

Klösterl Journal



Klösterl-Apotheke

Fachthema
Gesunde
Blutgefäße
Wer war eigentlich...?
Viktor E. Frankl

LEBENSZYKLEN

Segen der Achtsamkeit

Seite 4 – 5

Weißdorn

Crataegus



Andi Wallbrunn

Klösterl-Homöopathie, Heilpraktiker,
Experte für Naturheilkunde nach
Paracelsus

Der Weißdorn ist als ein gut erforschtes, gefahrlos und universell einsetzbares, breit wirkendes Herz- und Kreislaufmittel, und aus dem modernen Arzneischatz nicht mehr wegzudenken.

Sein Einsatzgebiet umfasst sowohl die Vorsorge als auch die Begleitbehandlung bereits medikamentös versorgter Herz-erkrankungen.

Der auch Mehlbeere oder Hagedorn genannte, bis zu 600 Jahre alt werdende, zu den Rosengewächsen gehörende Strauch war früher eine wichtige Heckenpflanze. Seine bis 2 cm langen, nagelartigen Dornen und sein undurchdringlich dichter Wuchs beschützten, oft zusammen mit Schlehen, Berberitzen und Heckenrosen, Haus und Hof vor unerwünschten Eindringlingen. Sie schützten auch Tiergehege zuverlässig vor Wölfen und anderen Wildtieren. Das Vieh konnte beruhigt schlafen und der Bauer auch. Die Germanen nannten ihn wohl deshalb auch Schlafdorn.

Viele alte Geschichten ranken sich um den Weißdorn, das Märchen vom Dornröschen ist nur eine davon. Er galt den Kelten als Wohnort der Feen, und es war bei hoher Strafe streng verboten, ihn zu fällen. Man konnte an ihm Krankheiten „abstreifen“, wenn man durch ihn hindurchkroch, und er spielte eine wichtige Rolle beim Frühlingsfest, das mit seiner Blütezeit im Mai zusammenfiel.

Die Beeren und das harte Holz wurden seit jeher vielseitig verwendet, er bot

reichlich Futter und Nistplätze für Vögel, Unterschlupf für Igel und kleine Tiere. Seine vielen Blüten lockten Bienen und Insekten an. Heute ist er fast ausgerottet und die Arznei-Rohstoffe müssen aus Osteuropa importiert werden.

Arzneilich verwendet werden meist die Blüten zusammen mit den jungen Blättern oder die reifen Früchte. In Europa sind nur die beiden heimischen Arten und ihre Mischformen zugelassen, heilkräftig sind aber fast alle der vielen hundert weltweit vorhandenen Arten. Neuerdings werden auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin und in der Volksmedizin der amerikanischen Ureinwohner Weißdornarten zur Herzstärkung verwendet.

In alten Kräuterbüchern taucht er nur sehr selten auf und erstaunlicherweise auch nie in Zusammenhang mit Herzleiden. Warum diese Wirkungen unbekannt waren, ist ein medizinhistorisches Rätsel, vielleicht fehlten einfach nur die zugehörigen Krankheiten.

Erst Mitte des 19. Jahrhunderts entdeckte ein irischer Arzt die Wirksamkeit bei Herzbeschwerden, was ihm gewisse Berühmtheit einbrachte und den Anlass zu weiteren Forschungen gab.

Inzwischen wurde durch unzählige Studien die Wirksamkeit des Weißdorns gut belegt und eine offizielle Zulassung bei nachlassender Leistungsfähigkeit des Herzens entsprechend Stadium I und II nach NYHA erteilt. Für eine ausreichende Wirkung ist eine regelmäßige und längere, am besten frühzeitige und dauerhafte Anwendung nötig. ◀



Steckbrief

Inhaltsstoffe:

Flavonoide, oligomere Procyanidine, biogene Amine, Kalium

Wirkung:

Ökonomisierung der Herzarbeit, Stärkung der Herzkraft, Erweiterung der (Herzkranz-) Gefäße, Herzrhythmus und Blutdruck stabilisierend, verbessert Wirksamkeit anderer Herzmedikamente, Nerven beruhigend, antioxidativ, gefäßschützend

Anwendungsgebiete:

Altersherz, leichte Herzrhythmusstörungen, Nachbehandlung des Herzinfarkts, Herz-Kreislauf-Schwäche bei Infektionskrankheiten, Klimakterium und Schwangerschaft, leichte Hypertonie, kreislaufbedingter Schwindel, Kreislaufschwäche bei Kindern, Schlafstörungen, Unruhe, Ängste, Erschöpfung, Herzenskälte und „gebrochenes Herz“

Nebenwirkungen/ Gegenanzeigen:

keine

Naturphilosophische Prinzipien/ Kräfte:

Mars, Venus



Liebe Leserinnen und Leser,

Lebensphasen ist unser Titelthema in diesem Heft. Wenn ich mir die Lebensphasen aus dem klassischen westlichen Weltbild so anschau, gehöre ich zu der Kategorie „Rentner“ oder sogar in die Phase der „Weisheit“.

Manch einer denkt: „Als Rentner geht es an sich doch um das Ausschleichen des Lebens, um das Abbauen der Besitzstände und das Herunterfahren der Lebenssäfte.“

Das Thema „Altern“ ist gerade im Fokus der Öffentlichkeit. „In Würde altern“ ist eines der schon lange bestehenden Schlagworte. Heute beobachtet man die Agilität der „Alten“. Wenn ich selbst diese „Betagten“ betrachte, entdecke ich viele, die jünger denn je erscheinen, die nach ihrem Berufsleben geradezu aufleben und endlich die Zeit und Muße finden, das zu tun, was sie schon immer wollten. Natürlich stellt sich da die Frage: Warum haben sie es nicht früher schon in ihr Leben integriert? Wäre es dann glücklicher verlaufen?

