Klösterl Journal

Klösterl-Apotheke

Fachthema
Phytotherapie

Wer war eigentlich...?
René-Maurice Gattefossé

KINDER

Lieben und loslassen

Seite 4 – 5

Klösterl Journal N° 49
November/Dezember 2019

Zimtbaum

Cinnamomum verum

Antje Görlach
Fach-PTA für Homöopathie
und Naturheilkunde

Zimt ist eines der ältesten Gewürze der Welt. 1502 brachte der Portugiese Vasco da Gama nach seiner Landung auf der Insel Ceylon, dem heutigen Sri Lanka, dieses Gewürz nach Europa.

Heute gilt Zimt weltweit als der Liebling unter den Gewürzen. Bei uns erlebt er insbesondere zur Weihnachtszeit seine Hochphase – in Lebkuchen, Bratäpfeln und anderen Leckereien.

Zimt ist eigentlich nichts anderes als gemahlene Rinde. Zur Gewinnung nimmt man die Äste des tropischen Zimtbaumes, entfernt deren Rinde und lässt diese trocknen. Auf diese Weise erhält man die bekannten Zimtstangen. Werden diese gemahlen entsteht das Zimtpulver.

Zimt gehört zur Familie der Lorbeergewächse. Der immergrüne Ceylon-Zimtbaum erreicht eine Wuchshöhe von 6 bis 10 Metern. Er hat ovale, ledrige Blätter, unauffällige weißlich-grüne Blüten und eiförmige, beerenartige Früchte. Die wirksamen Inhaltsstoffe stecken in der Zimtrinde, die bis zu vier Prozent ätherisches Öl enthält.

Zimt lässt vielen Menschen das Wasser im Munde zusammen laufen. Allein dieser Effekt ist appetitanregend und verdauungsfördernd. Denn die vermehrte Speichelbildung führt zu einem aktivierenden Reflex im vegetativen Nervensystem, der die Verdauung ankurbelt. Zimtaldehyd fördert zusätzlich die Beweglichkeit des Magen-Darm-Kanals. Die so beschleunigte Darmpassage lindert Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl oder Blähungen. Die wärmende Wirkung regt auch die Fettverbrennung an, erhöht den Stoffwechsel und kann zur Gewichtsreduktion beitragen.

Dem aus dem Zimt gewonnenen Öl wird zudem eine hemmende Wirkung auf das Wachstum von Bakterien und Pilzen zugeschrieben. Durch die hohen Mengen an Antioxidantien wirkt er außerdem entzündungshemmend und effektiv gegen Diabetes.

Man unterscheidet zwischen zwei Zimtarten, beziehungsweise Zimtbäumen:

Dem echten Zimtbaum, auch **Ceylon-Zimtbaum** genannt, und dem **Cassia-Zimt**, der einen schärferen Geschmack hat und beträchtliche Mengen an Cumarin aufweist, welches Leberschäden hervorrufen kann. Auf Lebensmittelverpackungen ist jedoch oft nicht angegeben, wo genau der Zimt herkommt. Steht nichts zur Herkunft auf der Packung, befindet sich meist Cassia-Zimt darin. Wer den gesünderen Ceylon-Zimt verwendet, schreibt dies dagegen meist auch aufs Etikett. ◀

Steckbrief

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle wie Zimtaldehyd, Eugenol und Linalool, Gerbstoffe, Schleimstoffe

Wirkung:

Entspannend auf die Darmmuskulatur, kreislaufanregend, entzündungshemmend, kreislauf- und blutdruckregulierend, antioxidativ, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend

Anwendungsverbote:

Schwangere und Stillende sollten vorsichtshalber auf Zimtprodukte oder Zimt in großen Mengen verzichten. Eine hohe Zimtzufuhr kann vorzeitige Wehen und Fehlgeburten auslösen. Bei einer Allergie gegen Zimt, Tolubalsam oder Perubalsam sollte Zimt weder als Heil- noch als Würzpflanze verwendet werden.

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

mit schnellen Schritten neigt sich das Jahr dem Ende zu. Wie wohl kaum eine andere Zeit im Jahr ist die Weihnachtszeit mit speziellen Gerüchen und Gefühlen eng verbunden. Wenn die Küche nach Plätzchen duftet, der Tannenbaum seinen holzigen Wohlgeruch verströmt und würzig-süßer Punsch uns die Hände wärmt, lässt das in uns intensive Geruchserfahrungen wach werden, deren Ursprung bis in unsere Kindheit zurückreichen.

Denn gerade diese Zeit des Jahres prägte uns als Kinder ganz besonders. Rituale wie das Anzünden einer Kerze auf dem Adventskranz oder die tägliche Schokolade aus dem Adventskalender, begleiten die Tage des Wartens. Geschichten, Lieder und Weihnachtsmarktbesuche, die immer festlicher geschmückte Stadt und das Hervorholen der eigenen Weihnachtsdekoration tragen zu diesen einzigartigen Momenten der kindlichen Weihnachtszeit bei.

