

Klösterl Journal



Klösterl-Apotheke

STURM & DRANG

Zeit der Veränderung

Fachthema
Vernetzt
Wer war eigentlich...?
Melanie Klein

Seite 4 – 5

Schwalben- wurz

Vincetoxicum hirundinaria



Andi Walbrunn

Klösterl-Homöopathie, Heilpraktiker,
Experte für Naturheilkunde nach
Paracelsus

verhältnismäßig geringer Dosierung starken Brechreiz aus. Man nahm sie bei Vergiftungen, Bissen von giftigen oder tollwütigen Tieren, zur Reinigung von Wunden, bei Magenbeschwerden und bei Regelstörungen. Paracelsus lobte sie gegen die Pest und zur Entgiftung des Hirns. Das Kraut verwendete man äußerlich bei entzündeten, eitrigen und bösartigen Geschwülsten und Geschwüren von Brust und Gebärmutter, gegen Kropf und bei schlecht heilenden Wunden.

Der berühmte Schweizer Kräuterpfarrer Künzle (1857 - 1945), der sich oft den Ärger weniger erfolgreicher Ärzte zuzog, verwendete gerne die getrockneten Blätter, Blüten und Samen als Tee bei Magenvergiftung, Grippe und ansteckenden Krankheiten, nie die viel giftigere Wurzel. Auf einer abgelegenen Berghütte rettete er ein Kind mit bereits beginnender Blutvergiftung, das in einen rostigen Nagel getreten war: Er bereitete ein Fußbad mit frischem Schwalbenwurzkraut und verabreichte zusätzlich Tee von Tausendgüldenkraut mit einer Prise Schwalbenwurz.

In der Homöopathie wird das frische Kraut mit Blüten verwendet. Wissenschaftliche Studien mit verschiedenen Viren wie Grippe und Herpes, belegen für eine homöopathische Zubereitung eine immunmodulierende Wirkung, was zur offiziellen Zulassung bei Viruserkrankungen führte.

Homöopathen fanden auch eine Wirkung bei Diabetes. Die Samen sollen eine förderliche Wirkung bei Herzinsuffizienz und Bluthochdruck haben, ähnlich wie Strophanthus. Für einige Alkaloide konnte eine Wachstumshemmung auf bestimmte Krebszellen nachgewiesen werden. ◀



Steckbrief

Inhaltsstoffe:

Glykoside, Alkaloide

Wirkungen:

entgiftend und ausleitend,
blutreinigend, schweißtreibend,
harntreibend, abführend, fiebersenkend, antientzündlich, immunstimulierend, menstruationsfördernd, den Brechreiz fördernd

Anwendung:

virale und bakterielle Infekte,
Antidot bei Vergiftungen

Nebenwirkungen:

Giftpflanze: Lähmung von
Atem-, Herz- und Skelettmuskulatur
möglich, Gefährlichkeit jedoch
umstritten. Nur homöopathische
oder spagyrische Aufbereitung
empfohlen!

Gegenanzeigen:

nicht bekannt

Naturphilosophische Prinzipien/ Kräfte:

Schütze (Carrichter), Merkur,
Sonne oder Jupiter

Liebe Leserinnen und Leser,

„und, wie war dein Wochenende? Sehr schön, ich habe einfach mal nichts gemacht!“

Solch eine Reaktion werden Sie vielleicht zukünftig öfter mal zu hören bekommen; denn immer mehr Menschen entdecken die Kunst des Nichtstuns. Sie erleben wie erholsam es sein kann, einen Tag lang ohne das ständig piepsende und blinkende Smartphone zu verbringen, sich nicht durch den Fernseher oder Computer unterhalten zu lassen oder das angesagte Event in der Stadt zu besuchen.

War noch bis vor einiger Zeit die Angst etwas zu verpassen – Fear of missing out, kurz: Fomo – ein guter Grund immer den Facebook-Thread oder Instagram Channel im Blick zu behalten, verbreitet sich nun ein neuer Trend, der das Vergnügen einfach mal abzuschalten beschreibt. Aus ‚Fomo‘ wird jetzt ‚Jomo‘ – Joy of missing out, also die Freude etwas zu verpassen.

Die Hersteller vieler Smartphones haben sogar schon Apps für Digitales Wohlbefinden programmiert, mit denen sich die Bildschirmzeit messen und Zeitlimits einstellen lassen, ab wieviel Minuten eine Anwendung gesperrt werden soll oder wie lange man nicht gestört werden möchte. Manche Menschen stellen auch einfach ihr WLAN nachts ab um einerseits die Strahlung zu reduzieren, aber auch um sich selbst beim abschalten zu unterstützen.

Neben der Entspannung kann ein Faulenzer-Tag oder -Abend auch überraschende „Nebenwirkungen“ haben. Weniger blaues Licht von Bildschirmen schenkt Ihnen z.B. einen besseren Schlaf und Ihr Körper regeneriert sich durch die Erholung. Es könnte auch passieren, dass Sie sich unerwartet mit einem schon lange gekauften Roman auf dem Sofa lesend wieder finden, die Stricksachen aus dem Nähkorb hervorholen oder einen Kuchen backen. Warnen Sie also Ihre Lieben zuhause am besten vor, wenn Sie sich Jomo-Zeit gönnen.

