden gerne wissen, woran sie leiden.

Übrigens: Sieben Jahre „tingeln“ diese Menschen im Schnitt von Arzt zu Arzt bis sie andere Wege suchen, die ihnen helfen, wieder gesund zu werden. Der Weg führt sie dann zum Beispiel zum Psychologen oder zu alternativen Therapeuten.

„Ohne Befund“ ist also manchmal keine Erleichterung, sondern ein Herumirren

in der eigenen Unsicherheit, in der Angst, krank zu sein. Es hinterlässt ein unangenehmes Gefühl, Beschwerden zu haben, aber keinen Namen dafür; als verrückt zu gelten, weil man ja empfindet, wie man empfindet, und man möglicherweise als Hypochonder und zu sensibel abgetan wird. Für manche eine Höllentour.

## Chance

Dennoch ist „ohne Befund“ auch eine große Chance, die Sprache des Körpers wieder verstehen zu lernen, sich mit anderen Heilmethoden als den gängigen auseinanderzusetzen, sein Denken zu erweitern für das, was Heilung ausmacht. Das Leiden zwingt uns eben, ein Gefühl für uns selbst zu entwickeln und zu kultivieren, das uns erlaubt, uns selbst der beste Doktor zu sein. Das bedeutet, für sich selbst zu wissen, was der nächste Schritt ist, wieder in die Balance zu finden. Wer leidet, hat den Druck, sich neu zu orientieren. Manchen hilft das In-Sich-

Gehen, das Lauschen auf das, was in der Seele vor sich geht. Wem ein gutes Gefühl von Kind an nicht abtrainiert worden ist, wer zum Beispiel entscheiden durfte, was er isst, hat größere Chancen, die oft sehr leise Stimme zu hören, was einem im Moment, jetzt gerade gut tut. Zur Ruhe kommen, auf sich lauschen und die innere Stimme wieder hören, kann da sehr hilfreich sein. Menschen, die z.B. regelmäßig meditieren, lernen wieder oder haben mehr Übung darin, sich selbst wieder zuzuhören.

## Der Mensch – eine Maschine?

Manchen gelingt es, sich zu spüren. Andere brauchen Hilfe, die es heutzutage zum Glück auch jenseits der Schulmedizin gibt, ohne dass „Hexerei“ im Spiel ist und es als „Scharlatanerie“ abgetan wird. Inzwischen beschäftigen sich doch einige Gesundheitsexperten mit den Erscheinungen unserer Zeit: Osteopathen sehen z.B. zu viel Ansprache des sympathischen Nervensystems in unserer Gesellschaft, was mit einem „Nicht-zur-Ruhe-kommen“ einhergeht. Umweltmediziner schauen, wie sie dem von Umweltgiften überlasteten Körper Hilfe angedeihen lassen können. Heilpraktiker und der Naturheilkunde verbundene Ärzte kümmern sich darum, Heilung aus der Natur speziell und individuell für den Patienten zu finden.

*Der Körper ist der Tempel,  
in dem die Seele wohnt.  
Pflege ihn.*

Hinduistische Weisheit

Viele wissen schon wie die alten Weisen, wie Hildegard von Bingen, um nur eine zu nennen, dass manche Menschen Unterstützung brauchen, sich selbst wieder zu spüren, den Körper als zu einem selbst zugehörig und nicht als funktionstüchtige Maschine wahrzunehmen.

## Gesund oder krank?

Wo aber ist nun die Grenze zwischen Gesundheit und Krankheit? Man selbst kann sich das sicher am besten beantworten, so wie man sich fühlt. Wenn man wenig oder kein Gespür für seinen Körper hat, was ist dann normal?

In unserer Zeit ist es oftmals gar nicht mal so klar, was „normal“ ist. Schaut man sich

allein den Konsum mit elektronischen Medien an, so ist für den einen eine halbe Stunde Bildschirmarbeit oder -unterhaltung schon eine nervliche Herausforderung, ein anderer kann locker mehrere Stunden vor dem Gerät verbringen.

So ist es auch in der Heilkunde: Was für den einen schon pathologisch, also krank ist, ist für den anderen eine kleine Dysbalance. Wo ist die Grenze zwischen Gesundheit und Krankheit? Ist „Krankheit“ nicht reine Definitionssache?