Man saugt diese Erlebnisse förmlich auf, bis sie später zu Erinnerungen werden und dann zu einem wohligen Gefühl, von dem man selbst als Erwachsener noch zehrt. Denn ist man den Kinderschuhen erst einmal entwachsen, wird auch die Weihnachtszeit immer stressiger und voller Aufgaben, die noch erledigt werden wollen. Von der „staaden" – also ruhigen und besinnlichen – Zeit ist dann nicht mehr viel zu spüren.

Ich wünsche Ihnen, dass auch Sie so eine Sammlung an schönen Erinnerungen haben, von denen Sie in der manchmal anstrengenden Weihnachtszeit zehren können. Dass Sie Ruhe finden, sei es im Wiederaufleben von weihnachtlichen Ritualen Ihrer Kindheit oder in der christlichen Vorfreude auf die Geburt Christi in unserer Mitte. Ich wünsche Ihnen, dass Sie für sich in dieser Weihnachtszeit auch neue Erinnerungen schaffen können, die Sie weit in das kommende neue Jahr hineintragen werden.

Ein fröhliches Weihnachtsfest und ein gesundes und heiteres neues Jahr 2020 wünsche ich Ihnen dabei!

Ihre Josepha Wallbrecher

Apothekerin und Inhaberin der Klösterl-Apotheke

»Weihnachten: Nicht nur eine schöne Erinnerung an ferne Vergangenheit, sondern ein Geschehen, das weitergeht. Die Liebe soll auch heute Hand und Fuß bekommen und die Wärme eines Herzens in uns Menschen von heute: Mach's wie Gott, werde Mensch!«

Phil Bosmans (1922-2012), belgischer, katholischer Ordensgeistlicher, Verfasser geistlicher Schriften und Telefonseelsorger

LEBENSZYKLEN

Lieben und los-lassen lernen

Autorin
Cäcilia Wallbrecher
Redakteurin Klösterl-Journal

»Ein Buchtitel im Regal meiner Eltern ist mir immer wieder ins Auge gefallen: ‚Kinder sind Gäste die nach dem Weg fragen' (J. Prekop, Ch. Schweizer). Mit diesem Motto lässt sich unsere gemeinsame Reise als Familie wunderbar umschreiben.«

Mein Sohn hat mit 10 Jahren beschlossen auszuziehen und es auch getan! Er ist zwar „nur" in das Internat gezogen, aber es war dennoch ein großer Schritt – vor allem für uns Eltern zu lernen loszulassen.

Man sollte meinen, wir hätten schon genug Zeit gehabt, das Loslassen zu üben, denn die Jahre vom Eintritt in den Kindergarten bis zum Ende der Grundschule bestehen aus lauter Stufen der Unabhängigkeitsentwicklung. Die großen Veränderungen in dieser Zeit finden nach meiner Erfahrung ungefähr in 3-Jahres-Phasen statt, ich nenne sie einfach mal die „Warum?"-Phase (3 - 6 Jahre), die „Ich kann das schon alleine"-Phase (6 - 9 Jahre) und die „Ich bin doch schon groß"-Phase (9 - 12 Jahre).

„Warum?"-Phase

Es ist faszinierend, für was sich Vierjährige alles interessieren können! Ob es um die Funktionsweise einer Straßenbahn geht, wie Wolken entstehen oder wozu Eltern morgens in die Arbeit gehen – alles lässt sich mit „Warum?" in Frage stellen. Auch die passende Antwort wird gleich wieder mit einem „Warum?" hinterfragt. Verständlich, dass den Erziehenden da manchmal die Puste ausgeht, bei dem Tempo mit welchem Kindergartenkinder sich neue Wörter (mit Begeisterung auch Schimpfwörter) und Zusammenhänge erschließen und nie müde werden, mit dem Fragen von vorne zu beginnen.

Und legen sie einmal für kurze Zeit eine „Warum?"-Pause ein, dann nur um zu verkünden, dass sie jetzt Pettersson und Findus spielen möchten oder irgendeine andere Geschichte, in welche sie sich im Rollenspiel intensiv hineinbegeben. Nicht zuletzt durch Rollenspiele lernen Kinder, sich in andere hineinzuversetzen, einfühlsam zu sein und neben den Gefühlen anderer auch die eigenen besser verstehen zu lernen. Die elterliche Unterstützung ist dann gefragt, um die Gefühle formulieren zu lernen. Und die verbergen sich oft hinter etwas ganz anderem, wie z.B. einem Wutanfall oder dem Rückzug ins eigene Zimmer. Wenn die Eltern dann gut zuhören und vielleicht sogar mit dem Kind zusammen herausfinden können, was für ein Bedürfnis gerade hinter dem Gefühlsausbruch steht, kann das Kind sich selbst besser kennenlernen und auch üben, wie es das Bedürfnis und die Gefühle beschreiben kann.