Viel Vergnügen beim Nichts-Tun und Abschalten!

C Wallbrecher

Ihre Cäcilia Wallbrecher



LEBENSZYKLEN

Sturm, Drang und Veränderung



Autorn

Anita Schedler

Marketing Manager und Redakteurin Klösterl-Journal

»Während meiner Studienzeit rief mein 13-jähriger Nachhilfeschüler einmal: „Studenten, die haben doch Weltwissen!“ Ich musste schmunzeln. Aber er sah in den fast 10 Jahre älteren, jungen Erwachsenen schon Menschen, die etwas von der Welt kannten und vor allem wussten, wohin sie selbst wollten. Die Unsicherheit mit 13, in der man all das noch nicht weiß, ist sehr symptomatisch für die Jugendphase, eine Zeit der generellen Unsicherheiten.«

Was ist die Jugend? Diese Frage zu beantworten ist gar nicht so einfach. Die Zeit zwischen Kindheit und Erwachsenenalter ist geprägt von intensiven Erfahrungen und Veränderungen, die die jungen Menschen weiter in die Gesellschaft hineinragen.

Wann ist man ein Jugendlicher?

Biologisch gesehen beginnt die Jugend mit der Geschlechtsreife, welche bei jedem aber sehr individuell einsetzt und verläuft. Rechtlich wird diese Lebensphase ab 14 mit der Strafmündigkeit begonnen und gilt bis zum 18. Lebensjahr. Allgemein hin schließt man in die Definition von „Jugend“ aber auch schon Heranwachsende ab 12 Jahren ein. Lange Bildungswege, der spätere Eintritt in ein festes Erwerbsverhältnis sowie die hinausgeschobene Familiengründung

haben dazu geführt, dass in den letzten Jahren die Phase der Jugend auch noch Personen bis 29, 30 oder gar bis 35 Jahren in die Definition einschließt. Die Grenzen zwischen Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter sind inzwischen fließend und besonders die Jugendzeit hat sich sehr verlängert.

Ein junges Konzept

Die Jugend als eigene Lebensphase ist ein erstaunlich junges Konzept. Der Begriff ist erst seit dem 19. Jahrhundert überliefert. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts manifestierte sich der Jugendbegriff vor allem in den zahlreichen Jugendbewegungen. Langsam entwickelte sich die Jugend dann zu einer eigenen Lebensphase mit spezifischen Merkmalen. Das lag auch am Wandel der Berufs- und Bildungslandschaft.

In der Agrargesellschaft bekamen junge Menschen von ihren Eltern alles Nötige für ein meist bescheidenes Leben auf dem Bauernhof beigebracht. Während der Industrialisierung weiteten sich aber die Berufsmöglichkeiten aus und machten in der Folge eine längere und außerhäusliche Bildung nötig. Eine kontinuierliche Verlängerung der Bildungswege trug zur weiteren Unabhängigkeit der jungen Generationen bei. Das Konzept der Jugend als eigenständiger Lebensabschnitt entwickelte sich also vor allem aufgrund der Notwendigkeit von mehr Bildung.

Zeiten des Umbruchs

Die Jugendphase ist eine Zeit des Wandels. Der Körper verändert sich und langsam verlagert sich der emotionale und soziale Aktionsschwerpunkt von der Kernfamilie nach außen, in die Peer-Group. Die Freunde werden Ratgeber und Vorbild. Die vielen Veränderungen in diesen Jahren rufen oft auch Verunsicherung und Ängste hervor, unter de-

nen Jugendliche sehr leiden können. Mobbing via Social Media, die Angst, in der Gruppe nicht dazuzugehören und der Druck durch Schönheitsideale tun ihr Übriges. Dazu kommen existenzielle Fragen: Wer bin ich, wer will ich sein, wohin will ich in meinem Leben?

Integration in die Erwachsenenwelt

In der Jugend entwickeln die Heranwachsenden auch ihre eigenen Werte. Sie kommen mit einem unverstellten Blick in die Gesellschaft und beginnen, abstrakter und zusammenhängender zu denken. Sie nehmen ganz genau wahr, wie die Erwachsenen ihr (Zusammen-)Leben gestalten und welche gesellschaftlichen Problematiken es gibt.

Man darf nicht vergessen, dass jede Generation von Jugendlichen in einem ganz individuellen Umfeld groß wird, das sich von dem der nächsten schon wieder unterscheidet. So wuchs meine ältere Schwester noch in einem geteilten Deutschland des Kalten Krieges auf. Für mich war die Einheit bereits selbstverständlich. Der 11. September 2001, die darauf folgenden Konflikte sowie die Finanzkrise prägten die öffentlichen De-

batten in meiner Jugend. Das ist schon Geschichtsbuchstoff für meinen jüngeren Bruder. Er wuchs mit Smartphones und dem Internet auf. Der Klimawandel und Flüchtlingsdebatten füllen heute die Schlagzeilen der Zeitungen.