## Der Durchschnittsmensch?

Man hat versucht, Werte festzulegen, die diese Grenze definieren. Diese Werte entsprechen dem Durchschnitt der Gesamtbevölkerung. Wichtig zu wissen ist, dass dieser Wert nur aussagt, dass man eben genauso krank oder gesund ist wie der Durchschnitt, aber nichts über die individuelle Krankheit oder Gesundheit. Beispiel „Cholesterinwerte“: Hohe Cholesterinwerte gelten als krank. Aber muss man bei einem gut trainierten Sportler mit einem sehr guten Allgemeinbefinden diesen „zu hohen“ Wert mit Medikamenten behandeln? Das bleibt dahingestellt, wahrscheinlich eher nicht.

Deswegen gilt: Ein Wert hat nicht unbedingt eine Aussagekraft, ob man gesund oder krank ist. Insofern sind diese gemessenen Werte nicht immer dienlich. Glücklicherweise, der einen Therapeuten hat, der die Persönlichkeit, die Geschichte und die individuellen Reaktionen auf das Leben gut kennt und individuelle Erfahrungswerte trotz aller Normwerte evaluieren und diese bewerten kann, um zusammen mit dem Patienten einen dienlichen Weg zur Heilung zu verfolgen.

Das gleiche gilt für Dosierungen: So gibt es Menschen, die eine gewisse Dosierung, die allgemein empfohlen wird, überhaupt nicht vertragen; andere brauchen die dop-

pelte Dosierung, damit der Körper reagiert. Zudem kommt, dass die empfohlenen Durchschnittswerte, zum Beispiel bei Vitamin D, auf der Grundlage einer kranken Gesellschaft festgelegt sind. Der laut allgemein gültigem Labor ausreichende Wert liegt bei 30 ng/ml, gesunde Menschen sind laut Erfahrungen von Spezialisten jedoch mit 40 - 60, chronisch Kranke auch höher, zwischen 60 und 80 ng/ml einzustellen.

Fakt ist: Medizin ist und bleibt eine individuelle Sache.

## Morbus Google

Und eine häufig gestellte Frage in diesem Zusammenhang, was die eigenen Beschwerden „ohne Befund“ angeht: Kann das Internet als Informationsquelle dienen? Gut ist, wenn man auch da ein gutes Gefühl für sich selbst behält, bevor man sich der – oft negativen, Angst machenden – Informationsflut im Netz hingibt. Sicher gibt es seriöse Quellen, vieles ist jedoch schwer zu beurteilen. Manche sprechen sogar vom „Morbus Google“, der Krankheit, Informationen aus dem WorldWideWeb für bare Münze zu nehmen.

Bleibt zum Schluss zu sagen: „Ohne Befund“ ist also eher eine Chance als eine Bürde. Denn da fängt der Weg der individuellen Heilung an. ◀



ANGST



MUT

## Inspiration

# Weisheit der Bienen

Bienen erzeugen nicht nur Honig, sondern auch wirksame Heilmittel. Heute dürfen wir Ihnen die Ohrenkerze vorstellen. Sie ist eine Art „Röhrchen“, das primär zur Reinigung der Ohren eingesetzt wird. Ohrenkerzen sind ein reines Naturprodukt aus Naturgewebe und Bienenwachs. Als über 900 Jahre altes Naturheilmittel der Naturvölker wird es zudem als Basis- und Begleittherapie mit verschiedenen Anwendungen im Stirn-, Hals-, Nasen-, Nebenhöhlen- und Ohrenbereich eingesetzt.

Probieren Sie es doch einfach mal aus. Wichtig: Wenden Sie die Ohrenkerze immer zu zweit an auch während der Behandlung, so dass Sie entspannt die Wirkung der brennenden Kerze mit ihrer Wärme genießen können. Zu empfehlen: Die Ohrenkerze von Biobee. (sn)