Für mich jedenfalls stellt sich diese Phase als wunderbare Zeit des Lernens dar. Als Vielinteressierten ist es für mich die kostbarste Zeit nach meinen Berufsjahren, viele Dinge intensiver und genauer betreiben zu können. Ich freue mich, noch so viel dazulernen zu dürfen. Lernen im Alter kann natürlich für manche auch eine Hürde sein, wenn das Gedächtnis nicht mehr so will wie vor einigen Dekaden an Jahren. Für mich ist es dankenswerterweise ein Segen, Themengebiete vertiefen zu können, die mich immer schon interessiert haben, wenn ich mich auch scheue, noch Französisch oder Italienisch zu lernen.

Lernen im Alter empfinde ich als wunderbar. Man behauptet ja auch, dass man im Alter in Synthesen denkt, also die Dinge miteinander verknüpft, und deswegen zu erweiterten Einsichten gelangt. Ist das die so genannte Altersweisheit?

Lernen nur im Alter? Für mich ist Leben eher „Lernen in jedem Alter“. Damit wäre die Kategorisierung in Jung- und Alt-Sein überflüssig und wir können den Blick auf das reine (Mensch-)Sein mit allen seinen Qualitäten richten.

Leben ist kostbar. Schauen wir dankbar auf alles, was wir erleben dürfen.

Ihr

J. Zeise-Wallbrecher

Johannes Zeise-Wallbrecher
Gründer der Klösterl-Apotheke

„Ein glückliches Leben ist kein perfektes Leben. Es gibt nicht darum, reich zu sein, schön, berühmt oder angesehen. Es gibt darum, echt zu sein, dankbar, stark und gütig – und darum, das zu teilen, was Du bist, Dein wahres Ich, mit anderen, die auch ihr wahres Selbst leben. Es gibt darum, sich im Herzen zu berühren und sich berühren zu lassen, und nicht von Ego zu Ego. Wenn Du fähig bist, das zu tun, dann erfährst Du wahrhaftes Glück, weil Du authentisch lebst in Liebe, Bedeutung und Sinnhaftigkeit.“

LEBENSZYKLEN

Segen der Achtsamkeit



Autorin

Sabine Neuhaus

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

»Vor kurzem durfte ich lesen: „Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“. Ein wunderschönes Bild. Es würdigt die Ringe einer Lebensphase als zugehörig und wertvoll und lässt Spielraum, wann der Mensch eine neue Phase erreicht. Wir dürfen gewahr sein, dass es zwar manchmal nach außen so scheint, als ob die nächste Entwicklungsphase schon erreicht wäre, die innere Reife aber noch nicht vollständig stattgefunden hat.«

Der Mensch, ein Wunderwerk der Natur

So wie die Menschheit sich über Jahrtausende evolutionär entwickelt und die Informationen von Generation zu Generation über die DNA weitergegeben werden – leider auch die traumatischen Erlebnisse –, so entwickelt sich auch das Individuum auf dieser Welt vom Ungeborenen zum erwachsenen Menschen mit seinen Fähigkeiten, Eigenarten, seiner Liebeshwürdigkeit.

Alles hat seine Zeit

Warum die Unterscheidung der Lebensphasen so wichtig ist? Jede dieser Lebensphasen umfasst Stärken und herausfordernde Aspekte. Um die Herausforderungen zu meistern, ist die Weisheit hilfreich: Alles hat seine Zeit.

Life is learning

Dass wir zeitlebens lernen, ist nichts Neues. Dass wir aber auch in unterschiedlichen

Phasen zahlreiche, unterschiedliche Werte, Ansichten und Bedürfnisse haben, lässt uns entspannter mit den für den Menschen immer wieder herausfordernden Übergängen und gelassener und wohlwollender mit uns selbst umgehen.

Veränderung

Als Menschen sind wir auch mit Mechanismen ausgestattet, die es ermöglichen, an unserem eigenen Wandel beteiligt zu sein. Genauer betrachtet bedeutet eine Übergangsphase für uns Menschen, dass sich Werte, Intelligenz, Handlungsmöglichkeiten, Energieniveau, Bewusstsein und Beziehungen verändern, um eine neue Realität zu formen. Zeiten der Veränderung benötigen besondere Anstrengungen, um sie mit Integrität und Gleichgewicht zu durchleben. Jede Phase birgt ihre eigenen, für die Entwicklung nötigen Herausforderungen und Erfahrungen, die in ein gesundes Wachstum integriert werden können.

Blickwinkel

Die Einteilung der Lebensphasen differiert je nach Historie, Herkunft, Lebensphilosophie und Blickwinkel auf das Leben. Die konkreten Altersangaben zu einer Lebensphase, wie auch diese selbst, sind in hohem Maße kulturell, sozial und wirtschaftlich bestimmt. Die spirituelle Sicht schließt die Vorbereitung auf das Weiterleben der Seele mit ein, was eine atheistische Sichtweise nicht erlaubt, die sich schlichtweg in der letzten Lebensphase auf das Abschließen des Lebens und die Vorbereitung auf das Ende widmet.

Wie viele Lebensphasen gibt es?

Pythagoras gliederte das Leben des Menschen in vier, Hippokrates in sieben, Aristoteles in drei Phasen. Auch eine Einteilung in zehn Abschnitte wurde in der Antike beschrieben.