Die Problematiken ihres jeweiligen Umfelds nehmen Jugendliche oft sehr akribisch wahr: Sie stoßen sich daran, äußern ihre Bedenken sehr direkt und zwingen die Gesellschaft so dazu, Stellung zu beziehen. Die Erwachsenen nehmen das als Rebellion wahr, dabei definieren die Jugendlichen damit ihren ganz eigenen Wertekanon. In der Tat ist es aber auch das, was die Entwicklungen und Veränderungen in unserer Gesellschaft wie ein Motor vorantreibt und hilft, Neues zu verankern. So stellt die Jugend sicher, die Zukunft, in der sie leben werden, aktiv und nachhaltig mitzugestalten. Hätten Erwachsene die neuen Technologien wirklich so schnell angenommen, wenn die Jugend dem nicht sofort so aufgeschlossen gewesen wäre? Ist es nicht gerade auch die Jugend, die den Erwachsenen mit den Fridays-for-Future-Demonstrationen den Spiegel vorhält, dass wir nicht genug für unseren Planeten tun?

Vor dem Hintergrund dieser gesellschaftlichen Integration der Jugendlichen in die Erwachsenenwelt ist es noch verständlicher, warum jede Jugendgeneration komplett eigenständig zu betrachten ist. Das sollte man im Hinterkopf behalten, wenn man das nächste Mal, im Eifer des Gefechts, den Heranwachsenden seine eigene Jugendbiographie vorhält: „Als ich in deinem Alter war...“ ist schnell gesagt, geht aber an der Realität der Jugendgeneration ebenso schnell mal komplett vorbei.

Die Jugend von heute...

Eines ist – in all der Veränderung – schon seit jeher konstant: Das Klagen der Alten über „die Jugend“. Sokrates tat dies schon um 400 v. Chr., ebenso sein Schüler Platon, als er der Jugend entwachsen war, und danach dessen Zögling, Aristoteles. Es scheint, als betrachte jede Generation von Erwachsenen die Jugend als etwas Schlechtes und Bedrohliches.

Dahinter stehen Angst vor Veränderung und Ungewissheit. Wird die Jugend in ihrem Übereifer das zerstören, was meine Generation aufgebaut hat? Zu wissen, woher diese Gefühle kommen, ist beruhigend: Jede Jugend erschafft sich eine eigene Realität, nur so kommen wir als gesamte Gesellschaft voran und verhindern Stillstand. Die Sturm-und-Drang-Jugendlichen werden irgendwann die Erwachsenen der Gesellschaft stellen und dann wiederum von der nächsten Jugendgeneration infrage gestellt. Es ist ein ewiger und bereits sehr alter Kreislauf.

Auftrag an die Erwachsenen und Eltern

Als Eltern begleiten wir die jungen Menschen auf dem Weg des Erwachsenwerdens. Wichtig ist in dieser abenteuerlichen Zeit, für die Heranwachsenden da zu sein, auf momentane Zurückweisung mit Verständnis und der nötigen emotionalen Distanz zu antworten, das heißt, diese nicht persönlich zu nehmen. Der Jugendliche braucht einfach etwas mehr Zeit für sich. Gleichzeitig ist es wichtig, für Fragen, Ängste, Zweifel und Sorgen weiterhin ein offener, verständnisvoller und immer erreichbarer Ansprechpartner zu bleiben. Konflikte auszuhalten ist nicht leicht. Versachlicht man die Gründe für dieses Verhalten – der Umbau des Gehirns, Abnabelungsprozesse von den Eltern, Neuerungen und Veränderungen als normale Umwälzungsprozesse in unserer Gesellschaft – nimmt man ihnen so den Schrecken und transformiert sie in eine etwas einfacher zu akzeptierende Aufgabe. ◀

Im nächsten Heft lesen Sie in unserer Serie „Lebenszyklen“ über die Lebensphase der Kinder.



Nachmittags-Snack

Mit Brez'n und Gemüse angerichtet ist der inzwischen berühmte Frischkäse-Aufstrich unserer Kollegin aus der Auftragszentrale, Monika Seidl, der perfekte Nachmittagsnack für die Klösterl-Belegschaft. Das Rezept ist denkbar einfach und vielseitig.

Frischkäse mit einem ½ Bund Lauchzwiebeln und ca. 6-8 getrockneten Feigen, beides feingehackt, vermengen.

Alternativ können dem Frischkäse auch 50-75 g Rote Bete aus dem Glas oder 1 Bund Radieschen kleingeschnitten beigegeben werden.

Jede Variation noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt: Je nach Lust kann der Frischkäse auch gemischt werden: mit Karotten, Nüssen, Datteln, Paprika, Bärlauch, getrockneten Aprikosen...