„Ich kann das schon alleine"-Phase

Lesen, schreiben, basteln und verstehen – meist wird mit großer Begeisterung in der Grundschulzeit alles Neue gelernt und eigenständig erforscht. Dabei können die Interessen der Sechs- bis Neunjährigen im Wochentakt wechseln. Ob Pilze, Insekten, Galaxien oder Saurier – die Forschungsgebiete nehmen kein Ende. Das Interesse der Eltern an den verschiedenen Entdeckungen der jungen Forscher ist eine wundervolle Unterstützung für die sowieso vorhandene kindliche Neugier und Lernfreude.

Und gerade weil es schon so viel alleine kann, sieht sich das Grundschulkind auch häufig mit den Erwartungen der Eltern konfrontiert. Spitzenmäßig sollen die Bemerkungen im Zeugnis alle sein, der Notenschnitt für den Übertritt ans Gymnasium locker erreicht werden, während jeden Nachmittag nach der Schule noch Freizeit-Programm mit Ballett, Fußball, Instrument oder Turnen ist. Puh, da kann es dem einen oder anderen Kind schon mal zu viel werden.

Hinzu kommt, dass die emotionale Kompetenz in diesem Alter so weit entwickelt ist, dass sich die Kinder viele Gedanken um Gerechtigkeit untereinander, die neu geschlossenen und beendeten Freundschaften oder den Streit um eine Regel im selbst erfundenen Spiel machen. „Was Ihr Kind wirklich braucht: Dass Sie ganz und gar da sind, sich ihm voll und ganz, also emotional, geistig und körperlich zuwenden, wenn es verunsichert ist und Angst hat.", so schreibt Neurobiologe Gerald Hüther.

Die Eltern sind nun als Versteher gefragt, die ihren Kindern und deren Sorgen und Ängsten zuhören und dafür Verständnis zeigen. Gerade wenn mal eine Probe in der Schule nicht so gut gelaufen ist wie erwartet oder ein Fehler passiert, ist es besonders wichtig, dem Kind mitfühlend zu begegnen, weil es ohnehin schon enttäuscht oder traurig ist. Sätze wie „Du bist gerade echt enttäuscht, weil deine Freundin nicht mitspielen wollte, stimmt's?" holen die Kinder da ab, wo sie innerlich gerade sind. Dies hilft ihnen sehr, unangenehme Situationen anzunehmen und zu verstehen, dass es zum Leben dazu gehört und in Ordnung ist, auch mal traurig oder ängstlich zu sein.

Die eigenen Erfahrungen bei der Bewältigung von Schwierigkeiten und Problemen sind ein wichtiger Schlüssel, damit die Kinder sich in der Lage fühlen, Probleme zu lösen und in einer komplexen Welt zurecht zu finden.

> »Gebt den Kindern Liebe, mehr Liebe und noch mehr Liebe, dann stellen sich die guten Manieren ganz von selbst ein.«
>
> Astrid Lindgren

„Ich bin doch schon groß"-Phase

Beliebt sein, dazugehören, sich mit den Gleichaltrigen vergleichen, von den Eltern abgrenzen – all das spielt eine große Rolle im Alter zwischen neun und zwölf. „Erziehung ist mit zwölf vorbei", meint der dänische Familientherapeut Jesper Juul – ein Grund mehr, sich mit der davor stattfindenden Phase zu befassen.

Langsam übernehmen die Eltern eine neue Rolle, sie sind nicht mehr zwingend die Vorbilder für das, was die Kinder richtig und gut finden. Schon eine Elfjährige hat eine sehr genaue Vorstellung davon, was ihr gefällt, wie sie sein möchte und worauf sie gerade ‚Bock' hat. Die ‚Wuppstizität', also die Erfahrung etwas ‚gewuppt' zu bekommen und selbst die Welt zu gestalten (sozusagen eine positive Selbstwirksamkeit), tritt in den Vordergrund.

Eltern stehen als Berater zur Seite, welche die Anliegen und Nöte der Kinder ernst nehmen und sie dabei mitfühlend verstehen und unterstützen dürfen. Selbstverständlich gibt es noch viele Themen, in denen die Eltern (mit-)bestimmen, wie die Bettgehzeit und Freizeitaktivitäten. Aber in vielen Bereichen fühlen sich die fast-schon-Teenies groß und selbständig genug, alleine zu entscheiden.

Leicht fällt es vielen Erziehenden dennoch nicht, dass ihre gerade doch noch so klein gewesenen Kinderlein auf einmal so groß und unabhängig werden. Die Lektion für die Eltern lautet daher: Loslassen und vertrauen lernen. Und beruhigenderweise haben sie immer noch rund sechs weitere Jahre Zeit, um dies zu üben.