Der Lebenszyklus des Menschen wird heute hier im Westen in vier Phasen eingeteilt: in die Embryogenese und die folgenden Lebensphasen der Kindheit, der Jugend und des Erwachsenenalters. Innerhalb dieser Stufen gibt es auch besondere Abschnitte, so bei der Kindheit der Säugling und das Kleinkind und bei Erwachsenen oder der Senior im Ruhestand oder Rentenalter. Biologisch bestimmt sind die beiden Umstellungsphasen des Körpers, die Pubertät und die Wechseljahre von Mann und Frau. Die jeweiligen psychologischen

Aspekte werden von der Entwicklungspsychologie untersucht, was zu beleuchten hier zu weit führen würde.

Auch nach anderen Merkmalen werden Einteilungen in Lebensphasen vorgenommen, beispielsweise im Rahmen eines als „normal“ angesehenen Werdegangs der modernen Sozialisation die Lebensphasen: Vorschul-Zeit, Schule, Berufsausbildung oder Studium, Erwerbsleben und Rente. Lebensphasen werden somit durch eine Abfolge von Lebensereignissen beschrieben.

Andere Sichtweisen

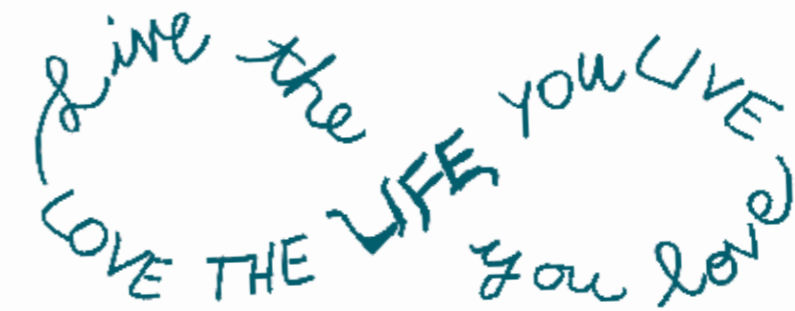
Anderer Philosophien zufolge, wie der indischen, erlebt ein Mensch von seiner Geburt bis zu seinem Tod vier beziehungsweise fünf Lebensphasen (vorausgesetzt, er hat das Glück, alt zu werden): Kind - junge(r) Erwachsene(r) - Phase der Pflichten und des Familienlebens - Phase des Ruhestands und der Ratgeberin/ des Ratgebers - Phase der Weltentsagung, des Loslassens und der Weisheit.

Die Jahrtausende alte, yogische Tradition (nach Kundalini Yoga) definiert andere Rhythmen, die nach Entwicklung des Bewusstseins, der Intelligenz und der Lebensenergie gegliedert sind:

1. **Zyklus des Bewusstseins**
0 --- 7 --- 14 --- 21 --- 28 --- 35 ...
2. **Zyklus des Intelligenz**
0 ---- 11 ---- 22 ---- 33 ---- 44 ...
3. **Zyklus der Lebensenergie**
0 ----- 18 ----- 36 ----- 54 ...

Der Segen des Altwerdens

Würdevoll, beschwerdefrei und am liebsten superbeweglich – geistig wie körperlich – wollen wir im Alter sein. Wer wünscht sich nicht ein sorgenfreies, gesundes Leben – vor allem im Alter? Wie wir nun wissen, benötigen die Übergänge unsere besondere Aufmerksamkeit. Was wir in der Jugend mit höherer Lebensenergie noch kompensieren können, gelingt uns mit höherer Anzahl an Jahren vielleicht nicht so. Deswegen lohnt es sich, so früh wie möglich um die Lebensphasen zu wissen, damit die Übergänge mit Achtsamkeit und Würde gegangen werden können, auch die beim Altwerden.



Glück ist, wer alt wird

Was die Menschen am meisten fürchten beim Altwerden, ist laut einer Schülerin des berühmten Viktor E. Frankl, Elisabeth Lukas: Die Abhängigkeit von anderen. Elisabeth Lukas setzt sich mit dem Thema in einem wunderbaren Artikel auseinander. Die Essenz ist: Glück ist, der, der überhaupt alt

wird. Gerade, wenn man im Alter nicht mit herausragend guter Gesundheit gesegnet ist, so ist die Einstellung zum Leben der Faktor, der zum Glück beitragen kann. Wie ich die Dinge bewerte und somit ihnen eine Wichtigkeit einräume oder eben nicht.

Bilanz ziehen

Im Alter ziehen wir Bilanz: Wir schauen, was ist gut gelaufen, was nicht so gut. Was hätte ich mir mehr gewünscht, was habe ich erreicht. In der klassischen Struktur unserer Gesellschaft geschieht das manchmal mit dem Eintritt in die Rente. Aber wir haben auch vorher die Möglichkeit, immer wieder Bilanz zu ziehen und unsere Realität zu gestalten. Das kann man lernen. Manche haben bereits die Fähigkeit erworben und machen die Retrospektive auf die Woche, auf den Monat, auf das Jahr zu einem regelmäßigen Ritual, das ein Feintuning des Lebens und damit mehr Glück und Zufriedenheit ermöglicht.

