# Klösterl Journal

Klösterl-Apotheke

Fachthema
Der Mund
Serie „Sinne“

Wer war eigentlich...?
Maria Treben

KOMMUNIKATION

## Sprache des Herzens

Seite 4 – 5

Klösterl Journal N° 45
März/April 2019

# Galgant
## Alpinia officinarum

Margarete Samberger
PTA in der Klösterl-Apotheke

**Vermutlich waren es die Araber, die den Galgant im 8. Jahrhundert in die nördlichen Breiten gebracht haben. Nicht nur die Menschen profitierten von der feurigen Pflanze, auch ihre Pferde fütterten sie mit Galgant, um ihnen besondere Kraft und Ausdauer zu verleihen.**

Der ursprünglich auf der chinesischen Insel Hainan beheimatete Echte Galgant (Alpinia officinarum) zählt zu den Ingwer-Gewächsen. Doch während der gelbe Ingwer heutzutage auf der ganzen Welt vielfach als Heil- und Gewürzpflanze eingesetzt wird, ist die rötliche Galgantwurzel in unseren Breiten weitgehend unbekannt geblieben. Die Wurzel treibt eine Staude bis zu 1,5 m in die Höhe. Aus der kräftigen, unter der Oberfläche kriechenden Wurzel wachsen lanzettenartige, bis 30 cm lange ungestielte Blätter. Von April bis September zeigen sich die weißen Blütentrauben. Kultiviert wird Galgant hauptsächlich in Südostasien. Gerne wird er auch in der asiatischen Küche als scharf-aromatisches Gewürz verwendet.

Die Kommission E, eine selbständige wissenschaftliche Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinprodukte, hat den Galgant als medizinisch relevant eingestuft und beschreibt ihn als krampflösend, antibakteriell und entzündungshemmend.

Bereits im Mund stimulieren die scharfschmeckenden Harze den Fluss der Verdauungssäfte. Zusammen mit den Bitterstoffen beruhigen sie den Magen und stärken insgesamt den Verdauungsprozess.

Im Mittelalter betrachtete auch Hildegard von Bingen den Galgant als eine der wichtigsten Heilpflanzen und schrieb ihm lindernde Eigenschaften bei verschiedenen Schmerzzuständen zu. In ihrer Pflanzenkunde schreibt sie: „Wer im Herzen Schmerzen empfindet, esse sogleich eine hinreichende Menge Galgant, und es wird besser."

Bei Rückenschmerzen, Muskelverspannungen und Ischialgien empfiehlt sie, die Galgantwurzel in Wein zu kochen. Warm getrunken verspricht sie baldige Besserung.

Anhaltendes Unwohlsein im Magen lässt sich mit Galgantpulver klären – entweder der Körper entscheidet sich für Auswerfen oder für zügiges Verdauen. ◀

### Steckbrief

**Inhaltsstoffe:**
Ätherische Öle (Gingerol) und Scharfstoffe (Galangol und Alpinol), Flavonoide und Gerbstoffe

**Wirkung:**
krampflösend, antibakteriell, entzündungslindernd durch Hemmung der Prostaglandin-Synthese. Diese Gewebshormone verursachen Entzündungen und Schmerzen, wenn sie aus der Balance geraten. Nachgewiesen wurden auch tumorhemmende Effekte

**Anwendungsgebiete:**
bei Magenschmerzen, Blähungen, Übelkeit, Appetitlosigkeit und Gallenkoliken

Anwendung als Tee und Tinktur, frische Wurzel oder Pulver. Galgant ist Bestandteil von Kräuterlikören und Gewürzmischungen wie Curry

**Liebe Leserinnen und Leser,**

*Gedanken formen unsere Realität. Haben Sie sich mit diesem Thema schon einmal auseinandergesetzt? Für mich eine wunderbar kraftvolle Erkenntnis, die ich in mein Leben integrieren konnte.*

*Ein Sprichwort hat mich schon vor geraumer Zeit auf dieses Thema aufmerksam gemacht.*

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.
Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Handlungen.
Achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

*Die Kraft der Gedanken sind also nicht nur Grundlage für eine gelungene Kommunikation – siehe auch dazu unser Leitartikel, Seite 4-5. Wir können eben nicht nur unser Denken und damit unser Sprechen positiv beeinflussen, sondern wir haben sogar am Ende in der Hand, wer wir sind. Wir definieren uns und unseren Charakter selbst.*

*Das bedeutet im Umkehrschluss, dass es nichts gibt, was wir einfach hinnehmen müssen, was wir nicht wollen, sondern wir selbst unser Leben gestalten und bestimmen können. Auch wenn uns eine Krankheit ereilt, bedeutet das nicht unbedingt eine Belastung oder ein trauriges Schicksal, sondern wir können tatsächlich selbst entscheiden, mit welcher inneren Haltung wir leben.*

*Es ist oft nicht so leicht, diesen „Geist" zu stärken, der so schnell bereit ist, aufzugeben oder sich zu ärgern. Dabei können wir kleine oder größere Hilfestellungen in Anspruch nehmen oder selbst kreieren und diese in den Lebensalltag einbauen. So kann man den Geist wie einen Muskel auf positive Gedanken trainieren.*

*Ein negatives Mindset zu erkennen, zu sortieren, es einzuschätzen und demnach seine Handlungen und Worte erst zu überdenken und zu formen, bevor sie „ausgegeben" werden, das nennt man „Achtsamkeit". Dazu fähig zu sein, ist eine Kunst und ein wichtiger Baustein für eine gute Kommunikation. Es erfordert eben ein wenig Übung, um in einer kritischen Diskussion nicht verletzend oder ignorant zu agieren.*