## Räucherwerk

Räuchern ist ein alter Brauch. Er dient dazu, Altes und Schädliches aus dem Leben zu vertreiben sowie Neues und Positives ins Leben einzuladen. Willkommener Anlass sind die Rachnächte, die 12 Nächte rund um Weihnachten und Neujahr, die uns den Weg in die Stille der Seele weisen. Im christlichen Kontext wird am 6. Januar zu Dreikönig das Haus mit Weihrauch geräuchert. Räucherwerk besteht ansonsten auch aus anderen Harzen sowie Rinden, Wurzeln und Pflanzen: z.B. Myrrhe, Sandelholz, die Angelikawurzel, der reinigende Weiße Salbei, der schützende Beifuß oder fertige Mischungen wie die „Rauhnächte-Mischung“ aus Eisenkraut, Beifuß und Wacholder. Gutes Räucherwerk bekommen Sie z.B. in Spezial-Räucherläden, im Internet und sogar im Buchhandel. (sn)



### Fortsetzung von Seite 2

„Im Sinne der Gegensatzlehre gilt: Als Grundprinzip alles Lebendig-Konkreten geschieht die Erkenntnis der Polarität nicht wie bei der aristotelischen Logik, die auf dem Grundsatz des Widerspruchs basiert, sondern das Verständnis dieser Art von Gegensatzverhältnis (bzw. Spannungseinheit) wird vor allem durch die paradoxe Logik ermöglicht.“ – nach Romano Guardini

### Stärke und Schwäche zugleich

Das würde beispielsweise bedeuten: Ich ziehe automatisch auch meine Schwäche an, wenn ich mich auf meine eigene Stärke konzentriere. Denn die beiden gehören zusammen. Diese Spannung zwischen den Polen scheint oberflächlich betrachtet erst einmal unüberwindbar. Jedoch ist es das, was das Leben erst ermöglicht, denn durch die Pole entsteht Schwingung, und Schwingung ist Leben. Wir Menschen dürfen uns im Annehmen üben. Denn wenn ich weiß, dass alles, was mir begegnet, das Leben ausmacht und auch mit mir selbst zu tun hat, so werden Konflikte im Außen und Innen zu Übungsfeldern, meine seelischen inneren Anteile kennenzulernen und zu integrieren.

Das Resonanzgesetz bedeutet zusammengefasst: Alles, was wir im Alltagsleben wahrnehmen, ist ein Teil von uns selbst – egal, ob wir es als positiv oder negativ bewerten. Dinge, zu denen wir nicht in Resonanz stehen, können wir erst gar nicht erkennen. (jzw) ◀



CD erhältlich bei exando-music.com, Amazon oder als Download. (cw)

## Information

### Öffnungszeiten der Apotheke

Montag – Freitag: 9.00 – 19.00 Uhr  
Samstag: 10.00 – 16.00 Uhr

### Telefonische Servicezeiten

Montag – Freitag: 9.00 – 17.00 Uhr  
Samstag: 9.00 – 13.00 Uhr  
Telefon 089/54 34 32-11



**Klosterl-Shop**  
www.kloesterl-shop.de  
Online-Bestellung für ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel



Klosterl-Apotheke • Josepha Wallbrecher e.K.  
Färbergraben 12 Rgb. • Postfach 10 09 05 • 80083 München  
Telefon 089/54 34 32 - 11 • Fax 089/54 34 32 - 77  
apotheke@kloesterl.de • www.kloesterl-apotheke.de

## Klosterl-Apotheke

### HÖR-GENUSS

Ein musikalischer Spaziergang durch den ‚moralischen und spirituellen Wald‘ des Komponisten Claudio Monteverdi. Die Vokalensemble der Theatinerkirche München lässt das fast schon überirdisch anmutende ‚Magnificat Secondo‘ erklingen und anschließend die ‚Messa a 4 da Capella‘ aus der Werksammlung ‚Selva morale e spirituale‘. Live zu hören sind die Sänger sonntags um 10:30 Uhr in der Münchner Theatinerkirche.



SERIE „SINNE“

# Das Ohr



Autorin

**Maria Keller**

Apothekerin

»Vor allem im Straßenverkehr merke ich, wie sehr ich mich darauf verlasse, dass mich mein Gehör vor Gefahren warnt. Die Geräuschlosigkeit der neuen Elektrofahrzeuge überrascht mich immer wieder.«

Es ist wohl unser Sinnesorgan mit der längst-möglichen Dienstzeit: Bereits im Mutterleib beginnt das Gehör seine Arbeit. Die Höreindrücke stimmen den Embryo auf seine kommende Umwelt ein und schaffen eine ganz besondere, emotionale Verbindung mit der Stimme der Mutter. Unser ganzes Leben lang ist unser Gehör 24 Stunden am Tag auf Empfang und ermöglicht uns damit, schnellstmöglich auf Geräusche zu reagieren. Selbst bei Bewusstlosigkeit und Koma kann unser Hörsinn weiter funktionieren. Er ist der letzte Sinn, der beim Sterben aufhört zu funktionieren.