Segen

Fühlen Sie sich eingeladen, Ihr Leben zu genießen, positiv zu bewerten und immer wieder zu gestalten. Dankbarkeit hilft übrigens, um liebevoll und achtsam auf sich selbst zu schauen. ◀

In unserer neuen Reihe über die **Lebenszyklen** erfahren Sie Wissenswertes über jede Lebensphase. Im nächsten Klösterl-Journal lesen Sie über die **Middle Ager**, die 30 - 40-Jährigen und was diese Lebensphase ausmacht.

Die Aufgaben der Lebensphasen – anders betrachtet

0 - 7 Jahre	„Ich will“ – Samen
7 - 14 Jahre	„Ich habe“ – Wurzel
14 - 21 Jahre	„Ich denke“ – Wachsen
21 - 28 Jahre	„Ich fühle“ – Erblühen
28 - 35 Jahre	„Ich bin“ – Blüte
35 - 42 Jahre	„Ich prüfe“ – Reifung
42 - 49 Jahre	„Ich wäge ab“ – Frucht
49 - 56 Jahre	„Ich begehre“ – Welken
56 - 63 Jahre	„Ich sehe“ – Verinnerlichung
63 - 70 Jahre	„Ich mache zunutze“ – Ruhen
70 - 77 Jahre	„Ich weiß“ – Schlaf und Transformation
77 - ab 84 Jahre	„Ich glaube“ – Traum oder Transzendenz

„Glück besteht möglicherweise auch darin, dass ein Mensch die Lebensphase, in der er sich gerade befindet, genießen, bewusst ausschöpfen und wieder loslassen kann, wenn sich die nächste Lebensstufe ankündigt.“

Unbekannt

Inspiration



Der Jungbrunnen im eigenen Geist

„Forever young“ – ein Traum? Johanna Stoll, Buchautorin, Referentin und Therapeutin in eigener Praxis in München, widmet sich in ihrem Buch „100 Jahre jung“ dem Alter. Das Buch dient als Inspiration, den eigenen Weg der individuellen Schönheit, Gesundheit, Attraktivität und Wertschätzung zu gehen. Seit über 40 Jahren schon verfolgt Johanna Stoll das Geheimnis des glücklichen Alterns oder im Alter „jung zu leben“ und schreibt als TCM-Therapeutin nicht nur über die fernöstliche Sicht auf den Menschen und sein Gleichgewicht, sondern schaut in viele Richtungen der vielfältigen Ansätze für Vitalität. Danke für diese Kostbarkeit, mit der das Alter eine ebensolche werden kann. Danke, Johanna Stoll. (sn)



Lebensenergie

Wenn die Kraft der Sonne wieder stärker wird und die Natur erblüht, ist es für den Körper eine gute Zeit zu Entschlacken und neue Lebensenergie freizusetzen. Die Bitterstoffe aus den frischen Wermutblättern unterstützen die Stoffwechsel- und Entgiftungsvorgänge und sorgen für eine funktionierende Verdauung.

Hildegard von Bingen empfahl vor über 800 Jahren folgende Frühjahrskur:

„Wenn der Wermut frisch ist, zerstoße ihn und presse seinen Saft durch ein Tuch, und dann koche Wein mit Honig ein wenig, und gieße diesen Saft in den Wein und trinke dies nüchtern von Mai bis Oktober jeden dritten Tag. Dies beseitigt in dir die Schwarzgalle (Melanche), stärkt deine Nieren, klärt deine Augen, stärkt dein Herz und lässt nicht zu, dass deine Lunge krank wird. Es wärmt den Magen, reinigt die Eingeweide und bereitet eine gute Verdauung.“

Probieren Sie es aus: neue Spannkraft und Frühlingsenergie durch Bitterstoffe. (ms)

Gedanken einer Biene

Autorin: Angela Reich



Geschaffen zu meiner Bestimmung die bedeutend und wunderbar frei und groß mich fühlend in Göttlicher Sphäre glücklich in meinen Diensten für mein Volk für die Natur auch für den Menschen

Ich sehe herrliche Blütenkelche verlockender Gaben Reichtum verbeißend

Ob Sind getäuscht meine Sinne verwirrt

Nein Nicht verdorben ist mein Gespür für Balance und Achtung gegenüber allem was anvertraut

Doch Blütenkelch um Blütenkelch reicht mir entgegen bitteren Geschmack und ich taumle

Mein Gott Dem Wesen Mensch gelingt zu missachten Deine Schöpfung zu zerstören statt zu bewahren zu missbrauchen statt demütig zu danken


Ohnmächtig ich gebe nach meiner Bestimmung Wie lange noch ICH HOFFE



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

3. - 5. Mai 2019

Die 66 – 50plus Messe

Die Klosterl-Apotheke ist wieder auf der Erlebnismesse für Menschen mitten im Leben vertreten.

Messe München, U2 Messestadt Ost
Halle 6, Stand 427

Samstag, 4. Mai 2019, 11:15 Uhr

Männergesundheit: Fragen und Antworten zu Beschwerden und Vorbeugung.

Samstag, 4. Mai 2019, 15 Uhr

Hormonhaushalt im Umbruch? Das sollten Sie wissen.
Vorträge von Dr. Siegfried Schlett in den Messekonferenzräumen

Sonntag, 5. Mai 2019, 14 Uhr

Was das Alter kostbar macht!
Kurzvortrag mit Fragestunde von und mit Johanna Stoll am Klosterl-Stand

ALTERN

Gesunde Blutgefäße



Autor

Dr. med. Siegfried Schlett
Praktischer Arzt, ärztliches Naturheil-
kundenzentrum Aschaffenburg

»Sie können in diesem Artikel erkennen, dass viele Aspekte der Gefäßgesundheit in Ihren eigenen Händen liegen. Es ist nie zu spät, sich sprichwörtlich auf den Weg zu machen und den Selbstheilungskräften Raum zu geben. Dies begegnet mir jeden Tag in der Praxis. Und wenn dann die Entzündungszeichen zurückgehen, lebt mancher Patient ganz neu auf.«

„Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße“

(Rudolf Virchow)

Diese hundert Jahre alte Erkenntnis ist aktueller denn je. Blutgefäße versorgen unsere Organe und jede Körperzelle mit lebenswichtigen Substanzen und Sauerstoff. Wer ein hohes Lebensalter in Gesundheit anstrebt, sollte sich frühzeitig um gute, gesunde und elastische Blutgefäße kümmern.