*Sich auf diesen Weg einer achtsamen Kommunikation zu begeben, heißt für mich, sich auch auf den Weg zur Gesunderhaltung zu begeben; denn ein bewusstes, positives Denken hat sehr wohl Auswirkungen auf den Zustand unseres Körpers.*

*Viel Freude beim positiven Denken und gute Gesundheit wünscht Ihnen*

*Ihre*

*J. Wallbrecher*

*Josepha Wallbrecher*
Apothekerin und Inhaberin der Klösterl-Apotheke

GESUNDHEIT

# Heilsame Kommunikation

*Autorin*
**Sabine Neuhaus**
Redakteurin Klösterl-Journal, Coach,
Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG), Yogalehrerin

*»Früher habe ich mich immer versteckt mit meiner Gabe, mit dem Herzen zu kommunizieren. Heute traue ich mich damit immer mehr in die Außenwelt, auch wenn ich dafür nicht immer Beifall kassiere, sondern manchmal auch deutliche Ablehnung. Mein Mitgefühl und das Verständnis für die Bedürfnisse des anderen geben mir dann den Mut, weiter mit dem Herzen zu kommunizieren.«*

„Du bist nichts wert", „Ich hasse Dich" oder „Ich verfluche den Tag, an dem Du geboren wurdest" – ich möchte es kaum niederschreiben, so eine starke abwertende, geradezu vernichtende Energie haben diese Worte, die von Menschen tatsächlich immer wieder in den Mund genommen werden.

Dass Worte eine große Kraft besitzen, ist nichts Neues. Studien in Schulen mit Pflanzen haben gezeigt, dass sogar Lebewesen wie Pflanzen, die in einem Experiment täglich beschimpft wurden, eingingen – die, die liebevolle Worte bekamen, florierten. Gleicher Standort, gleiche Licht- und Wasserbedingungen.

## Worte haben eine Bedeutung

Wer sich – als Mensch also auch – in fortwährender, unbewusster und schlechter Kommunikation befindet, hat nicht nur einen höheren Stresslevel, sondern kann dauerhaft krank werden. Zu schädlicher Kommunikation gehört übrigens auch, gar nicht in Kontakt mit dem Gegenüber zu sein – wenn jemand überhaupt nicht mit einem spricht, keinen Augenkontakt hat, jede Begegnung systematisch unterbindet. Die unbewusste Botschaft ist: Ich will mit Dir nichts zu tun haben.

Besonders schädlich sind abwertende Worte bei Kindern, die daraus ein schwaches Selbstwertgefühl entwickeln, weil sie sich abgelehnt und nicht geliebt fühlen und die Worte als wahr verinnerlichen. Die Worte der Eltern werden zu inneren Glaubenssätzen und zu einer Stimme, die sie oft zeitlebens „hören". Immerhin: Diese Glaubenssätze können verändert werden – das ist die gute Nachricht –, jedoch kann dies erstens oft erst im Erwachsenenalter erkannt werden und zweitens ist es langwierig und aufwendig, diese tiefgreifende Veränderungsarbeit zu leisten.

Wenn die negativen Glaubenssätze in positive innere Botschaften umgewandelt worden sind, ist es sehr berührend zu sehen, wie Wertschätzung und wertschätzende Kommunikation ermöglicht wird. Dann wird es einfacher, aus dem Teufelskreislauf der schmerzhaften, abwertenden Kommunikation sich selbst und anderen gegenüber herauszukommen.

## Sind uns die Pflanzen voraus?

Faszinierend ist, dass Pflanzen oft eine erstaunlich hohe Intelligenz besitzen. Schauen wir uns die Bäume an, wie sie miteinander kommunizieren, wie sie Informationen über ein ausgeklügeltes System austauschen, da können wir Menschen uns durchaus ein Beispiel nehmen. Bäume kommunizieren nicht nur miteinander und sichern langfristig ein gesundes Ökogleichgewicht (wenn wir sie lassen), sondern sorgen auch füreinander.

Bäume können „zählen" oder lernen, haben Erinnerungen und warnen sich gegenseitig, wenn Gefahr droht. Benachbarte Gehölze tauschen sich über das „WoodWideWeb" aus, ein Netzwerk von Wurzeln und Pilzgeflechten. Der Forstwissenschaftler Peter Wohlleben beobachtet zum Beispiel, dass alte Stümpfe von gefällten Bäumen weiterhin am Leben gehalten werden. So gilt es als erwiesen, dass benachbarte Bäume ihre umgesägten Kameraden noch über Jahrhunderte über eine Zuckerlösung über deren Wurzeln versorgen. Nachwuchs wird ebenso versorgt. Solange der große Baum am Leben ist, ist der kleine intelligent genug, in Warteposition klein zu bleiben. Wenn der große umfällt, wächst der kleine wartende Baum in rasanter Geschwindigkeit nach oben und füllt die Lücke. All dies ist höchste Intelligenz.

## Der freie Wille zum Frieden

Was die Bäume als kommunikative Intelligenz haben, können wir Menschen grundsätzlich auch. Wir sind jedoch die einzigen Lebewesen auf der Erde, die einen freien Willen haben. Grundsätzlich könnte das sehr nützlich und dienlich für unser Miteinander auf dem Planeten sein, manchmal aber entscheiden sich Menschen gegen den Frieden.

Zum Glück haben wir Menschen auch ein Mitgefühl und daher ein unglaublich großes Potenzial zu einer liebevollen und guten Kommunikation, wenn wir uns dafür entscheiden. Wer wünscht sich nicht eine Welt, in der die Menschen friedvoll und fürsorglich miteinander umgehen?