Im Laufe der Evolution wurde der Hörsinn vor allem benötigt, um schnell auf Gefahren mit Flucht oder Verteidigung reagieren zu können, auch wenn andere Sinnesorgane, z.B. nachts die Augen, sich ausruhen. In unserem heutigen Leben nutzen wir diese Alarmbereitschaft vor allem, um schnell handeln und so z.B. zu Hilfe eilen zu können, sei es in Nacht- und Notdiensten von medizinischem Personal und Rettungskräften oder ganz einfach im häuslichen Umfeld, wenn Kinder oder pflegebedürftige Angehörige Unterstützung benötigen.

## Der Schall

Dabei reagiert unser Ohr auf rhythmische Druckwellen in Luft (oder Wasser), die Schall genannt werden. Durch mechanische Schwingungen von z.B. Stimmbändern, Instrumentensaiten oder auch Blättern eines Baumes im Wind werden Luftdruckschwankungen (Über- und Unterdruck) erzeugt, die sich als Schallwellen ausbreiten. Je größer diese Luftdruckschwankungen sind, desto größer ist die Schallintensität und umso lauter ist das Geräusch.

Als Frequenz wird die Zahl der Luftdruckschwankungen pro Sekunde bezeichnet. Eine einzelne Frequenz entspricht einem Ton. Eine hohe Zahl an Luftdruckschwankungen pro Sekunde wird als hohe Frequenz und letztlich als hoher Ton wahrgenommen.

## Das Gehör

Sehr langsame Luftdruckschwankungen, wie z.B. die Luftdruckschwankungen des Wetters, kann das menschliche Ohr nicht wahrnehmen. Sie liegen außerhalb unseres Hörbereichs, der zwar eine große Bandbreite von Schalldruckpegeln und Frequenzen umfasst, jedoch begrenzt ist und sich im Laufe unseres Lebens auch deutlich verändern kann. Hören wir in jungen Jahren ungefähr in einem Frequenzbereich von 16 bis 20.000 Herz, können im Alter hohe Frequenzen ab 12.000 Herz oft nicht mehr wahrgenommen werden. Auch die Sensitivität gegenüber dem Schalldruck kann nachlassen, was bedeutet, dass eine höhere Lautstärke nötig ist, um vom (geschädigten) Gehör erfasst werden zu können.

Die Wahrnehmung von akustischen Signalen wird wesentlich bestimmt durch das Umformen und Verarbeiten der Schallschwingungen auf ihrem Weg vom Außenohr über das Mittelohr hin zu den Nervenzellen des Innenohrs. Dabei werden die physikalischen Schwingungen im Innenohr in elektrische Impulse umgewandelt,

die über den Hörnerv ins Gehirn weitergeleitet werden, wo durch Bewertung und Einordnung der eigentliche Höreindruck entsteht. Dieser Weg wird innerhalb einer Zehntel Sekunde zurückgelegt, was die große Leistungsfähigkeit unseres Zentralen Nervensystems eindrucksvoll aufzeigt.

## Das Außenohr

Der Schall wird von unseren Ohrmuscheln aufgefangen und in Richtung Trommelfell weitergeleitet. Die zahlreichen Erhebungen und Vertiefungen unserer Ohrmuscheln ermöglichen es uns dabei, die Einfallsrichtung des Schalls zu erkennen: Ist die Lärmquelle vor oder hinter uns? Kommen die Geräusche von oben oder von unten? Durch einen zeitlichen Unterschied des Höreindrucks zwischen dem rechten und linken Ohr können wir uns optimal orientieren und die Richtung, in der sich die Schallquelle befindet, genau ausmachen.

Das Außenohr umfasst neben der Muschel auch den Ohrknorpel, das Ohr läppchen, den äußeren Gehörgang und die Außenseite des Trommelfells.

## Das Mittelohr

Das Trommelfell schirmt den pneumatisierten Hohlraum (Paukenhöhle) des Mittelohrs von der Umwelt ab und fungiert als Schalldruckempfänger und Sensor. Im Mittelohr erfolgt die Schallweitergabe durch die Gehörknöchelchen – Hammer, Amboss und Steigbügel – an das ovale Fenster des Innenohrs.