Aufbau der Gefäßwände

Zu den Blutgefäßen zählen die Arterien, die sauerstoffreiches Blut in den Körper leiten, und die Venen, die das verbrauchte sauerstoffarme Blut zum Herzen zurückführen (siehe Abb. 1).

Das Herz pumpt dieses Blut zuerst in die Lunge, wo es sich wieder mit Sauerstoff anreichert, und anschließend weiter durch den Körper.

Damit dieses sauerstoffreiche Blut überall jede einzelne Körperzelle erreichen und versorgen kann, müssen Arterien intakt, elastisch und frei sein. Die arteriellen Gefäße bestehen aus drei Schichten: einer inneren Gefäßwand, einer mittleren muskulären Schicht und einer äußeren elastischen Wand (siehe Abb. 2). Dieser Aufbau

ermöglicht einen gleichmäßigen Blutstrom. Krankhafte Gefäßveränderungen wie Entzündungen oder Arteriosklerose betreffen zumeist die mittlere Schicht. In der Folge kommt es zu Verengungen und Versteifungen der Gefäße, der Blutfluss ist behindert.

Das Altern unserer Blutgefäße

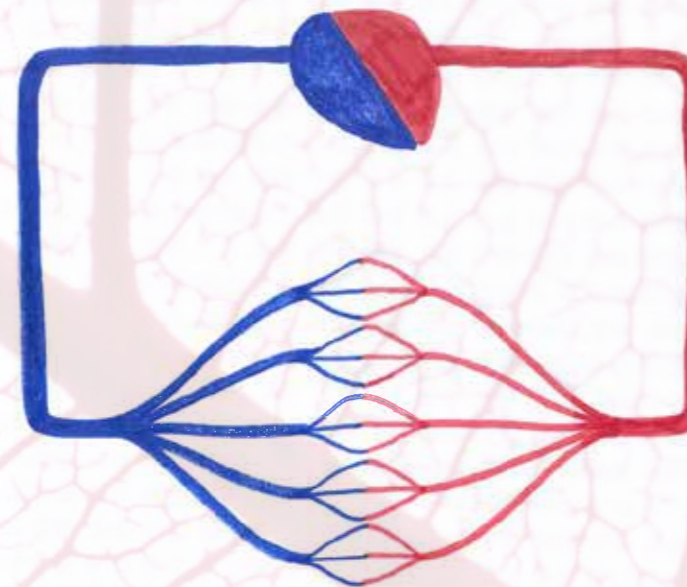
Der natürliche, individuell genetisch bedingte Alterungsprozess betrifft den ganzen Körper und somit auch die Blutgefäße. Doch dieser Prozess wird stark vom Lebensstil beeinflusst. Rauchen, Alkohol, schlechte Fette im Essen, zu wenig Bewegung, Übergewicht und nicht ausheilende Entzündungen schaden den Gefäßen, beschleunigen den Alterungsprozess und erhöhen das Risiko für Folgeerkrankungen wie Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt, Thrombose oder Schlaganfall.

Diagnostik

Verschiedene Stoffwechsellparameter lassen erste Rückschlüsse zu, wie rund unser Stoffwechsel läuft: Triglyceride, Cholesterin (HDL, LDL, oxidiertes LDL), Homocystein, Harnsäure und HbA1c. Ihr behandelnder Arzt kann Sie dabei unterstützen, diese Werte in einen gesunden Normbereich zu bringen. Denn über längere Zeit haben erhöhte Werte dieser Laborparameter einen negativen Einfluss auf unsere Blutgefäße, führen zu kleinen Entzündungen in der Gefäßwand, verschlechtern den Sauerstoffzustrom zu den Organen und lassen uns schneller altern.

Sind alle oben aufgeführten Laborwerte erhöht, spricht man vom „metabolischen Syndrom“, einer Stoffwechsellage, die für die Blutgefäße schädlich ist und mit einem deutlich erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden ist.

Abb. 1: Blutkreislauf



Lebensstil

Die gute Nachricht: **Es ist nie zu spät!** Mit einem gesunden Lebensstil kann der degenerative Prozess aufgehalten und sogar repariert werden.

Ein wichtiger Faktor ist moderate aber konstante körperliche Aktivität. Sie gilt heute als die stärkste anti-entzündliche Strategie. Aktivität bedeutet: mehr Verbrennungsvorgänge in den Muskeln. Dabei entstehen wie bei jedem Feuer auch Funken – die freien Radikale. Diese regen den Körper an, sein Entzündungsverhalten auf allen Ebenen auszubalancieren, auch an den Blutgefäßen: Mikroentzündungen in Arterien reduzieren sich, das Entstehen von sogenannten Plaques wird unterdrückt und die Arteriosklerose zurückgedrängt.