## Gewaltfreie Kommunikation

Was uns meist daran hindert, diesen Frieden zu leben, ist nicht die Absicht, böse zu sein. Jeder Mensch hat eine positive Absicht – auch hinter den Handlungen, die nach außen hin „kaltherzig, unangemessen, seltsam" erscheinen. Dahinter stehen meist überlieferte, unbewusst weitergelebte Gewalterfahrungen in der Ahnenlinie oder in der Herkunftsfamilie, die uns abhalten, eine wertschätzende Haltung uns selbst und anderen gegenüber einzunehmen.

Wenn ich von Gewalt spreche, meine ich nicht nur die körperliche Gewalt, die wir allerdings durch allein zwei Weltkriege im letzten Jahrhundert immer noch zu heilen haben. Nein, ich spreche von den Worten, die wir verwenden. Nicht umsonst beschäftigen sich Kommunikationswissenschaftler und Psychologen mit dem Thema Kommunikation und bemühen sich, Wege aufzuzeigen, die eine bewusste und wertschätzende Kommunikation überhaupt erst ermöglichen. Einen möchte ich hier nennen: Marshall B. Rosenberg hat das Handlungskonzept „gewaltfreie Kommunikation (GFK)" entwickelt. GFK steht nicht für Kommunikation als Manipulationsmittel, wie sie gerade im Geschäftsleben gerne verwendet wird, sondern als Möglichkeit, mit Menschen in eine wertschätzende Beziehung zu kommen, um so mehr Vertrauen und Freude am Leben zu haben. Eine gute Basis für Frieden, oder?

## „Sprache des Herzens"

Es gibt jedoch auch eine Sprache jenseits von Worten. So wissen Menschen, die z.B. Heilhypnose anwenden, dass es einen Informationsaustausch über eine unbewusste Ebene gibt.

Studien belegen, dass die „Kommunikation mit dem Herzen" nicht eine Erfindung von esoterischen Weltverbesserern ist, sondern die höchste Form der Intelligenz darstellt. Sie wird die Kommunikation der Zukunft maßgeblich bestimmen. Denn wer mit dem Herzen kommuniziert, versteht auf ganz tiefen Ebenen die Botschaften des anderen – ohne Schnörkel, einfach, in der Essenz und richtig.

## Magnetisches Feld des Herzens

So kommunizieren Mütter mit ihren Säuglingen direkt übers Herz. Die Herzfrequenz des Säuglings gleicht sich an, wenn die Mutter nur in die Nähe kommt und das Kind noch nicht mal an ihr eigenes Herz hält.

Das elektromegnetische Feld des Menschen

Inzwischen kann man das elektromagnetische Feld eines Menschen messen, und zwar beginnt das schon mit einigen Schritten Entfernung dieses Menschen. Tritt ein anderer Mensch in dieses Feld ein, beginnt bereits Kommunikation.

## Kommunikation ohne Worte über die Distanz

Bekannt ist, dass auch Gehirne von Menschen kommunizieren, nämlich sich soweit synchronisieren, bis die Gehirnwellen völlig deckungsgleiche Aktivitätsmuster aufweisen. Beobachtet wurde dabei die Synchronisation von Gehirnwellen, Herzfrequenz und Hautwiderstand. Das Ergebnis war erstaunlich: Das Nervensystem synchronisierte sich sogar, wenn kein physischer Kontakt stattfindet oder die andere Person nicht einmal anwesend ist, also über eine Distanz hinweg, so eine Studie der University of Technology in Sydney.

*„Das Spannendste ist, dass wenn wir in diesem Moment der Einheit oder diesem veränderten Zustand sind, plötzlich der Scheitellappen anfängt, rege Aktivität zu zeigen. Wenn das passiert, können wir unsere Gehirne und Körper auf einer tieferen Ebene lesen."* Dr. Trisha Stratford, Neuro-Psychotherapeutin

## Präsenz und Informationsfluss

Diese Fakten seien womöglich Grundbedingung dafür, unsere Beziehungen und damit die Kommunikation auf eine neue Ebene zu bringen, erklärten die Forscher. Diesen Effekt hervorzurufen, ist eigentlich ganz einfach: Es sei nichts weiter nötig, als sich dem Gesprächspartner entspannt zu öffnen und mit unserer ganzen Aufmerksamkeit anwesend zu sein. Das erklärt auch viele Dinge, die wir Menschen mit unserem Verstand nicht mehr erfassen können, beispielsweise Energie- und Gedankenübertragungen, Fernheilungen... die Liste ist lang.

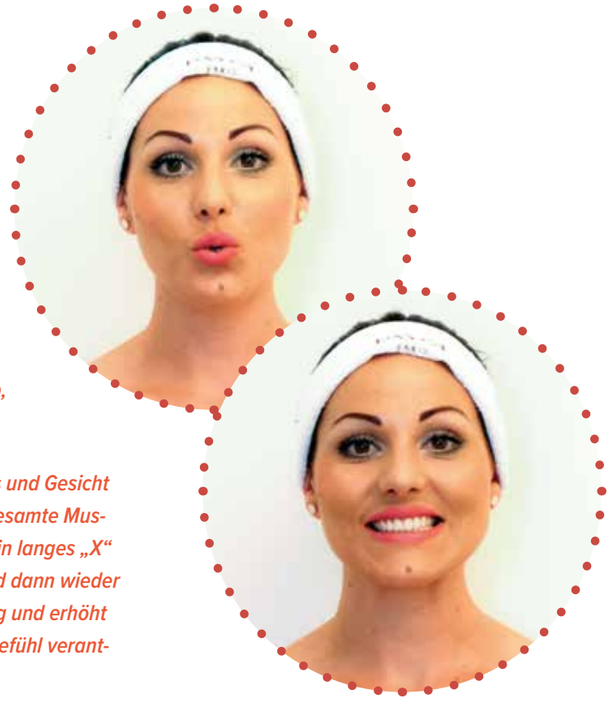
Also, Präsenz ist alles. Sie ist ein Zustand absoluter Konzentration auf das, was gerade ist. Sei mit Deiner gesamten Aufmerksamkeit und Deinem Herzen im Hier und Jetzt, und die Kommunikation über die non-verbalen Kanäle läuft sozusagen von alleine. Wenn das so einfach wäre! Genau das ist es, was gerade im Alltag geübt sein will: die Gedanken in die Stille und in den jetzigen Moment zu bekommen; die Gedanken, die im Frontallappen des Gehirns schnelle „Bewegungen" der Hirnwellen produzieren, in eine ruhigere Amplitude zu bekommen, also weniger Gedanken um Zukunft und Vergangenheit zu haben. Nur im Jetzt zu sein.