Natürlich sind die drei beschriebenen Phasen in Wahrheit keine strikt getrennten Phasen, sie gehen fließend ineinander über und finden bei jedem Kind völlig unterschiedlich statt. Dennoch hilft es, sich die enorme Entwicklung vor Augen zu führen, die jüngere Kinder in so wenigen Jahren durchleben. Was für ein Geschenk, sie als Eltern oder Bezugspersonen auf diesem Weg begleiten zu dürfen!

Und wer begleitet die Eltern?

Eine gute Verbindung zu meinen Bedürfnissen und Gefühlen zu pflegen, ist für mich in den Jahren als Mutter sehr wichtig geworden. Einerseits zu lernen, diese wahrzunehmen und zu formulieren, aber auch zu verstehen, dass Kinder – wie jeder andere Mensch auch – Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle haben, die genauso gehört und gesehen werden möchten wie meine eigenen. Begleitet hat mich dabei die intensive Beschäftigung mit ‚gewaltfreier Kommunikation' und die Bereitschaft, ein Leben lang zu üben, in allen Menschen deren Bedürfnisse zu sehen und zu respektieren.

Übrigens (um die Familienehre zu retten): Der Wunsch meines Sohnes aufs Internat zu gehen entstand nicht etwa daraus, dass es ihm Zuhause nicht mehr gefiel. Er hatte das Selbstvertrauen, diesen Weg auszuprobieren und die Sicherheit, falls es nicht so sein sollte wie erwartet, jederzeit wieder zurück zu kommen. Er ist bis heute dort und hat es seit fünf Jahren keinen Tag bereut. ◂

Tipps für ein entspanntes Familienleben:

- ✔ Tief durchatmen – hilft fast immer
- ✔ Wertschätzenden und respektvollen Umgang untereinander pflegen
- ✔ Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle wahrnehmen und ausdrücken lernen
- ✔ Gemeinsame Familien-Spielregeln vereinbaren
- ✔ Wenn es doch mal gekracht hat, in einer ruhigen Minute nochmal darüber sprechen

Im nächsten Heft lesen Sie in unserer Serie „Lebenszyklen" über die letzte Phase der Reihe: die Babys und Kleinkinder.

Auf die Plätzchen, fertig, köstlich!

Vegane Plätzchen mit weihnachtlichen ätherischen Aroma-Ölen

Zutaten für die Aromakugeln

50 g Rohrohrzucker
Weihnachtsaroma-Öle (3 Tropfen Orange, 3 Tr. Vanille, 2 Tr. Mandarine, 1 Tr. Nelke, 1 Tr. Zimt)
200 g Margarine
300 g Dinkelmehl, Typ 630
1 Prise Meersalz
Rohrohrzucker zum Wälzen

Zubereitung

Für den Aromazucker die Öle auf die Innenwände eines sauberen Schraubglases träufeln. Die Intensität und Auswahl der Aromen können dabei variiert und dem persönlichen Geschmack angepasst werden. Den Zucker hinzugeben, kräftig schütteln und gut verschlossen ein bis drei Tage im Kühlschrank ziehen lassen, zwischendurch schütteln.

Aromazucker, Meersalz und zimmerwarme Margarine schaumig rühren. Mehl hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu klebrig, einfach mehr Mehl hinzufügen. Den Teig anschließend in Klarsichtfolie eingewickelt ca. 1 Stunde kühl stellen.

Ofen auf 170°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Kleine, ca. kirschgroße Kugeln aus dem Teig formen und im Rohrohrzucker wälzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und für ungefähr 15 bis 20 Minuten auf mittlerer Schiene bis zu einer leicht hellbraunen Färbung backen. Danach auskühlen lassen und in einer fest verschließbaren Dose aufbewahren. (as)

Calcium Carbonicum – harte Schale, weicher Kern

In der Seminarreihe mit Michael Helfferich für Therapeuten und interessierte Laien „Homöopathie SINN-lich erfahren“ geht es am Mittwoch, 15. Januar 2020, um das Mittel „Calcium Carbonicum“, das hauptsächlich die Themen Urvertrauen, Stabilität, Geborgenheit, Weichheit, Abgrenzung und Harmonie beinhaltet.

scannen und anmelden

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

Weihnachtsversand

Bitte denken Sie an die rechtzeitige Bestellung Ihrer Heilmittel. DHL ließ uns wissen, dass es im Monat Dezember zu vorweihnachtlichen Verzögerungen bei der Paketzustellung kommen kann.