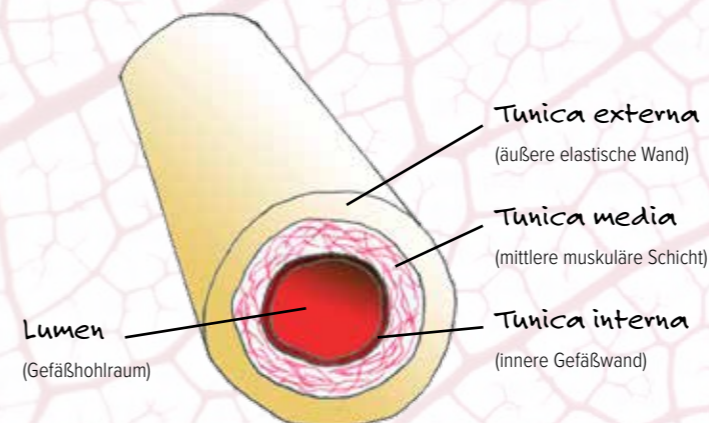
Meine Empfehlung: wöchentlich mind. 4 x 30 Minuten moderates Ausdauertraining z.B. 15 Minuten Crosstrainer und 15 Minuten Laufband, alternativ Nordic Walking, Laufen oder Rad fahren.

Eine sanfte Reiztherapie mit Wechselduschen (z.B. Kneippkuren) aktiviert den Blutrückfluss in den Beinen und pflegt die Elastizität der Blutgefäße.

Vitalstoffe

Neben einer ausgewogenen Ernährung fördern bestimmte Vitalstoffe die Gefäßgesundheit: Omega-3-Fettsäuren (500 - 1.000 mg täglich) aus Kaltwasserfischen oder Leinöl sind wichtig, um das Blut flüssig zu halten, den Herzmuskel optimal zu ernähren und Mikroentzündungen zu mildern.

Abb. 2: Aufbau arterieller Blutgefäße



Greifen Sie beim Kochen eher zum Olivenöl und essen Sie gelegentlich eine Handvoll Walnüsse. So stärken Sie die guten Cholesterinanteile (HDL-Cholesterin).

Antioxidantien (Vitamin A, C, E, Selen, Coenzym Q10, Gerbstoffe, Grüner Tee-, Heidelbeer- oder Traubenkern-Extrakte) empfehle ich kurmäßig in der Anfangsphase des „antientzündlichen Lebens“, um den entzündlichen Prozess zu beruhigen. Ratsam ist es, hypoallergen hergestellte Präparate zu verwenden, um das allergisierende Potential niedrig zu halten.

Vitamin K2 (50 – 150 µg) kann einer Gefäßverkalkung vorbeugen und vorhandene Plaques reduzieren. Es wird besonders empfohlen für Menschen, die Calcium und Vitamin D als Osteoporose-Prophylaxe oder Therapie einnehmen.

Organische Schwefelverbindungen (MSM) zur unterstützenden Neubildung von Bindegewebsbausteinen und zur ständigen Verbesserung der Entgiftung, können hilfreich sein.

Hormone

Frauen wissen, dass zum Ende der Periode und während der Schwangerschaft die Beine schwer werden können: das Gewebe lagert Wasser ein, und 1 – 2 kg mehr erscheinen auf der Waage. Dieser Vorgang wird verursacht durch die Östrogene. Sie sind die typisch weiblichen Hormone und werden von der Leber abgebaut. Geschieht dies zu langsam oder unvollständig, stauen sich die Östrogene im Körper an und binden Wasser im Gewebe. Auch bei Männern kann es jenseits der Lebensmitte zu einer vermehrten Östrogen-Produktion in den Fettdepots kommen. Ihr Hausarzt kann die Blutwerte Östradiol und Östron bestimmen lassen und mögliche Gefahren von dieser Seite erkennen. Sind die Werte zu hoch, kann mit Weidenröschen- (Epilobium angustifolium) oder Broccoli-Extrakten (enthalten Diindolylmethan) die Östrogenbildung eingebremst, die Wasserausscheidung gefördert und die Venengesundheit unterstützt werden.

Gesunder Darm

Arbeitet der Darm nicht in Ruhe, weil z.B. die Bakterienflora gestört ist, kann auch das Immunsystem von dieser Unruhe und Kampfeslust angesteckt werden. So kommen Entzündungen nicht zur Ruhe, selbst wenn sie sich ganz woanders im Körper abspielen, z.B. an den Blutgefäßen. „Nur“ durch einen Reizdarm können z.B. auch rheumatische Beschwerden an den Gelenken und in der Muskulatur auftreten, Thrombosen gefördert oder Arteriosklerose verstärkt ablaufen.

Fazit

Um die Gesundheit der Blutgefäße zu verbessern, empfiehlt es sich, eine anti-entzündliche Strategie zu beginnen. Sie umfasst sowohl eine ausgewogene Ernährung, eine Balance im Säure-Basen-Haushalt, die Zufuhr guter Fette, die körperliche Aktivität, die richtigen Nährstoffe und einen gesunden Darm.

Oft wird bei ersten Durchblutungsstörungen zu Arzneimitteln gegriffen, ohne zu bedenken, dass die Ursache(n) der Gefäßkrankung dadurch nicht beseitigt werden.

Mein erster Rat lautet deshalb **Diät**. Gerade bei der Gefäßmedizin sollte viel stärker auf den Lebensstil insgesamt geachtet werden. ◀

Frühjahrskur für Gesicht und Körper

Jetzt im Mai, wo die Natur sprießt und grünt, bemerkt man eventuell, dass der eigene Körper noch gar nicht so weit ist. Ein kritischer Blick in den Spiegel zeigt Handlungsbedarf auf. Wie schuppige Stellen oder feine Linien uns sagen, hat sich die Haut von der austrocknenden Heizungsluft noch nicht erholt.