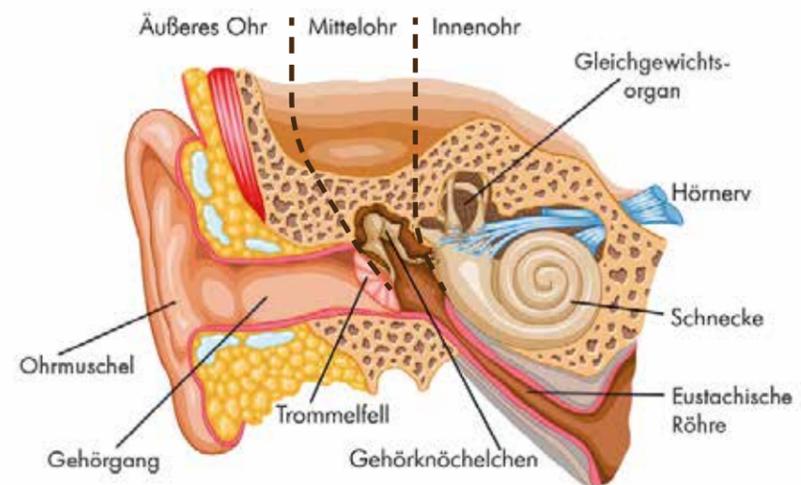
Die Gehörknöchelchen bilden ein leicht bewegliches Hebelsystem und ermöglichen die Vermittlung des Schalls von der Luftleitung im Gehörgang zur Flüssigkeitsleitung im Innenohr. Die Eustachische Röhre verbindet das Mittelohr mit dem Nasenrachenraum und ermöglicht sowohl den Flüssigkeitsablauf der Schleimhaut des Mittelohrs als auch den Druckausgleich zwischen Mittelohr und Umwelt.

## Das Innenohr

Das Innenohr befindet sich in einem kleinen knöchernen Hohlraum (auch „knöchernes Labyrinth“ genannt) und besteht aus einem membranösen Labyrinth, das zwei Systeme beinhaltet: die Hörschnecke (Cochlea) und das Gleichgewichtsorgan (Vestibularorgan).

Beide Systeme weisen denselben Aufbau auf. Sie sind flüssigkeitsgefüllt und besitzen in ihren Membranen hochspezialisierte

Bild: Schematische Darstellung des menschlichen Ohres



Schallquelle	Schwingungsbilder	Art des Schalls
Rasseln mit dem Schlüsselbund		Geräusch
Platzen eines Luftballons		Knall
Anschlagen einer langen Stimmgabel		leiser tiefer Ton
		lauter tiefer Ton
Anschlagen einer kurzen Stimmgabel		leiser hoher Ton
		lauter hoher Ton

Bild: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Rezeptorzellen, Haarzellen genannt, die mit ihren feinen haarartigen Fortsätzen die Bewegungen der Flüssigkeit innerhalb des Systems aufnehmen. Diese Bewegungen lösen am Boden der zylinderförmigen Haarzelle Nervenimpulse aus, die als elektrische Signale über den Hörnerv an das Gehirn weitergeleitet werden.

## Auswertung der akustischen Signale

Über die Hörbahn gelangen die Signale zum Auditiven Cortex, dem Hörzentrum unseres Gehirns. Erst hier findet die eigentliche Hörwahrnehmung statt. Der gehörte Schall wird ausgewertet, mit bisherigen Hörerfahrungen verglichen und emotional eingeordnet: Nehmen wir ihn als Lärm wahr, oder wird er von uns als positiv, vielleicht sogar als Genuss, empfunden? Dies ist der Ort, an dem Sprache verstanden wird und vertraute Stimmen und Klänge wiedererkannt werden.

## Gehör und Psyche

So beruhigend und entspannend vertraute, harmonische Klänge auf unseren gesamten Körper wirken können, so alarmierend und aufwühlend, zum Teil sogar schmerzhaft, können extreme akustische Signale oder auch dauerhafter Lärm auf unseren gesamten Organismus wirken.