## Kommunikation der Zukunft

Spannend ist, wie wir Menschen in Zukunft miteinander kommunizieren, wenn wir ganz präsent sind. Dann dürften auch die sozialen Netzwerke im Internet und die Kommunikation über Handy der Vergangenheit angehören. Das können wir dann ohne.

Bis es soweit ist, konzentrieren wir uns doch darauf, bei uns selbst anzufangen und abwertende innere Stimmen in positive, bestärkende innere Botschaften zu verwandeln, um so mit den anderen in eine wertschätzende Kommunikation kommen zu können. Denn eine gute Kommunikation vermindert Missverständnisse. Eine Herzenskommunikation ist die Botschaft an den anderen „Du bist ok". Sie reduziert den Stress, und das trägt bekanntlich zur Gesunderhaltung bei. ◄

# Grimassen gegen Falten



*Schauspieler tun es und sich rasierende Männer ganz unbewusst: Gesichtsgymnastik. Das gezielte an- und entspannen der Muskulatur lockert, baut Stress ab, fördert die Durchblutung und beugt Fältchen vor.*

*Und so geht es: Klopfen Sie mit den Fingerkuppen Hals und Gesicht sanft von unten nach oben ab. Spannen Sie nun Ihre gesamte Muskulatur an, indem Sie im Wechsel ein langes „U“ und ein langes „X“ sprechen. Die Anspannung einige Sekunden halten und dann wieder entspannen. Lächeln ist übrigens auch eine tolle Übung und erhöht nebenbei den Serotonin-Spiegel, der für unser Glücksgefühl verantwortlich ist. (as)*

## Klösterl-Apotheke und DIE 66

Schon das 5. Jahr in Folge ist die Klösterl-Apotheke nun auf der Messe 55+ vertreten, so auch in diesem Jahr. Wieder in Halle 6, diesmal Stand 427. Als Apotheke in der Kloster-Tradition freuen wir uns, Ihnen wieder mit fachkundiger Beratung zu folgenden Themen zur Verfügung zu stehen: Anfertigung individueller Rezepturen, klassische und alternative Heilmittel, Nahrungsergänzung in Reinstoffqualität, Hildegard-von-Bingen-Medizin, Homöopathie & Spagyrik, Phytotherapie, Aromatherapie und unseren Spezialtherapien, u.a. die bioidentische Hormontherapie.

Dr. Siegfried Schlett, Spezialist auf dem Gebiet der Hormone, wird mit am Stand sein sowie auch zwei Vorträge halten:

- „Männergesundheit: Fragen und Antworten zu Beschwerden und Vorbeugung.“ **Samstag, 4. Mai 2019, 11:15 Uhr**
- „Hormonhaushalt im Umbruch? Das sollten Sie wissen.“ **Samstag, 4. Mai 2019, 15 Uhr**

Freuen Sie sich auf informative, nette und gesunde Stunden auf der Messe im Münchener Messegelände, Messestadt Ost. (sn)

Die 66
3.–5. Mai 2019 | München
www.die-66.de

## 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**

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

Klösterl-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

Klösterl-Apotheke

REZEPT:

# Ingwer-Zitrone-Energiekugeln

**Einkaufsliste für ca. 20 – 25 Kugeln**

- 150g Mandeln
- 1 Packung gesalzene Macadamianüsse
- Abrieb und Saft 1 Bio-Zitrone
- ca. 15 weiche Datteln, z.B. Medjool Datteln
- ein kinderdaumengroßes Stück geriebener Ingwer
- ein kinderdaumengroßes Stück geriebener Kurkuma
- eine Handvoll in der Pfanne gerösteter Kokoschips
- Kokosraspeln zum Verzieren

**Teig mischen und Energiekugeln formen**

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Anschließend den Saft auspressen. Nüsse, Ingwer, Kurkuma, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Datteln und Kokoschips mit einem leistungsstarken Zauberstab zerkleinern oder in einen anderen Hochleistungsmixer geben und langsam die Drehzahl bis max. Stufe 5 steigern.