Die Klösterl-Apotheke wünscht guten Appetit! (as)

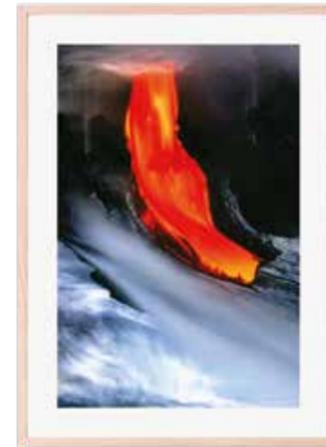
Inspiration



Sulfur, Schwefel, Ich-Werdung

In der Seminarreihe mit Michael Helfferich für Therapeuten und interessierte Laien „Homöopathie SINN-lich erfahren“ geht es am Mittwoch, 16. Oktober 2019, um das Mittel Sulfur, das weitgehend zur Behandlung von Hauterkrankungen eingesetzt wird. Themen des Mittels sind Selbst-

bewusstsein, Selbständigkeit, Unabhängigkeit, Robustheit, aber auch Chaos. Insofern passt es sehr gut zu unserer Lebensphase-Reihe „Jugend“.



scannen und anmelden



Weitere Infos zum Seminar finden Sie hier oder unter www.kloesterl-apotheke.de



Das Klösterl-Qualitätsversprechen
Gesicherte Qualität – mit Brief und Siegel

Die Herstellung von Rezeptur-Arzneimitteln in unserem Haus bedarf neben pharmazeutischem Fachwissen auch großer Sorgfalt und Hingabe. Wir sind uns unserer Verantwortung bewusst und freuen uns, dass die hohe Qualität unserer Rezeptur-Arzneimittel auch regelmäßig von unabhängigen Prüfstellen zertifiziert wird. (mk)

Das ist mir wichtig

Was ist jungen Menschen in Deutschland wichtig? Die Studie „Zukunft? Jugend fragen“ des Bundesumweltministeriums hat 2017 mehr als tausend 14 bis 22-Jährige genau das gefragt: 46 Prozent antworteten, dass ihnen das Reisen sehr wichtig ist. Moderne Technik hingegen ist für 18, die neueste Mode nur noch für 13 Prozent bedeutend. Aber auch der Schutz der Umwelt ist für sie relevant: 40 Prozent gaben an, weniger Plastik zu nutzen und für 44 Prozent gehört eine „intakte natürliche Umwelt“ zu einem guten Leben dazu. (as)

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

Vorschau Vortragsreihe mit Michael Helfferich für Therapeuten und interessierte Laien

„Homöopathie SINN-lich erleben“

Mittwoch, 15. Januar 2020

Calcium carbonicum (ein Salz)

Mittwoch, 22. April 2020

Lycopodium (eine Pflanze)

Mittwoch, 15. Juli 2020

Agaricus muscarius (ein Pilz)

Samstag/Sonntag, 16. und 17. November 2019

88. Tagung für Naturheilkunde

Wir begrüßen gerne wieder Therapeuten und Fachpublikum. Auf einen regen Austausch!

Wer? Fachpublikum/Therapeuten

Wo? Hilton Park Hotel, Am Tucherpark 7, 80538 München

PUBERTÄT

Vernetzt – das Gehirn



Autorin
Bettina Wadewitz
Apothekerin

»Studien zufolge schlafen Schüler im Alter von 14 bis 16 Jahren durchschnittlich 2 Stunden weniger als empfohlen wird. Inzwischen wird auch ein Zusammenhang zwischen Schlafmangel und Alzheimer gesehen. Da das Gehirn das komplizierteste Organ ist, das die Natur je hervorgebracht hat, sollten wir auf ausreichend Erholungsphasen unserer Heranwachsenden achten!«

„Chill mal!“ ist heute die einzige Antwort meines Kindes auf meine Bitten, seinen häuslichen Pflichten nachzukommen. Zu guter Letzt nehme ich – nach dem letzten „Chill mal!“ – den stehen gelassenen Teller vom Abendessen und bringe ihn nicht wie gewohnt in die Küche, sondern stelle ihn kommentarlos auf dem Schreibtisch im Kinderzimmer ab. Mal schauen was passiert?! Was ist nur los mit meinem 14-Jährigen? Als ob jemand den Schalter umgelegt hätte, ist mein Kind wie ausgewechselt und reagiert nicht mehr so kooperativ, wie ich es bisher gewohnt war. Pubertät ist die Antwort auf meine Frage! Doch was passiert in dieser Phase des Erwachsenwerdens? Viele Veränderungen passieren im Gehirn des Jugendlichen. Hier kommt der Blick darauf, welche...

Entwicklung und Aufbau des Gehirns

Bereits in der 3. Schwangerschaftswoche beginnt die Entwicklung des Gehirns. Eine Nervenzelle bildet sich, wandert an die vorgegebene Stelle im Gehirn und vernetzt sich mit anderen Nervenzellen, um dort ihre spezielle Aufgabe der Informationsübertragung zu übernehmen. Auf diese Weise wächst das Gehirn und wird in seine verschiedenen Regionen und Funktionen eingeteilt (siehe Abb. 1). Es erreicht ein Gewicht von 3 Pfund und besitzt ein schwammartiges Aussehen.