Der französische HNO-Facharzt Alfred Tomatis, geb. 1920 in Nizza, beschäftigte sich intensiv mit dem Zusammenhang zwischen Gehör und Psyche. Er wies als einer der Ersten auf das Hörvermögen des Embryos im Mutterleib und die Beeinflussung der emotionalen Mutter-Kind-Bindung durch die mütterliche Stimme hin. Durch seine Studien erkannte er den engen Zusammenhang zwischen Hörvermögen, Sprache, Stimme und Psyche und entwickelte aus seinen Erkenntnissen u.a. akustische Therapiemöglichkeiten bei psychischen Erkrankungen. ◀

In der nächsten Ausgabe des Klösterl-Journals erwartet Sie in unserer Serie „Sinne“ der Fachartikel „Der Mund“.

## Ein Wintermäntelchen für unsere Haut

Die kälteste Zeit des Jahres ist zugleich akute Stresszeit für unsere Haut. Nicht nur die Kälte im Freien macht ihr zu schaffen, sondern auch die trockene Heizungsluft in unseren Räumen. Die Körperhaut wird trocken und schuppig, die Fingerkuppen oft rissig, das Gesicht spannt, und irgendwie ist immer alles zu wenig. Da heißt es pflegen, pflegen, pflegen, aber wie?

### Omas Bewährtes

Beginnen wir bei den Füßen und entdecken neu Omas bewährtes Fußbad. Es reinigt nicht nur, sondern entspannt wohligh den ganzen Körper; 10 Minuten mit einem Spritzer Fußbad, z.B. von Pedibaehr, sind da schon hilfreich. Danach mit einer guten Fußcreme massieren und eventuell mit Baumwollsockchen ins Bett gehen.



### Körpercremes

Für unsere Körperpflege gibt es ein vielfältiges Angebot. Klassisch ist das tägliche Eincremen des Körpers nach dem Duschen mit einer Körperlotion oder am Abend mit einer Körpercreme. Wer die Wahl hat, hat die Qual: Sehr beliebt sind bei uns die Pflegeprodukte von Gertraud Gruber, wie z.B. die Alpine Körperbutter oder das Körperöl.

### öle

Apropos Öl: Wer es eilig hat, verwendet zum Duschen ein Duschöl, z.B. von Payot. Dieses verwandelt sich in Verbindung mit Wasser in eine Milch und reinigt gründlich und schonend. Danach, wenn es die Zeit erlaubt mit Elixir, einem Trockenöl, nach-

massieren. Das pflegt nicht nur, sondern ersetzt mit seinem eleganten Duft ein Parfum.

### Ritual Körperpflege

Einmal pro Woche sollten Sie sich Zeit für eine gründliche Körperpflege nehmen – ein Körperpeeling, um trockene Hautschüppchen abzurubbeln, ist da sinnvoll, z.B. mit dem Zuckerpeeling von Payot; danach ein entspannendes Bad und zum Abschluss eine Selbstmassage mit einem Körperbalsam oder Körperöl. Dr. Hauschka hat hier eine reichhaltige Palette für jeden Bedarf.

### Unsere Visitenkarte

Hände sprechen Bände – im Winter verstecken wir sie am liebsten. Sie sind oft so pflegebedürftig und nicht als „Visitenkarte“ geeignet. In unserem Kosmetikstudio haben wir ein ganzes Programm der Schweizer Firma Mavala. Für jedes Hand- oder Nagelproblem finden wir hier die passende Lösung.

### Und das Gesicht?

Meist hilft schon eine etwas reichhaltigere Pflege, z.B. Rosencreme von Dr. Hauschka, um die Haut vor der Kälte zu schützen.

### Klösterl Kosmetik

Adresse: Waltherstraße 27  
80337 München

U3/U6: Goetheplatz

Telefon: 089/ 538 08 68



Manchmal braucht die Haut auch ein gutes Serum unter der Creme, um die Feuchtigkeitsspeicher aufzufüllen. Maskenfans haben jetzt ihre Hoch-Zeit. Eine reichhaltige Crememaske, z.B. die Kamellenmaske von Darphin nährt nicht nur, sondern hilft auch, die Zeichen der Zeit zu mildern.

### Last but not least

Seit kurzem führen wir in der Klösterl Apotheke Spezialpflege-Produkte von La Linda für (werdende) Mamas und Babys. Lassen Sie sich dazu beraten!