Achtung: Nur so lange mixen, dass noch ein paar größere Nussstückchen in der groben, aber gleichmäßigen Masse vorhanden sind. Nun einfach kleine Pralinenkugeln in der gewünschten Verzehrgröße aus der Masse formen und in einem tiefen Teller mit Kokosraspeln wälzen. (sn)

„Worte, die aus dem Herzen kommen, berühren andere Herzen.“

Aus dem Talmud (Judentum)

SERIE „SINNE“

# Der Mund

*Autorin*

**Anita Schedler**

Marketing Manager und Redakteurin
Klösterl-Journal

*»Für mich ist Kochen, neue Rezepte ausprobieren und mit Gewürzen experimentieren ein Ausdruck von Lebensfreude. Denn meist wird man sehr direkt belohnt mit einer Geschmackserfahrung für alle Sinne. Und am besten entfaltet sich dieses Genusserlebnis in einem großen gemeinsamen Essen mit Freunden.«*

Was ist Ihr Lieblingsessen? Die Kässpatzen von Oma oder ein knuspriges Baguette aus einer Pariser Boulangerie? Unser Geschmacksempfinden ist geprägt von persönlichen Erinnerungen, einer Portion Nostalgie und Tradition und letztlich auch durch unsere Gene. Unser Geschmackssinn ist daher so individuell wie wir Menschen. Bisher jedoch steckt die Forschung über dieses Wunderwerk der Natur noch in den Kinderschuhen.

## Der Mund – ein Allrounder

Mit dem Mund sprechen, küssen, atmen wir und nehmen Nahrung auf. Mit der Zunge wiederum wird die Sprache geformt, als kräftiger Muskel ertastet sie die Nahrung und lenkt sie zu den Zähnen, die das Essen zerkleinern. Die im Speichel enthaltenen Enzyme spalten die in der Nahrung befindliche pflanzliche Stärke. Der Verdauungsprozess beginnt also bereits im Mund, darum zählt dieser anatomisch zu den Verdauungsorganen.

## Wie Geschmack entsteht

Auf der Zunge befinden sich Geschmacksknospen, welche aus je rund 100 Zellen bestehen. Diese Geschmacksrezeptorzellen reagieren mit der Nahrungsaufnahme auf die fünf verschiedenen Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, bitter und umami. „Umami“ ist Japanisch und bedeutet in etwa „köstlich“. Er steht für einen herzhaft-würzigen Geschmack, der auf proteinhaltige Lebensmittel hinweist, wie zum Beispiel Fleisch und Käse.

Sobald die Rezeptorzellen also Geschmack registriert haben, laufen biochemische Prozesse ab, die dann einen Geschmacksreiz als elektrischen Impuls an das Hirn senden. Die Neuronen analysieren anschließend diesen Impuls, indem freigesetzte Botenstoffe Erregungsmuster hervorrufen. Sie bestimmen, wie wir einen Geschmack bewerten. Bei dem Verzehr von Schokolade beispielsweise werden Endorphine freigesetzt, die ein Glücksgefühl in uns auslösen.

## Ein sinnliches Gesamtkunstwerk

Für ein umfassendes Geschmackserlebnis ist aber nicht nur der Mund zuständig. Der Geruchssinn bestimmt nämlich 80 Prozent der Geschmackserfahrung. Über den Rachen gelangen beim Essen Aromamoleküle in die Geruchsrezeptoren der Nase. Der Essende riecht die Speise besser und intensiviert den Geschmack. Der Geruch löst zudem bereits die Speichelproduktion aus – uns läuft wortwörtlich schon einmal das Wasser im Munde zusammen. Der Tastsinn, die Temperatur und der Schärfegrad der Speisen sind ebenso ausschlaggebend wie auch Geräusche. Das Knacken von Chips etwa macht geradezu süchtig. Und nicht zuletzt isst auch das Auge mit: Erdbeermus schmeckt süßer von weißen als von dunklen Tellern. Wie ein Gesamtkunstwerk bezieht Essen also alle unsere Sinne mit ein.

### Nach allen Regeln der Geschmacksschule

Schlechtes, mit Zusatzstoffen zugesetztes Essen lässt den Geschmack verkümmern. Einfache Regeln wirken dem entgegen:

- Ziehen Sie **frische Lebensmittel** dem Fertigprodukt und Fast Food vor
- **Nehmen Sie sich Zeit**: langsam Essen, kleinere Bissen nehmen, anstatt zu schlingen
- **Kauen Sie das Essen gut**, nur so kann sich Ihr Körper optimal auf die Verdauung vorbereiten
- **Würzen und salzen Sie moderat**, zu viel Gewürz kann die Sinneswahrnehmung überreizen
- Regelmäßige und fachgerechte **Mundhygiene und Zahnpflege** halten die Mundpartien gesund – dabei sollte man aber mindestens eine halbe Stunde zwischen Essen und Zähneputzen vergehen lassen, denn sonst wird der Zahnschmelz angegriffen und der Verdauungsprozess kommt aus dem Gleichgewicht



## Botenkunde

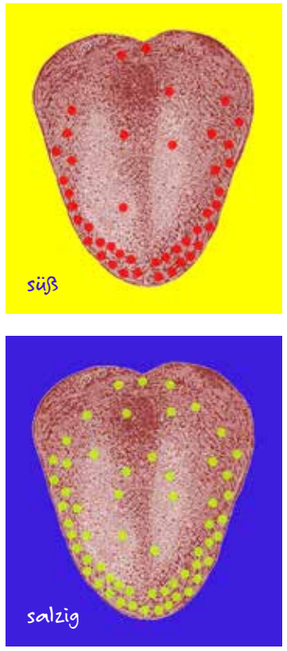
Die Geschmacksrichtungen vermitteln dem Körper individuelle Botschaften. Süß steht für Zucker und Kohlenhydrate und somit für eine schnelle Energiezufuhr. Es funktioniert auch wie eine Belohnung, damit der Mensch gerne isst und nicht verhungert. Zudem signalisiert es Gefahrlosigkeit, denn es gibt in der Natur nichts, das süß und giftig zugleich ist.