Wir wünschen Ihnen einen ruhigen Jahresausklang, besinnliche Feiertage und einen gesunden Start ins neue Jahr! (cw)

Samstags-Öffnungszeiten

Ab Januar 2020 haben wir am Samstag für Sie von 10.00 – 15.00 Uhr geöffnet. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! (cw)

Information

Öffnungszeiten der Apotheke
Montag – Freitag: 9.00 – 19.00 Uhr
Samstag: 10.00 – 16.00 Uhr

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

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

Samstag/Sonntag, 16. und 17. November 2019

88. Tagung für Naturheilkunde

Unsere Mitarbeiter empfangen Sie wieder gerne am Klösterl-Stand auf der Galerie im 1. Stock

Wer? *Fachpublikum/Therapeuten*
Wo? *Hilton Park Hotel, Am Tucherpark 7, 80538 München*

PHYTOTHERAPIE

Sanfte Pflanzenpower für die Kleinen

Autorin
Sabine Ritter
Apothekerin und Heilpraktikerin

»Heilpflanzen begleiten mich durch das ganze Jahr. Von Frühjahr bis Herbst freue ich mich über jedes Kraut, das ich am Wegesrand entdecke, im Winter genieße ich die wohlschmeckenden Tees und warte darauf, dass die Kräuter endlich wieder sprießen. Sie sind für mich nicht nur äußerst wirksam gegen viele Beschwerden, sie bereichern mit ihrem Geruch und ihrem Geschmack auch mein tägliches Leben.«

Abbildung 1: Efeublätter wirken hustenstillend und schleim- und krampflösend in den Bronchien.

Wenn es um die Behandlung eines kranken Kindes geht, wählen Eltern oft natürliche Heilmittel, die der kleine Körper gut verträgt. Natürlich wünscht man sich ein Mittel, das mild und wirksam ist. Neben der Homöopathie genießt hier die Kräuterheilkunde, die Phytotherapie, nicht umsonst ein hohes Ansehen.

Gerade in der kalten Jahreszeit, wenn die Kinder die klassischen Erkältungskrankheiten mit nach Hause bringen, sind Heilpflanzen die guten Helfer, die die Beschwerden sanft, aber dennoch effektiv lindern. Hierzu gehören unter anderem Efeu, Eibisch, Kamille, Malve, Schlüsselblume, Spitzwegerich und Thymian, Pflanzen, welche von Lutschpastillen und Säften bis hin zu Tees und ätherischen Ölen in unterschiedlichen, auch kindgerechten Darreichungsformen erhältlich sind.

Husten, Schnupfen und Heiserkeit schnell überwinden

Während Efeu, Schlüsselblume, Spitzwegerich und Thymian schleimlösend wirken und so das Abhusten eines fest sitzenden, zähen Schleims erleichtern, befeuchten Eibisch und Malve aufgrund ihres hohen Gehalts an Schleimstoffen die trockenen und gereizten Schleimhäute. Auf diese Weise lindern sie nicht nur den Reizhusten, sondern auch Heiserkeit und Halsschmerzen. Kamille, Salbei und Thymian wirken antiviral und antibakteriell. Wird ein aus diesen Kräutern zubereiteter Tee langsam schluckweise getrunken, lassen Halsschmerzen schnell nach. Ältere Kinder können damit auch gurgeln. Alternativ können Halspastillen mit entsprechenden Kräutern angeboten werden. Eine aktuelle Studie zeigte zudem, dass ein Extrakt aus der Kapland-Pelargonie die Krankheitsdauer bei Husten und Halsschmerzen durchschnittlich um zwei Tage verkürzen kann.

Aromatherapie: Inhalationen und Wickel gegen Infekte

Besonders wirksam sind bei Husten und Schnupfen ätherische Öle, die aus Arzneipflanzen gewonnen werden. Sie können inhaliert, aber auch für Wickel und Einreibungen verwendet werden. Dabei werden die Öle nicht nur über die Atemwege aufgenommen, sondern auch über die Haut. Zum Inhalieren werden beispielsweise wenige Tropfen ätherisches Thymianöl in heißes Wasser gegeben. Kinder ab sechs Jahren inhalieren unter Aufsicht den warmen Dampf mehrmals täglich für fünf bis zehn Minuten mit einem Handtuch über dem Kopf.

Anwendung ätherischer Öle

Bei jüngeren Kindern kann man ätherische Öle auch direkt auf der Höhe des Brustkorbs auf die Kleidung oder auf eine Kompresse geben, damit die Kinder daran riechen können. Tropft man etwas ätherisches Öl auf ein Tuch, kann man dieses zudem nachts neben das Bett des schlafenden Kindes legen. Schon wenige Tropfen Fichtennadel- oder Thymianöl wirken auf diesem Wege antiviral, schleimlösend und abschwellend. Bei älteren Schulkindern sind auch Eukalyptus- oder Pfefferminzöl geeignet, während diese Öle bei jüngeren Kindern vermieden werden sollten, da sie einen Krampf in den Atemwegen verursachen könnten. Eine weitere, effektive Möglichkeit zur Behandlung von Erkältungen mit Halsschmerzen und Husten ist ein Brustwickel (siehe Infokasten). Vor einer Anwendung auf der Haut sollte immer die Verträglichkeit der ätherischen Öle in der Armbeuge getestet werden.