Übrigens: Alle angeführten Produkte sind lediglich Beispiele aus unserem Sortiment.



Bernadette Zeise-Bauer

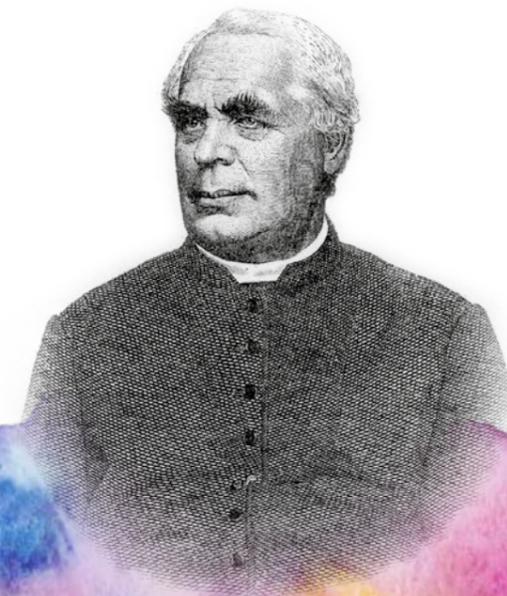
Klösterl Kosmetik

*Ich wünsche Ihnen mit unserem reichhaltigen Angebot für die Haut im Winter einen guten Start ins neue Jahr und alles Gute für die kalte Jahreszeit.*

## Wer war eigentlich...?

# Sebastian Kneipp

1821 – 1897



Die Natur ist die beste Apotheke

Sebastian Kneipp wurde am 17. Mai 1821 im bayrisch-schwäbischen Stephansried als Sohn einer Weberfamilie geboren. Die Familie lebte in sehr bescheidenen Verhältnissen, bereits mit 11 Jahren musste Sebastian am Webstuhl mitarbeiten. Ein Verwandter ermöglichte ihm den Besuch des Gymnasiums und das Studium der Theologie. Als Kneipp an Tuberkulose erkrankte, fiel ihm ein Buch über die Heilkraft des Wassers in die Hände. Mit Bädern in der eiskalten Donau bei Dillingen stärkte er sein Abwehrsystem und kurierte sich damit zur Verwunderung der Ärzte selbst.

Schon während seines Theologiestudiums begann er zu behandeln. Dies blieb nicht unbeachtet und brachte ihm bald Anklagen wegen „Kurpfuscherei“ ein. 1855 wurde er als Pfarrer nach Augsburg und Wörishofen versetzt. Immer mehr Hilfesuchende kamen nach Wörishofen. Schon zu Lebzeiten Kneipps entwickelte sich der Ort zum Kurort.



### Die fünf Säulen der Gesundheit

1886 veröffentlichte Kneipp in seinem ersten Buch „Meine Wasserkur“ seine Erfahrungen, die er 1889 mit dem Buch „So sollt Ihr leben“ ergänzte. In beiden Werken beschrieb Kneipp seine fünf Therapiesäulen.

Sebastian Kneipps wirksame Philosophie fußt auf den fünf Grundprinzipien Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance.

→ **WASSER:** Die Hydrotherapie beinhaltet neben Güssen auch Waschungen, Teil- oder Ganzbäder – mit kaltem oder warmem Wasser, auch beides im Wechsel – sowie Wickel, Auflagen und Dampfbäder.

→ **PFLANZEN:** Viele Pflanzen, die als Unkraut galten, verwendet Kneipp als Heilpflanzen.

→ **BEWEGUNG:** Kneipp weist auf leichte und regelmäßige Bewegung hin, wodurch die körpereigenen Abwehrkräfte unterstützt werden.

→ **ERNÄHRUNG:** Um die eigene Gesundheit zu unterstützen, empfiehlt Kneipp eine bewusste Ernährung ohne Verzicht und Diät – mit genügend Bewegung.

→ **BALANCE:** Das Gleichgewicht zwischen Aktion und Regeneration ist für die Gesundheit essenziell.

*„Um gesund zu bleiben, muss sich der Mensch bewegen, schwitzen und soll das Wasser in seiner mildesten Form gebrauchen.“*

Studien belegen die Wirksamkeit der Kneipp'schen Hydrotherapie bei Migräne, bei Herzinsuffizienz und zur „Abhärtung“ (Reduzierung der Häufigkeit von Erkältungskrankheiten bei Erwachsenen).