Salzig bedeutet uns Mineralien. Sie sind in moderaten Mengen wichtig für den Stoffwechsel, zu viel ist aber schädlich. Sauer wiederum regt die Speichelproduktion an und warnt gleichzeitig vor ungenießbaren Speisen, wie schlechter Milch. Bitter ist für den Körper ebenfalls ein Warnsignal, es steht für Giftiges. Einzelne Bitterstoffe können aber auch gut für die Verdauung sein. Umami schließlich steht für proteinreiche Kost.

## Geschmack ist individuell

Vielfalt ist das Stichwort, wenn es um die Vorlieben und Abneigungen geht. Jeder Mensch hat einen individuellen Geschmack. Das liegt daran, dass dieser wohl von rund 50 Genen gesteuert wird, deren jeweilige Aktivierung Veranlagung ist.

Andere Theorien gehen zudem davon aus, dass auch der eigene Kulturkreis und Erfahrungen sowie frühe Prägung eine Rolle spielen. Über das Fruchtwasser und die Muttermilch werden nämlich Aromastoffe weitergegeben. Im Monell Chemical Senses Center in Philadelphia ließ die US-Forscherin Julie Mennella Mütter in den letzten Wochen der Schwangerschaft Karottensaft trinken. Deren Kinder mochten später Brei mit Karottengeschmack lieber als Kinder einer Vergleichsgruppe ohne Rübensaft.




Die Rezeptorenverteilung ist nicht, wie bisher angenommen, in Zonen aufgeteilt, sondern viel gemischter auf der Zunge angelegt. Nach „Henry Gray's Anatomy oft he Human Body“ aus dem Jahr 1918. Die relativ neue Geschmacksrichtung „umami“ nehmen wir vor allem im Rachenraum wahr.

## Ein sechster Geschmackssinn?

Der Geschmack des Menschen ist erst seit einer relativ kurzen Zeit Gegenstand der Forschung. Seit einigen Jahren hält sich die These, dass „fett“ ein eigener Geschmackssinn ist.

2011 entdeckte Wolfgang Meyerhof vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung spezifische Rezeptoren, die nur auf Fettsäuren reagieren. Auch in einer US-amerikanischen Studie konnten Probanden in einer Versuchsanordnung „fett“ als eigene Geschmacksrichtung ausmachen. Vor einigen Jahren wies Meyerhof schließlich nach, dass es in den Speicheldrüsen unserer Zunge Fett spaltende Enzyme gibt. Bisher handelt es sich bei der Frage nach dem sechsten Geschmackssinn „fett“ jedoch noch um eine Theorie.

## Der Geschmack verändert sich

Unsere gustatorische Wahrnehmung setzt sich aus einem ganz persönlichen Konglomerat aus Erfahrungen, Vererbung und Traditionen zusammen und ist daher sehr individuell. Der Geschmackssinn verändert sich aber auch im Laufe unseres Lebens. Ein Säugling hat rund 10.000 Geschmacksknospen, ein Jugendlicher noch etwa 9.000. Um einem Kind ein Gericht oder Lebensmittel schmackhaft zu machen, sollten Eltern es mindestens achtmal anbieten und probieren lassen. Geschmack ist nämlich auch Gewohnheit.

Geschmacksknospen sind extrem kurzlebig, sie erneuern sich in der Regel alle zehn Tage. Bei älteren Menschen verlangsamen sich diese Erneuerungsprozesse und so besitzen sie nur noch zirka 2.000 bis 5.000 Geschmacksknospen. Diese verringerte Geschmacksempfindlichkeit kann unter Umständen zu Appetitlosigkeit und Mangelerscheinungen führen.

## Mit allen Sinnen wahrnehmen

Delfine übrigens verschlingen ihre Beute am Stück, sie kauen sie nicht. Deswegen haben sie im Laufe der Evolution ihren Geschmackssinn fast vollständig verloren. Denn Schmecken ist ein aktiver Prozess: Der Mensch beißt, kaut und schluckt, wodurch Aromen freigesetzt werden, die wir als Geschmack wahrnehmen.

Leider nehmen wir uns in unserer schnelllebigen Umwelt oft viel zu wenig Zeit für unser Essen und erlauben damit auch unseren Sinnen nicht, sich zu entfalten. Für eine bewusstere Wahrnehmung, kann man daher eine kleine Achtsamkeitsübung in den Alltag einbauen.

Nehmen Sie sich eine Rosine und versuchen Sie, sie mit allen Sinnen wahrzunehmen: Wie sieht sie genau aus? Wie riecht sie? Wie fühlt es sich an? Welche Erinnerungen und Assoziationen ruft das in Ihnen hervor? Und letztlich, wie schmeckt sie, wie fühlt sie sich im Mund an?

Diese kleine Übung hilft nicht nur, die Sinne wieder zu schärfen, sondern ein wenig die Geschwindigkeit herauszunehmen und in der eigenen Ruhe anzukommen. Nur so können wir uns jeden Tag auf unsere Sinne und Sinneserfahrungen einlassen und sie genießen. ◄

**Mit dem Thema „Mund“ beenden wir unsere 5teilige Serie über die Sinne. Freuen Sie sich auf eine neue Reihe, in der wir die Lebensphasen der Menschen beleuchten.**

# Rote Lippen zum Entzücken...

**Offensichtlich gehörte das Anmalen der Lippen schon sehr früh zu den Schönheitsritualen.** Der älteste Fund stammt aus dem Jahr 3500 vor Christus. Bei Ausgrabungen in der sumerischen Stadt Ur entdeckten Forscher eine Art Lippensalbe. Es ist vielfach dokumentiert, dass Königinnen wie Nofretete (um 1350 v. Chr.) nicht nur den Mund rot schminkten, sondern auch die Augen deutlich betonten. Auch bei Männern, vor allem Kriegern, waren gefärbte Lippen üblich.