Hals- und Brustwickel für Kinder bei Erkältungen

1 Tropfen **Benzoe** sowie je 3 Tropfen **Lavendel** und **Niaouli** mit 20 ml **Mandelöl** mischen, im Wasserbad leicht erwärmen, bis die Temperatur als angenehm warm empfunden wird. Anschließend den Hals oder die Brust des Kindes mit dem Öl einreiben. Das Hautareal wird sodann in ein angewärmtes Handtuch gewickelt, auf das eine Wärmflasche oder ein warmes Kirschkernkissen aufgelegt wird.
Nach 10 Minuten wird der Wickel entfernt und eventuell noch nicht eingezogenes Öl verrieben. Wickel sollten nur zweimal täglich angewendet werden.

Ohrenschmerzen?

Bei Ohrenschmerzen können je ein Tropfen Kamille blau und Lavendel mit einem Tropfen Olivenöl gemischt und auf eine Kompresse aufgetragen werden. Die Kompresse darf nicht tropfen, damit kein Öl in den Gehörgang läuft, wenn sie auf das Ohr aufgelegt wird. Anschließend wird die Kompresse mit einem Schal fixiert. Die Öle wirken antiviral, entzündungshemmend, schmerzlindernd und abschwellend. Bei Kindern, die Kompresse und Schal als unangenehm empfinden, kann die Haut rund um das Ohr im Bereich von Wange und Nacken mit einer Mischung aus je einem Tropfen Lavendel-, Teebaum- und Olivenöl eingerieben werden.

Abbildung 2: Thymian kann als Tee, Saft, Lutschpastillen oder ätherisches Öl Erkältungsbeschwerden wirksam lindern.

Abbildung 3: Lavendelöl lindert unter anderem Ohrenschmerzen.

Stärkung des Immunsystems

Das Immunsystem kann bei infektanfälligen Kindern auf unterschiedliche Weise gestärkt werden. Geeignet sind neben Zubereitungen aus dem roten Sonnenhut – vielen bekannt unter dem botanischen Namen „Echinacea purpurea“ – auch Bioflavonoid-reiche Pflanzenzubereitungen und -säfte, z.B. aus dem Sanddorn.

Wenn‘s im Bauch zwickt

Ein weiteres breites Anwendungsgebiet von Heilpflanzen sind Verdauungsstörungen, die bei Kindern nicht selten begleitend zu Erkältungen auftreten. So lindern Fenchel und Kümmel beispielsweise Blähungen, Krämpfe und Bauchschmerzen. Sie fördern die Verdauung und regen den Appetit an. Wenn Kinder keinen Tee trinken möchten, können die ätherischen Öle der Heilpflanzen auch auf der Haut angewendet werden. Eine solche „Vier-Winde-Salbe“ kann bei Blähungen und Bauchschmerzen in kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn in die Bauchhaut einmassiert werden.

Traditionelle Heilmittel

Arzneipflanzen sind bei vielen Beschwerden effektiv und werden daher nicht nur von medizinischen Fachgesellschaften wiederentdeckt. Viele der von Großmutter überlieferten Hausmittel sind wissenschaftlich allerdings noch nicht umfassend untersucht, weshalb ein klinischer Wirkungsnachweis bisher oftmals aussteht. Für viele Heilpflanzen wurde darüber hinaus die Unbedenklichkeit bei Kindern bis heute nicht erbracht, was auch daran liegt, dass Eltern und Wissenschaftler sehr zurückhaltend sind, wenn es darum geht, evidenzbasierte Studien mit Kindern durchzuführen. Somit werden derzeit offiziell nur wenige Heilpflanzen für Kinder ab einem Alter von vier Jahren empfohlen, obwohl aufgrund traditioneller Überlieferungen Eltern ihren Kindern ein viel breiteres Spektrum an Arzneikräutern verabreichen. ◀

Große Freude: Die Klösterl Kosmetik zieht in die Nähe der Klösterl-Apotheke

Im November kommt zusammen, was zusammen gehört. Zwei Jahre räumliche Trennung von der Klösterl-Apotheke haben gezeigt, dass Apotheke und Kosmetik nicht zu trennen sind, und unser Motto „gesund und schön“ hat jetzt wieder seine Berechtigung. Wir heißen Sie **ab 4. November in der Hotterstraße 15** herzlich willkommen.

Behaglich und modern

Wir konnten in unmittelbarer Nähe der Klösterl-Apotheke wunderschöne Räumlichkeiten anmieten. Unser Anliegen war es, die behagliche Atmosphäre, die Sie aus der Waltherstraße kennen, zu übernehmen und dabei gleichzeitig etwas Neues für die Zukunft zu schaffen. Auch unser Warensortiment wandert komplett an den neuen Standort.