Nervenzelle und Reizweiterleitung

Die kleinste Einheit im Gehirn, die Nervenzelle oder Neuron genannt, besteht aus einem Zellkörper, von dem aus sich ein Axon und viele Dendriten erstrecken (siehe Abb. 2). Dendriten nehmen Informationen von vernetzten Nervenzellen auf und geben diese in Form eines elektrischen Impulses an das Axon weiter. Das Axon, das eine Länge von bis zu einem Meter erreichen kann, leitet diesen elektrischen Reiz wie ein Stromkabel auf die nächste Nervenzelle oder eine Muskel- oder Drüsenzelle weiter. Die Reizweiterleitung läuft entlang des Axons bis zur Synapse, dem Spalt zwischen Axon-Ende und der neuen Zelle. Dort löst der elektrische Impuls die Ausschüttung von chemischen Botenstoffen aus, den Neurotransmittern wie z.B. Dopamin, Serotonin und Acetylcholin. Auf der „Empfängerzelle“ ist eine Andockstelle für den Neurotransmitter, der wie ein Schlüssel in das Schloss passt – der Rezeptor. Die dort angekommene Information kann wie oben beschrieben wieder an die nächste Nervenzelle weitergeleitet werden oder an einer Muskelzelle eine Kontraktion, an einer Drüsenzelle eine Sekretion von z.B. Hormonen, Enzymen etc. auslösen.

Damit die Reizweiterleitung deutlich schneller geht, ist das Axon von der Myelin-Hülle umgeben, die ein Springen des elektrischen Signals möglich macht, und so die Information mit einer Geschwindigkeit von bis zu 100 km/h weiterträgt.

Diese strukturellen und funktionellen Eigenschaften von ineinander verschalteten Nervenzellen machen das Gehirn aus.

Lernen – die Vernetzung wird engmaschiger

Interessanterweise vernetzen sich diejenigen Regionen im Gehirn stärker, die häufiger genutzt werden. Beobachten kann man dies bei Lernprozessen. Lernt ein Säugling greifen, werden die dafür zuständigen Nervenzellen im Gehirn stärker vernetzt, je häufiger das Kind etwas mit seiner Hand umschließt. Dieser Prozess verläuft die ganze Kindheit über, bis das Gehirn etwa 100 Milliarden Nervenzellen gebildet und miteinander verknüpft hat.

Pubertät im Gehirn

In der Pubertät wird das Gehirn reorganisiert. Es entsteht im Gehirn tatsächlich eine Baustelle, was der etwas lapidare, aber klare Spruch des Familientherapeuten Jesper Juul „Vorsicht Pubertät! Wegen Umbau vorübergehend geschlossen!“ verdeutlicht.

Ungenutzte Nervenregionen werden abgebaut, Nervenbahnen im Dauereinsatz hingegen stärker vernetzt. Viele Axone werden nun mit der Myelin-Hülle überzogen – das Denken wird schneller.

Stirnlappen: Impulskontrolle, Persönlichkeit und Sozialverhalten

Scheitellappen: Sensorik, Lesen, Räumliches Denken, Rechnen

Hinterhauptlappen: Sehen

Kleinhirn: Feinmotorik

Schläfenlappen: Hören, Sprechen, Gedächtnis

Hirnstamm: Atmung, Herzfrequenz



Abbildung 1: Das Gehirn

Die Entwicklung der Großhirnrinde ist noch nicht komplett abgeschlossen. Der Stirnlappen, der über die Folgen des Handelns nachdenkt, reift als letztes heran. Risikoabschätzung von Entscheidungen fällt schwer. Dagegen ist das limbische System, die Gehirnregion für Emotionen und Belohnung, deutlich weiter gereift und regiert über das Kontrollsystem im Stirnlappen. Jugendlichen ist es schon möglich, rationale Entscheidungen zu treffen, jedoch setzt die Vernunft in besonders emotionalen Situationen oder bei Aussicht auf Belohnung aus (Mutprobe zur Aufnahme in die Peer-group, Gruppe der Gleichaltrigen). Der Wunsch nach sozialer Anerkennung überwiegt in dieser Lebensphase.

Rückenwind bekommt das limbische System durch den Mangel an Dopamin-Rezeptoren. Dem Dopamin, das als Neurotransmitter im Gehirn das Glücksgefühl hervorruft, fehlen die Rezeptoren, sodass Jugendliche deutlich stärkere „Kicks“ benötigen, um dieses Gefühl hervor zu rufen, was ihre Bereitschaft zu riskanten Aktionen erhöht.