Der Lippenstift, wie wir ihn heute kennen, wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelt und sein Siegeszug ist ungebrochen.

**Gloss, Pflegestift oder reine Farbe?**

Da ist zum einen die Lippenfarbe. Sie tönt intensiv und haftet bis zu 8 Stunden. Eine Tasse Kaffee oder auch ein Mittagessen machen ihr nichts aus. Allerdings werden die Lippen trocken und es empfiehlt sich, darüber eine Pflege oder ein Gloss zu geben, um Spannungen zu vermeiden. Dann gibt es Lippenstifte mit reicher Pigmentierung, besonders geeignet für ein Abend-Make-Up. Auch hier empfiehlt sich die Kombination mit Pflege oder Lipgloss. Der klassische Lippenstift, wie ihn die meisten Damen kennen, ist Farbe und Pflege in einem, von der Pigmentierung eher dezent. Allerdings hält er auch nicht so gut, weshalb er gerne in der Handtasche mitgenommen wird, um untertags das Lippenrot aufzufrischen. Schließlich gibt es noch das getönte Lipgloss, sehr beliebt bei jungen Damen, es schimmert hübsch, gibt etwas Farbe und wirkt sehr natürlich.

**Profi-Lippen**

Natürlich kann man schnell mit dem Lippenstift über die Lippen gehen und im Nu haben wir etwas Farbe im Gesicht. Aber ein perfektes Lippen-Make-Up benötigt etwas Übung und Zeit. Nach der Tagespflege wird die Foundation oder getönte Creme auch über die Lippen aufgetragen, die Farbe wird damit haltbarer. Danach wird mit dem gespitzten Konturenstift die Kontur sorgfältig nachgezogen, um ein Auslaufen der Farbe zu verhindern. Für einen sicheren Halt sorgt ein Abpudern nicht nur des Gesichts, sondern auch der Lippen. Nun werden die Konturen mit Farbe ausgefüllt und es empfiehlt sich, einen Lippenpinsel zu verwenden. Darüber noch ein Hauch Gloss sorgt für den Effekt und pflegt.

**Harmonie im Außenbild**

Die gewählte Lippenfarbe sollte zur Person als auch zu der Kleidung passen und idealerweise erzeugt alles zusammen ein harmonisches Bild. Natürlich kann man sich nach der Mode richten, nach der Tageszeit oder dem Anlass; immer aber ist die Person das wichtigste Kriterium. Eine wesentliche Rolle spielt der Hautunterton, ob kühl oder warm, wobei der überwiegende Teil der Frauen in Mittel- und Nordeuropa einen kühlen Hautunterton hat. Das heißt, mit kühlen Rottönen von Rosa über Rosenholz zu Pink und Kirschrot liegen Sie vermutlich meist richtig.

Aber nicht nur das Außenbild ist wichtig. Frische Lippenfarbe macht ein wunderbar gutes Gefühl – fast ein Frühlingsgefühl, das nicht nur einen selbst entzückt!

**Selbstverständlich bieten wir bei der Farbauswahl auch gerne unsere Beratung an.**

Bernadette Zeise-Bauer
Klösterl Kosmetik


**Klösterl Kosmetik**

**Adresse:** Waltherstraße 27
80337 München

**U3/U6:** Goetheplatz

**Telefon:** 089/ 538 08 68



## 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), Cäcilia Wallbrecher (cw), Bernadette Zeise-Bauer (bzb), Maria Keller (mk), Anita Schedler (as), Margarete Samberger (ms), Antje Görlach (ag), Andreas Walbrunn (aw) **Layout:** jedernet GmbH, München **Druck:** Kreiter Druckservice GmbH, Wolfratshausen **Bildnachweis:** Klösterl Archiv (sn), fotolia.de, Wikipedia, Ennsthaler Verlag, Köhler's Medizinal Pflanzen, Henry Gray's Anatomy of the Human Body


© 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.





# Maria Treben

## 1907 – 1991

***„In einer Zeit, in der der Großteil der Menschheit sich von der natürlichen Lebensweise entfernt und bedrohliche Krankheiten durch eine falsche Lebenseinstellung auf sie zukommen, sollten wir zu unseren Heilkräutern zurückfinden."***

**Altes Wissen wiederbelebt**

Das wohl bekannteste Rezept der österreichischen Kräuterkundigen und Autorin ist der „Kleine Schwedenbitter nach Maria Treben". Basierend auf den Schriften des schwedischen Arztes Dr. Samst wird dieser Auszug aus elf Kräutern noch heute äußerlich und innerlich bei den verschiedensten Beschwerden erfolgreich angewendet.

**Ihr Leben**

Maria Treben wurde 1907 in Böhmen geboren. Sie war die mittlere von drei Schwestern. Als Maria Treben 10 Jahre alt war, starb ihr Vater bei einem Unfall. Die Familie zog zwei Jahre später nach Prag. Dort erlernte sie als 19-Jährige einen Beruf, in dem sie längere Zeit tätig war, heiratete dann und war Hausfrau und Mutter. Nach dem Krieg wurde sie mit ihrem Mann und ihrem Sohn ausgesiedelt und lebte in verschiedenen Lagern, wo sie an einer lebensgefährlichen Infektion des Bauchraumes – „Bauchtyphus" – erkrankte. Mangels verfügbarer Medikamente verordnete ihr ein kräuterkundiger Arzt einen Saft aus Schöllkraut. Ihr Zustand verbesserte sich schnell und sie genas nach ein paar Monaten. Daraufhin begann sie, sich intensiv mit der Kräuterheilkunde zu befassen und studierte auch die Schriften von Pfarrer Kneipp.