Wo genau?

Sie finden uns in der Hotterstraße 15 im Erdgeschoß, in einer Seitenstraße um die Ecke des Apothekeneingangs. Wenn Sie in der Münchner City bummeln oder die Apotheke aufsuchen, schauen Sie doch einfach einmal zu uns herein.

Willkommenswochen

In unseren Willkommenswochen vom **04.11.2019 - 31.01.2020** erwartet Sie ein Willkommenstrunk und auf Ihren ersten Einkauf in unseren neuen Räumen ein Rabatt von 10%.

Erholung mit dem Winter Special

Noch besser: Vereinbaren Sie einen Termin für unser „Winter Special“, eine kosmetische Behandlung, die auf die Jahreszeit und das Hautbedürfnis besonders abgestimmt ist, natürlich auch zu einem Spezialpreis.

Anspannung ausatmen

Nehmen Sie sich in der stressigen Vorweihnachtszeit oder als kleine Erholung im Januar 90 Minuten Zeit für sich und tauchen Sie in die Entspannung; alles andere machen wir. Erst werden Sie bequem gelagert und während Sie alle Anspannung ausatmen, umhüllen wir die Füße mit einem warmen Kirschkernkissen. Danach beginnen wir mit unserer Verwöhnbehandlung, die Gesicht, Hals und Dekolleté umfasst. Während der gründlichen Reinigung atmen Sie mit dem Dampf winterliche Aromen ein, die Gesichtsmuskulatur entspannt sich. Aromen werden auch bei der ausführlichen Massage eingesetzt. Wir entspannen dabei Schultern und Nacken, verwöhnen das Dekolleté und massieren die Gesichtszüge und den Hals.

Spezialmaske und Halswickel

Inzwischen haben wir die Haut gut kennengelernt. Entsprechend dem aktuellen Bedürfnis tragen wir eine Spezialmaske auf oder mischen eine Packung direkt frisch für Sie an. Ein „Zuckerl“ dabei ist unser beliebter Halswickel – über die Packung kommt noch eine feuchtheiße Kompresse auf Hals und Dekolleté, sehr wohltuend.

Handschmeichler und eine Tasse Tee

Während der folgenden Ruhephase widmen wir uns den Händen, die im Winter besonders bedürftig sind und mit einer reichhaltigen Pflege massiert werden. Zum Schluss wird wieder alles ausgepackt und Sie werden sanft in die Wirklichkeit zurückgeholt. Wenn Sie wünschen, können wir Ihnen noch ein kleines Tages-Make-Up anbieten. Mit einer heißen Tasse Tee lassen wir das „Winter Special“ für Sie ausklingen.

Winter Special

Verwöhnbehandlung – wohlig, winterlich, wärmend zum Spezialpreis von **79,- €** statt 92,- €

Das Angebot gilt von 04.11.2019 bis 31.01.2020.

Klösterl Kosmetik

Adresse: Hotterstraße 15, 80331 München

S U Marienplatz od. Sendlinger Tor

Telefon: 089/ 543432-50

Siehe Lageplan Seite 7

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

© 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.

René-Maurice Gattefossé

1881 – 1950

Die Reinheit der Öle ist für eine Heilung essenziell.

Kurz berichtet – sein Leben

Über das Leben des René-Maurice Gattefossé wird nicht viel berichtet. Bekannt ist, dass er 1881 in Montchat bei Lyon in Frankreich geboren wurde, in Frankreich aufwuchs und dort auch lebte. Er gilt nicht nur als Vater der Aromatherapie, sondern prägte auch den Begriff der Aromatherapie. 1950 starb er an einem Herzinfarkt, als er seinen Bruder in Marokko besuchte.

Wie kam es zur Aromatherapie?

Im Juli 1910 passierte René-Maurice Gattefossé, eigentlich Chemiker für Kosmetika und Parfümeur, ein Unfall. In seinem Labor in der familieneigenen Firma Gattefossé, die bis heute existiert, gab es eine Explosion, bei der er sich seine Hände und seine Kopfhaut verbrannte. Er versorgte seine Verbrennungen mit Lavendelöl, worauf sie erstaunlich rasch und völlig ohne Narbenbildung abheilten. Dieser Erfolg regte ihn zu weiteren Nachforschungen an.

Antiseptika

Während des Ersten Weltkrieges behandelte Gattefossé in den Militärkrankenhäusern bereits mit ätherischen Ölen. 1918 produzierte er eine antiseptische Seife auf der Basis von Lavendel-, Thymian- and Nelken-Öl. Damit wurden die Kleidungsstücke und Verbandsmaterialien gewaschen. Er beobachtete, dass die Wunden sehr vieler Menschen sehr schnell verheilten. Die Öle schienen zudem frei von Nebenwirkungen zu sein, anders als die damals gängigen Mittel, die im Krieg zur Wundheilung eingesetzt wurden.