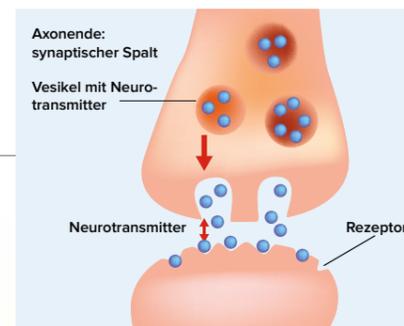
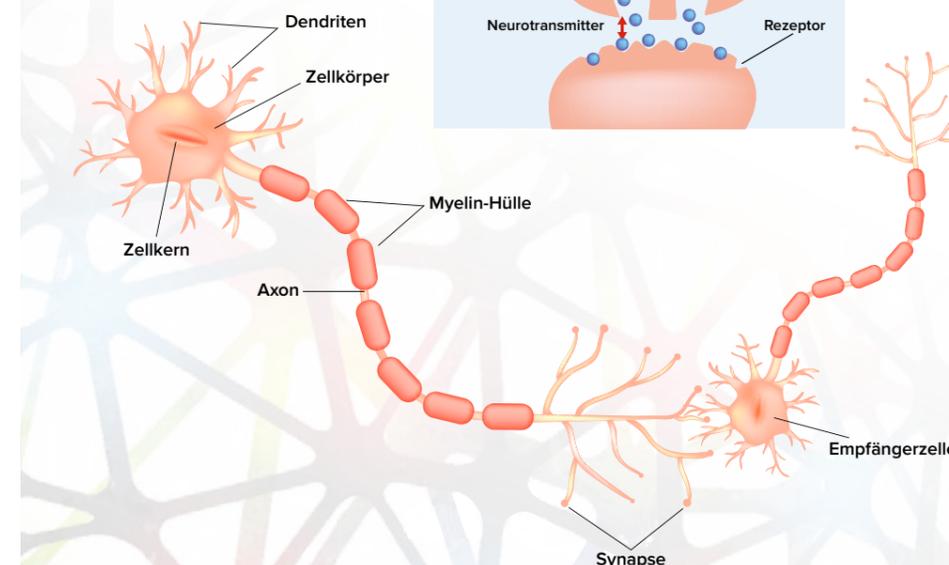


Abbildung 2: Nervenzelle



Hormone im Gehirn

Zu Beginn der Pubertät wird die Reifung der sekundären Geschlechtsmerkmale über die Sexualhormone gesteuert. Auch im Gehirn formen diese das Netzwerk um und führen zu Verhaltensänderungen. Mädchen werden durch den Östrogen-Anstieg stressanfälliger, Jungen dagegen durch den Androgen-Anstieg gegenüber Stress gelassener.

„Nachteulen“

Warum Jugendliche abends nicht ins Bett gehen und morgens nicht aus den Federn kommen, erklärt sich aus der Verschiebung der Melatonin-Bildung um ca. 2 Stunden. Melatonin ist das Hormon aus der Zirbeldrüse im Gehirn und steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Die abendliche Nutzung der digitalen Medien und deren emotionale Verarbeitung beim Einschlafen im Bett lässt die Jugendlichen nicht so schnell zur Ruhe kommen. Statt ihre eigenen Batterien wieder aufzuladen, dreht sich manchmal alles nur um den vollen Akku auf ihrem Handy! Das führt zu weiterem Schlafmangel. Folgen davon sind Schlafstörungen, Müdigkeit am Tag, Konzentrationsstörungen, erhöhte Stressanfälligkeit sowie erhöhte Unfallgefahr.

Ende in Sicht?!

Bisher wurde angenommen, dass mit der Pubertät die Gehirnentwicklung und dessen Re-Organisation abgeschlossen sind. Doch Forscher haben herausgefunden, dass auch im Erwachsenenalter immer wieder Prozesse der Neuvernetzung und des Abbaus vorhandener Nervenregionen ablaufen. So ist es uns möglich, in jedem Lebensalter neue Dinge zu erlernen. Genaugenommen befinden wir uns ein Leben lang neurologisch gesehen in der Pubertät, nur auf eine subtilere Art.

Vielleicht können wir in Anbetracht dessen schmunzelnd die Eskapaden unserer „Pubertierchen“ gelassener betrachten und auch mal „chillen“! ◀

Junge Haut – die Bedürfnisse erkennen

Lebensphasen bringen Veränderung

Unsere Haut ist im Laufe des Lebens verschiedenen Veränderungen unterworfen. Die erste große Veränderung findet in der Pubertät statt und betrifft Mädchen und Jungen in gleicher Weise. Die späteren gravierenden Veränderungen im Hautbild betreffen im Wesentlichen die Frau. Eine Schwangerschaft kann das bewirken – „die Mädchen stehlen der Mutter die Schönheit“ – ist ein Sprichwort. Ein weiterer Einbruch kann in den Wechseljahren erfolgen, wenn sich die hormonelle Situation nochmals sehr verändert. Das Alter zeigt wiederum ein anderes Hautbild, eher zart und trocken. Heute wollen wir jedoch ein wenig auf die junge Haut schauen.

Die „jungen“ Jugendlichen

Immer wieder erlebe ich, dass Mütter mit ihren Noch-Kindern zu mir kommen, um Rat zu holen. Sie kommen, obwohl die Veränderung hin zum Jugendlichen noch gar nicht begonnen hat. Hier versuche ich zu beruhigen. Wichtig ist täglich ein gründliches, aber schonendes Reinigen. Das Mädchen oder der Jungmann sollte sich daran gewöhnen, nicht ohne gereinigte Haut schlafen zu gehen. Eine ph-neutrale Waschlotion reicht womöglich schon aus. Von scharfen Mitteln, die die Haut austrocknen, rate ich jedoch unbedingt ab. Auch zu häufiges, intensives Waschen oder Duschen kann den gegenteiligen Effekt haben. Es ist wichtig, die richtige Balance zu finden. In diesem Alter kommt die Haut auch in der Regel noch ohne Creme aus. Allenfalls braucht es einen Sonnenschutz im Sommer oder im Winter ei-

nen Kälteschutz; es sei denn, die Haut ist in jungem Alter bereits sehr sensibel.