**Erfolg mit der Apotheke Gottes**

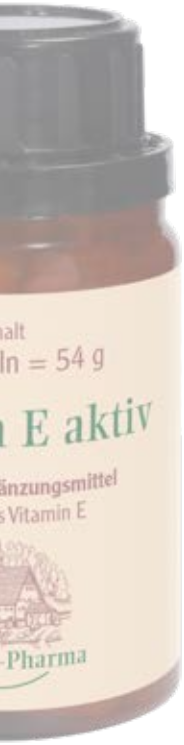
Maria Treben handelte in Demut vor der Größe Gottes und der Natur. Ein tiefes, ehrliches Ansinnen, den Menschen zu helfen, entwickelte sie, nachdem die Menschen sie immer wieder nach ihrer kräuterkundigen Meinung fragten. Um ihr Wissen und ihre Erfahrungen weiterzugeben, hielt sie Vorträge – erst vor kleinem Publikum, bald aber füllte sie große Säle – und schrieb Bücher. Ihr bekanntestes Buch „Gesundheit aus der Apotheke Gottes" wurde in viele Sprachen übersetzt und von Millionen Menschen gelesen. Mit ihrer naturnahen Art hat sie die Menschen inspiriert, gesünder zu leben und hat – wie Pfarrer Kneipp und Pastor Felke – volksheilkundliches Kräuterwissen in unsere Zeit gerettet.

Zu ihrer Kräuterkunde gehört die gesunde Lebensweise: Ein regelmäßiger Tagesablauf, Bewegung an der frischen Luft und ein maßvoller Genuss sorgen oft schon für eine allgemein gute Gesundheit.

**Kritische Betrachtungen**

Maria Trebens Beschreibung ihrer Wunderheilungen und die teilweise sehr hohen Dosierungen der Kräuter, von deren absoluter Unschädlichkeit sie überzeugt war, haben ihr viele Kritiker eingebracht. Hatte doch schon Paracelsus darauf hingewiesen, dass „die Dosis das Gift mache" – auch bei Kräutern. Da sie weder einen Universitäts- noch Heilpraktiker-Abschluss hatte und sich auch an schwerwiegende Krankheiten wie Diabetes und Krebs heranwagte, wurde sie häufig angefeindet. Sie betonte aber auch, dass es bei ernstem Unwohlsein, Fieber und anderen deutlichen Krankheitssymptomen unerlässlich sei, den Arzt rechtzeitig zu Rate zu ziehen. (ms)

# Klösterl-Empfehlung*



~~statt € 24,80*~~

**nur € 20,95**

gültig 1.3. – 31.3.2019

## Vitamin E aktiv

Vitamin E trägt zum Schutz der Zellbestandteile vor oxidativen Schäden bei.

**60 Kapseln** (54 g) nur € 20,95 (Grundpreis: € 45 / 100 g)

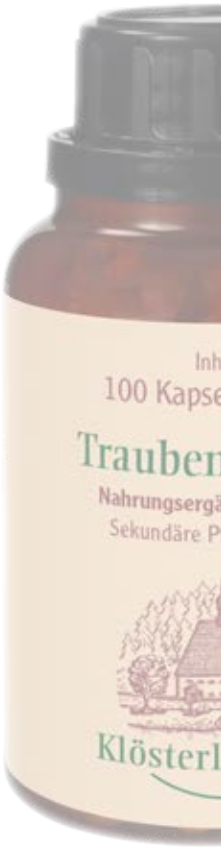
**Zusammensetzung:** 1 Kapsel enthält 268 mg Vitamin E (entspr. 400 I.E.) mit gemischten Tocopherolen und da mit 2.233%; NRV*.
**Zutaten:** Natürliches Vitamin E, Wasser, Sojaöl; Feuchthaltemittel: Glycerin; Kapselmaterial: Gelatine
**Verzehrempfehlung:** Täglich 1 Kapsel unzerkaut während oder nach dem Essen mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.

## Trauben-extrakt

~~statt € 38,50*~~

**nur € 32,70**

gültig 1.4. – 30.4.2019




Wein gehört zu den ältesten Kulturgetränken der Menschheit. Bereits die alten Ägypter, Griechen und Römer kultivierten Weinreben und schätzten Wein als Genuss- aber auch als Heilmittel. Heute wissen wir, dass auch Traubenkerne, die lange als Abfallprodukt angesehen wurden, wertvolle antioxidative Inhaltstoffe aus der Gruppe der Polyphenole enthalten. Empfohlen: Unsere Traubenextrakt-Kapseln enthalten die wertvollen Inhaltsstoffe der ganzen Traube: Fruchtfleisch, Schale und Traubenkern. Diese unterstützen die Blutzirkulation und sorgen für eine gute Funktion der Blutgefäße.

**100 Kapseln** (35 g) nur € 32,70 (Grundpreis: € 110 / 100 g)

**Zusammensetzung:** 2 Kapseln (obere Verzehrempfehlung) enthalten 80 mg Extrakt aus roten Weintrauben und 500 mg Traubenkern-Extrakt mit ca. 40% OPC (Oligomere Proanthocyanidine).
**Zutaten:** Traubenkern-Extrakt, Extrakt aus roten Weintrauben; Kapselmaterial: Cellulose
**Verzehrempfehlung:** 1- bis 2-mal täglich 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.

**Alle Angebote inklusive Mehrwertsteuer, zuzüglich Versandkosten, *regulärer Preis in der Klösterl-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.

* Bei Produkten, die als „Klösterl-Empfehlung" gekennzeichnet sind, handelt es sich um Anzeigen. Diese Produkte erhalten Sie in der Klösterl-Apotheke, München.