Auch die venöse Funktion wird durch wechselwarme Anwendungen verbessert, wobei mit kaltem Wasser die Anwendung beendet wird.

### Die Kneippbewegung heute

In Deutschland existieren unter dem Dachverband des Kneipp-Bundes ca. 600 Kneippvereine. Seit 2010 finden jährlich anlässlich seines Geburtstages am 17. Mai zum Sebastian-Kneipp-Tag zahlreiche Veranstaltungen statt. (ms)

## Impressum

Herausgeber: Klösterl-Apotheke · Josepha Wallbrecher e.K., Hotterstr. 3, 80331 München Redaktion (V.i.S.d.P.): Sabine Neuhaus (Leitung), Cäcilia Wallbrecher – redaktion@kloesterl.de Ständige Mitarbeiter der Redaktion: Sabine Neuhaus (sn), Antje Görlach (ag), Maria Keller (mk), Cäcilia Wallbrecher (cw), Andreas Walbrunn (aw), Bernadette Zeise-Bauer (bzb) Layout: jedernet GmbH, München Druck: Kreiter Druckservice GmbH, Wolfraatshausen Bildnachweis: Klösterl Archiv (mw), fotolia.de, Wikipedia

© Copyright: Alle Rechte vorbehalten. Copyright by Klösterl-Apotheke oder bei den Autoren. Artikel, die mit Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil dieser Zeitschrift darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm, Computer, Internet, etc.) reproduziert werden.

## Klösterl-Empfehlung\*



# Bockshorn- klee

statt € 29,80\*  
**nur € 25,30**

gültig 1.1. – 31.1.2019

Empfohlen für einen ausgeglichenen Stoffwechsel.  
Für Diabetiker besonders geeignet: Keine Anrechnung auf Broteinheiten erforderlich.

Bockshornkleesamen zählen zu den klassischen und traditionellen Heilpflanzen sowohl der Indischen, Arabischen und Chinesischen Medizin als auch der Europäischen Klostermedizin.

**120 Kapseln (52 g) nur € 25,30** (Grundpreis: € 48,65/ 100 ml)

**Zusammensetzung:** 2 Kapseln (Verzehrempfehlung) enthalten 254 mg Bockshornkleesamen, 126 mg Brennnesselwurzeln, 126 mg Grüner-Tee-Extrakt, 126 mg Löwenzahnwurzeln, 40 mg Brennnesselblätter.

**Zutaten:** Bockshornkleesamen (38%), Brennnesselwurzeln, Grüner-Tee-Extrakt, Löwenzahnwurzeln, Brennnesselblätter; Kapselmateriale: Cellulose

**Verzehrempfehlung:** Morgens nüchtern und abends vor dem Essen jeweils eine Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.

**Hinweis:** Garantiert frei von Hilfsstoffen.

# Folsäure + B12 aktiv



statt € 34,50\*  
**nur € 29,30**

gültig 1.2. – 28.2.2019

Empfohlen: Die Vitamine Folsäure und B12 sind wichtig für einen gesunden Zellstoffwechsel. Sie ergänzen sich in ihrer positiven Wirkung auf die Blutbildung und tragen beide zu einer normalen psychischen Funktion und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

**50 ml nur € 29,30** (Grundpreis: € 58,60/ 100 ml)

**Zusammensetzung:** 5 Tropfen (Verzehrempfehlung) enthalten 400 µg Folsäure, das entspricht 200% NRV\*\*, und 250 µg Vitamin B12 (entspr. 10.000% NRV\*\*).

**Zutaten:** Wasser, Folsäure, Methylcobalamin (Vitamin B12); Konservierungsstoff: Sorbinsäure, Kaliumsorbat

**Verzehrempfehlung:** Bis zu 5 Tropfen täglich unter die Zunge geben, einige Zeit im Mund belassen, dann schlucken.

Alle Angebote inklusive Mehrwertsteuer, zuzüglich Versandkosten, \*regulärer Preis in der Klosterl-Apotheke (Irrtümer vorbehalten)

\*\*NRV = Nährstoffbezugswerte laut LMIV (1169/2011/EU)

Hinweise: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Gut verschlossen, vor Feuchtigkeit geschützt und nicht über 25 °C aufbewahren.