Die jugendliche „Problem“haut

Klassisch von Mitessern betroffen ist die sogenannte T-Zone: Stirn, Nase, Kinn. Hier sind die Poren größer und die Talgbildung häufig verstärkt. Aber auch der Kieferbereich kann stark betroffen sein oder die Stellen, an denen bei den Jungmännern der erste Bart sprießt. Der Talg fließt nicht gut nach außen ab, es bildet sich ein öliges Film, oder die Porenausgänge sind von abgestorbenen Hautzellen verlegt. Dies sind dann die typischen schwarzen Punkte, oder schlimmer: der Talg entzündet sich, es gibt einen schmerzhaften Pickel. Wenn sich der/die Jugendliche bereits an ein festes Reinigungsritual gewöhnt hat, kann das sehr hilfreich sein und darf bei vermehrter Bildung von Unreinheiten verstärkt werden. Zum Reinigungsgel am Abend ist es empfehlenswert, eine Tonic Lotion für den Morgen zu verwenden, denn die Haut arbeitet auch in der Nacht. Ein feinkörniges oder enzymatisches Peeling 2x pro Woche ist durchaus sinnvoll. Eine reinigende, klärende Maske ebenfalls in Verbindung mit dem Peeling oder alternierend ist wichtig. Es gibt ausgezeichnete naturnahe Produkte für die jugendliche „Problem“haut.



Bernadette Zeise-Bauer
Klösterl Kosmetik

Tipps für die jugendliche Haut

- ✓ Häufiges Wechseln des Kopfkissenbezuges.
- ✓ Eventuell auch tägliches Wechseln des Waschhandschuhs.
- ✓ Haare aus dem Gesicht, wenigstens über Nacht die Stirn frei halten!
- ✓ Hände aus dem Gesicht: Bewusstes oder unbewusstes Fühlen oder unkontrolliertes Drücken verschlimmern nur. Wenn Drücken, dann kontrolliert und mit System. Das kann man sich auch bei der Kosmetikerin zeigen lassen.
- ✓ Mit Make-up nach Möglichkeit sparsam umgehen – kein Zukleistern der Poren! Wenn Make-up, dann öl-frei oder auch antibakterielle Abdeckstifte verwenden.
- ✓ Vertrauen Sie sich bereits im Anfangsstadium einer Kosmetikerin an und legen gemeinsam einen „Fahrplan“ fest. Sie weiß, wann es sinnvoll ist, den Hautarzt zu Rate zu ziehen und eventuell unterstützende, vielleicht auch homöopathische, Medikamente einzusetzen. Im Normalfall braucht es dies aber nicht.
- ✓ Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung verhelfen der Haut zu einer natürlichen Balance.
- ✓ Emotionale Unterstützung durch die Erwachsenen ist essenziell: Diese Zeit des Umbruchs ist oft mit Scham und Unsicherheit gekennzeichnet. Ermutigen Sie Ihren Teenie liebevoll!

Klösterl Kosmetik

Adresse: Waltherstraße 27
80337 München
U3/U6: Goetheplatz
Telefon: 089/ 538 08 68

Wer war eigentlich...?

Melanie Klein

1882 – 1960



Die „Mutter der Psychoanalyse“

Melanie Klein wurde 1882 in einem Vorort Wiens geboren. 1910 zog sie nach Budapest. Sie war Mutter von drei Kindern. 1914, nach der Geburt ihres 3. Kindes, begann sie ihre Lehranalyse bei Sandor Ferenczi in Budapest. Sie beschäftigte sich intensiv mit der sich eben entwickelnden Psychoanalyse und begann - auf Ferenczis Ermunterung hin - obwohl sie über keinerlei formale Ausbildung verfügte, ihren jüngsten Sohn zu analysieren. Natürlich studierte sie die Schriften Sigmund Freuds. 1926 zog sie nach London um, wo sie bis zu ihrem Tod im Jahr 1960 leben sollte.

Objektbeziehung und gesunde Ich-Entwicklung

Melanie Klein trug mit ihren Schriften zur Entwicklung der modernen Psychoanalyse und insbesondere zur Ausbildung der Objektbeziehungstheorie bei, die besagt: Die erste Objektbeziehung des Kindes ist die Mutterbrust, die den Mittelpunkt sämtlicher Emotionen des Babys bildet. Die Säuglinge idealisieren die Brust als Quelle von Liebe und Nahrung und fühlen sich von ihr bestraft, wenn ihr Verlangen danach nicht direkt befriedigt wird. Diese zwiespältigen Gefühle lösen zum ersten Mal im Leben Angst aus. Nach Melanie Klein ist eine gesunde Ich-Entwicklung im Säuglingsalter die beste Voraussetzung

für die geistige Gesundheit des Erwachsenen. Ein Kleinkind, das gute Objektbeziehungen aufgebaut und ein stabiles Ich entwickelt hat, kann auch als Erwachsener mit den Erfahrungen des Verlustes oder der Abweisung positiv umgehen. Nur wenn Babys ihre Liebe zur Mutter richtig ausdrücken dürfen, werden sie als Erwachsene das Leben und die Liebe genießen können.