Ein paar Minuten mehr im Badezimmer

Ein erster Schritt ist immer die gründliche Reinigung. Gönnen Sie sich ein paar Minuten mehr im Badezimmer und nehmen Sie sich nach der gewohnten Reinigungszeit für ein gründliches Peeling und eine reinigende Maske. Danach ist die Haut optimal vorbereitet, um ein intensiv durchfeuchtendes Serum aufzunehmen und zu verarbeiten. Diesen „Durstlöscher“ sollten Sie mehrere Wochen wie eine Kur verwenden, idealerweise morgens und abends vor Ihrer Pflegecreme. Sie werden bemerken, dass die feinen Trockenheitslinien gemildert werden oder verschwinden. Natürlich ist bei diesen Produkten die Qualität ausschlaggebend. Unsere Feuchtigkeitsseren enthalten neben hochwertigen Pflanzenauszügen auch das wichtige Hyaluron, um die Haut zu durchfeuchten und aufzupolstern.

Bewegung an frischer Luft

Daneben ist Bewegung an frischer Luft wünschenswert, wenn möglich am Tag, um das Vitamin D für unsere Knochen zu speichern. Aber ein Abendspaziergang an einem lauen Mai-Abend ist auch nicht zu verachten, um durchzuatmen, den Tag hinter sich zu lassen und nach etwas Bewegung in einen erholsamen Schlaf zu sinken.

Bodyshaping

Doch halt! Reicht das oder sollte man nicht doch lieber etwas Sport treiben, um den Körper wieder in Form zu bringen? Natürlich ist hier der aktive Teil wichtiger als der passive. Doch auch mit hochwertigen Produkten kann man diesen Vorgang sehr gut unterstützen. Unsere neue Körperlinie Herboriste Detox von Payot vertraut hier auf die kühne Mischung von entgiftenden Pflanzen wie Kresse, Efeu und Hamamelis. Gegen die ungeliebte Cellulite wurde ein Öl-Serum



entwickelt, das in Kombination von Grapefruit-Öl und Grüntee-Extrakt wirkungsvoll entwässert und strafft. Ein erfrischendes Körpergel und ein feuchtigkeitsspendendes Spray gegen müde Beine runden das Programm ab.

Der Umgang mit dem Älterwerden

Last but not least – in dieser Ausgabe des Klösterl-Journals werden die Lebensphasen, auch das Älterwerden, beleuchtet, und wie man damit umgehen kann. Hierfür gibt es eine spannende Neuheit: Das Haus Darphin hat ein verjüngendes Retinol Ölkonzentrat entwickelt. Die hochwirksamen, luftdicht verschlossenen Kapseln für

Klösterl Kosmetik

Adresse: Waltherstraße 27
80337 München

U3/U6: Goetheplatz

Telefon: 089/ 538 08 68

Gesicht und Augenpartie verwandeln das Hautbild. Jede Kapsel enthält mit pflanzlichen Wirkstoffen angereichertes Retinol, das Linien und Fältchen sichtbar reduziert und ein sehr angenehmes Hautgefühl erzeugt. Wertvolle Öle aus Jojoba, Sesam, Argan und Macadamia-Nuss tragen dazu bei. Dieses Produkt sollte kurweise abends angewendet werden, und während dieser Zeit sollte tagsüber ein Lichtschutz aufgetragen sein. Praktisch auch, dass für Reisen die Kapseln abgezählt und in entsprechender Menge mitgenommen werden können. Und das Beste: 98 % aller Inhaltsstoffe sind natürlichen Ursprungs.

Jetzt liegt es an Ihnen, welches Thema für Sie das wichtigste ist und wie Sie damit umgehen wollen. Kosmetisch beraten können wir Sie gerne.



Bernadette Zeise-Bauer
Klösterl Kosmetik

Wer war eigentlich...?

Viktor E. Frankl

1905 – 1997



Logotherapie und Existenzanalyse

Viktor Emil Frankl war ein österreichischer Neurologe und Psychiater. Er begründete die Logotherapie und Existenzanalyse, die vielfach auch als die „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ bezeichnet wird. Viktor E. Frankl entstammt einer österreichischen jüdischen Beamtenfamilie. Bis 1937 hatte er sich als Oberarzt im Psychiatrischen Krankenhaus in Wien um selbstmordgefährdete Frauen gekümmert. Anschließend leitete er das letzte Krankenhaus Wiens, in dem noch jüdische Patienten behandelt wurden. Schon vier Jahre zuvor hatte man ihm aufgrund seiner jüdischen Herkunft das Behandeln von „arischen“ Menschen verboten.