Mutter-Kind-Interaktion

Während die Psychoanalyse Freuds einen starken Schwerpunkt auf das Konzept der Triebe legte und den Menschen damit vorwiegend als Einzelwesen verstand, lenkte Melanie Klein die Aufmerksamkeit verstärkt auf frühkindliche Entwicklungen und die Mutter-Kind-Interaktion. Es war Kleins außerordentliche Fähigkeit, sich auf die Welt der Kinder einzustellen, was den Menschen damals eine völlig neue Vorstellung der Existenz einer inneren Welt bescherte.

Kindgerechte Ausdrucksformen

Melanie Klein entwickelte eine Psychoanalyse für Kinder, bei der das freie Assoziieren der Erwachsenenanalyse durch Spielen und andere kindgerechte Ausdrucksformen (z.B. Zeichnen) ersetzt wurde. Sie ging davon aus, dass Kinder ihre inne-

ren Konflikte im Spiel ausdrücken, und dass es dem Analytiker möglich ist, durch Beobachten des Spiels diese Konflikte zu erschließen und zu deuten.

Moderne Bindungsforschung

Melanie Klein kann man als Vorreiterin der modernen Bindungsforschung sehen, da sie eine freundlichere und menschlichere Sicht auf die jungen Menschen hat als manch anderer Therapeut ihrer Zeit. Es geht um eine gesunde, altersgemäße Beziehung zu den Kindern. Moderne Experten in diesem Feld sind z.B. Jesper Juul und auch Prof. Dr. Karl Heinz Brisch. In der modernen psychologischen Arbeit mit Kindern geht es heute zum Glück nicht mehr so sehr um Triebhaftigkeit und Pathologisieren des Verhaltens. Heute liegt der Fokus auf der Wahrnehmung des Menschen in seinen Bedürfnissen und das Heilen seelischer Wunden; um ein Vertrauen-Schaffen, wenn die Umstände im bisherigen Leben des Kindes dies nicht zuließen.(sn)

These der Objektbeziehungstheorie:

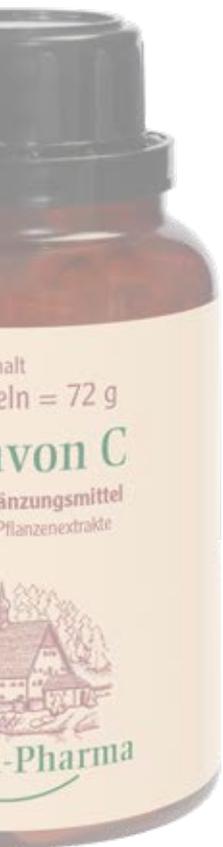
Die Art und Weise, wie ein Mensch die Welt wahrnimmt und mit welchen Erwartungen er an sie herantritt, wird durch seine Beziehungen zu wichtigen, frühen Bezugspersonen („Objekten“) geprägt wird. Diese Objekte können geliebt oder gehasst werden.

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), Bettina Wadewitz (bw), Andreas Walbrunn (aw) **Layout:** jedernet GmbH **Druck:** Kreiter Druckservice GmbH **Bildnachweis:** Klösterl Archiv, Adobe Stock, Wikipedia, BioLib, Michael Helfferich

© 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*



Bioflavon C

Empfohlen zur täglichen Versorgung mit säurefreiem Vitamin C, das zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt.

statt € 24,50*
nur € 20,85

gültig 1.9. – 30.9.2019

100 Kapseln (72 g) nur € 20,85 (Grundpreis: € 28,96/ 100 g)

Zusammensetzung: 1 Kapseln enthält 416 mg Vitamin C (als Calciumascorbat) und damit 520% NRV**, 75 mg Citrusbioflavonoide und 50 mg Rutin.

Zutaten: Calciumascorbat, Citrusbioflavonoide, Rutin; Kapselmateriale: Cellulose

Verzehrempfehlung: Täglich 1 x 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend kalter Flüssigkeit verzehren.

Hinweis: Garantiert frei von Hilfsstoffen.

Kupfer aktiv

Empfohlen bei einer Unterversorgung mit dem lebenswichtigen Mineralstoff Kupfer, der zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zu einem normalen Eisentransport beiträgt.

100 Kapseln (33 g) nur € 20,75 (Grundpreis: € 62,88/ 100 g)



statt € 24,30*
nur € 20,75

gültig 1.10. – 31.10.2019

Zusammensetzung: 2 Kapseln (obere Verzehrempfehlung)

enthalten 1,0 mg Kupfer, das entspricht 100% NRV**.

Zutaten: Kupfergluconat; Füllstoff: Chlorella pyrenoidosa (Süßwasser-Mikroalge); Kapselmateriale: Cellulose

Verzehrempfehlung: Täglich 1 bis 2 Kapseln unzerkaut eine halbe Stunde vor dem Essen mit ausreichend Flüssigkeit verzehren. Nicht gleichzeitig mit Präparaten, die Zink und/oder Selen enthalten.

Hinweis: Garantiert frei von 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.