Greuelthaten des Naziregimes

1942 holten die Nazis ihn mitsamt seiner Frau, seinem Bruder und seinen Eltern. Frankl überlebte als Einziger seiner Familie verschiedene Konzentrationslager. Er wurde von der US-Armee befreit. Die Zeit in der Hölle nahm ihm jedoch nicht nur alles, sie gab ihm auch etwas: einen neuen Einblick in die menschliche Psyche. Er lernte, warum manche Menschen selbst unter den furchtbarsten Umständen nicht aufgeben, während andere zerbrechen. Seine Erfahrungen in diesen Lagern beschrieb er im Buch „... trotzdem Ja zum Leben sagen“, in dem er zeigte, dass

es selbst unter extremsten inhumanen Bedingungen möglich ist, Sinn im Leben zu finden. „Wer ein Wozu hat, erträgt jedes Wie.“

Frankls Wozu in dieser

Zeit war es, von den Grausamkeiten

Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen.

und Bedingungen in

diesen Lagern zu berichten, er beschreibt, dass er überleben wollte, um davon Zeugnis abzulegen.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens

Zudem setzte er sich intensiv mit den psychologischen Theorien und Konzepten seiner Zeit (den 1930er Jahren) auseinander. Im Gegensatz zu diesen sah er den Menschen nicht als von seinen Trieben – wie Sigmund Freud – oder Streben nach Macht – wie Alfred Adler – bestimmt, sondern er sah den Menschen als geistiges Wesen, das nach Sinn strebt. Der Mensch will wissen, wozu er auf der Welt ist. Dies unterscheidet ihn vom Tier. Viel drehte sich in seiner Arbeit um das Thema „Sinn“. Und um die Kraft, die uns dieser geben kann.

Das Geschenk seines Leids

Auch aus dieser Frage seines eigenen Lebens – „Muss man sich denn auch alles von sich gefallen lassen?“

Kann man nicht stärker sein als die Angst?“ – entsteht der zentrale Begriff: Selbstdistanzierung. Heute oft Dissoziation genannt bedeutet das so viel wie das humorvolle Absehen von sich selbst bzw. die Vogelperspektive einnehmen. Der andere zentrale Begriff ist die Selbsttranszendenz, die den hohen ethischen Wert der Hingabe an eine Aufgabe oder Person meint.

Die innere Haltung bestimmt das Schicksal

Viktor E. Frankl trifft den heutigen Zeitgeist genau: Unsere Realität, also Gedanken und Gefühle, werden von unserer inneren Haltung und Einstellung bestimmt. Wie ich Erfahrungen oder auch Schicksalsschläge bewerte und welche Gedanken ich zulasse, bestimmt, ob mein Leben ein Drama oder einfach das Leben ist, von dem ich lernen kann. Eckart Tolle und viele andere mehr bringen diese Botschaft aktuell mit Erfolg in die Welt. War Frankl einer der Vorboten dieser Botschaften? Auch in Sachen „Sinnfrage“ war Frankl Vorreiter. (sn)

Aus der Selbstdistanzierung abgeleitet entwickelte Viktor E. Frankl die Techniken zum Umgang mit körperlichen Beschwerden, sodass keine sekundäre Anhaftung an das primäre körperliche Symptom entsteht, das bedeutet, es kommen keine zusätzlichen möglichen psychischen Beschwerden zum eigentlichen Leiden hinzu:

- ✓ Die paradoxe Intention – hier stellt man sich das Gegenteil vor und übt darin die Meisterschaft. Der Patient wünscht sich unter psychotherapeutischer Anleitung paradoxerweise genau das herbei, wovor er sich fürchtet.
- ✓ Die Dereflexion hingegen fordert einen auf, das störende Symptom möglichst nicht zu beachten, an ihm vorbeizudenken, auf ein besseres, lohnenderes Ziel gerichtet zu bleiben – und, siehe da, das Symptom verschwindet.

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 Schledler (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, BioLib

© 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*



Epilobium aktiv

statt € 49,80*
nur € 42,30

gültig 1.5. – 31.5.2019

Empfohlen: Epilobium angustifolium (dt: schmalblättriges Weidenröschen) wird traditionell für eine gute Funktion der Prostata eingesetzt. Das Spurenelement Zink trägt zur Erhaltung normaler Testosteronspiegel im Blut bei und ist wichtig für eine normale Zellteilung. Zusammen bilden Weidenröschen und Zink einen wichtigen Beitrag zur Männergesundheit.

120 Kapseln (41,6 g) nur € 42,30 (Grundpreis: € 101,68 / 100 g)

Zusammensetzung: 1 Kapsel (Verzehrempfehlung) enthält 200 mg Epilobium-Extrakt mit mind. 4 mg Flavonoiden und 10 mg Zink (als Zinkgluconat), das entspricht 100% NRV**.

Zutaten: Epilobium angustifolium (schmalblättriges Weidenröschen) Trockenextrakt (73,8%) (mit mind. 2% Flavonoiden);

Trägerstoff: Maltodextrin; Zinkgluconat; Kapselmateriale: Cellulose

Verzehrempfehlung: Täglich 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zwischen den Mahlzeiten verzehren.

Hinweis: Garantiert frei von sonstigen Hilfsstoffen.

Coenzym Q10



statt € 34,50*
nur € 29,30

gültig 1.6. – 30.6.2019

Empfohlen: Coenzym Q 10 ist eine körpereigene Substanz, die eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel spielt. Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Besonders geeignet für ältere Menschen.

100 Kapseln (40,5 g) nur € 29,30 (Grundpreis: € 72,35 / 100 g)

Zusammensetzung: 1 Kapsel (Verzehrempfehlung) enthält

30 mg Coenzym Q10 und 83 mg Vitamin C als Calciumascorbat (entspricht 104% NRV**).

Zutaten: Calciumascorbat, Coenzym Q10; Füllstoff: Magnesiumcarbonat; Kapselmateriale: Cellulose

Verzehrempfehlung: Täglich 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zum Essen verzehren, bevorzugt mit öl- oder fetthaltiger Nahrung.

Hinweis: Garantiert frei von sonstigen Hilfsstoffen.

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.