Studium der Anwendung von Ölen

1923 studierte Gattefossé vor allem die medizinischen Eigenschaften der duftenden Öle, und es folgten Publikationen und die Herstellung diverser Produkte mit ätherischen Ölen. Selbst der Zweite Weltkrieg konnte ihn kaum bremsen.

Der Begriff der Aromatherapie

In seinen Forschungen hatte er sich überwiegend der Bergamotte-Essenz und ihren antiseptischen Eigenschaften gewidmet. Er arbeitete nun vermehrt mit Ärzten und Krankenhäusern zusammen, aber im Zuge seiner Beschäftigung mit der Hautheilkunde entwickelte er Schönheitsprodukte und veröffentlichte 1936 auch sein in Fachkreisen bekanntes und vielfach übersetztes Werk „Physiologische Ästhetik und Schönheitsprodukte“. Seine zwei letzten Werke „Aromatherapie“ und „Essentielle Antiseptika“ (1937) haben alle späteren Anwender der ätherischen Öle beeinflusst. Hier wurde zum ersten Mal der Begriff „Aromatherapie“ geprägt.

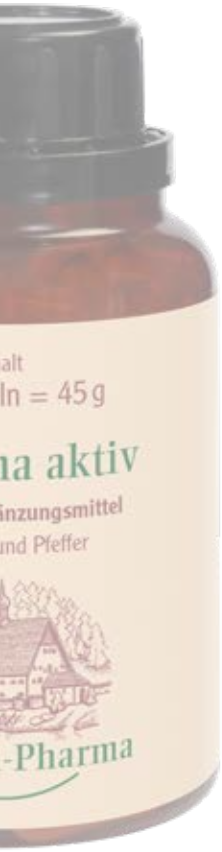
Aktive Inhaltsstoffe

1937 brachte sein eher wissenschaftlich formuliertes Buch „Aromathérapie – les huiles essentielles, hormones végétales“ (zu deutsch: Ätherische Öle, pflanzliche Hormone) mehr Aufmerksamkeit auf das Thema. Darin weist er auf die unbedingte Wirkung der Öle mit ihren aktiven Inhaltsstoffen hin, wenn sie rein, pur und nicht weiter verdünnt sind.

Hochwertige, reine Öle

Heute ist die Aromatherapie gut etabliert. Die Anwendung ätherischer Öle zur Linderung von Krankheiten oder zur Steigerung des Wohlbefindens hat Platz gefunden als selbstverständliches Heil-Angebot, nicht nur bei Heilpraktikern, sondern inzwischen auch bei Ärzten und anderen Therapeuten. Wichtig zu wissen: Ätherische Öle müssen sorgfältig dosiert werden, denn es können Nebenwirkungen wie toxische Erscheinungen und allergische Reaktionen auftreten. Die Anwendung sollte daher durchaus von Fachleuten vorgenommen werden. (sn)

Klösterl-Empfehlung*



~~statt € 45,80*~~

nur € 38,90

gültig 1.11. – 30.11.2019

Curcuma aktiv

Empfohlen: Curcuma, auch Gelbwurz genannt, ist der Hauptbestandteil aller Curry-Gewürzmischungen. Curcuma regt den Gallefluss an und fördert die Fettverdauung. „Curcuma aktiv“ ist besonders bekömmlich, weil der Pfefferfruchtanteil die Wirkung auf die Verdauung optimiert.

„Curcuma aktiv“ empfiehlt sich besonders nach reichhaltigem Essen mit Völlegefühl und Blähungen, aber auch allgemein für die Gesunderhaltung von Magen und Darm. Pflanzliches Antioxidans mit hoher Wirkkraft.

60 Kapseln (45 g) nur € 38,90 (Grundpreis: € 86,44/ 100 g)

Zusammensetzung: 1 Kapsel enthält 500 mg Gelbwurz-Extrakt (standard. auf 95% Curcuminoide) und 5 mg Pfefferfrucht-Extrakt (standard. auf 95% Piperin).
Zutaten: Gelbwurz-Extrakt, Pfefferfrucht-Extrakt, mikrokristalline Cellulose; Trennmittel: Kieselsäure; Kapselmaterial: Cellulose
Verzehrempfehlung: Täglich 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zum Essen verzehren.
Hinweis: Garantiert frei von sonstigen Hilfsstoffen

.

Multi-Vit-Min

Empfohlen zur täglichen Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

120 Kapseln (57,6 g) nur € 26,80 (Grundpreis: € 46,53/ 100 g)

~~statt € 31,50*~~

nur € 26,80

gültig 1.12. – 31.12.2019

Zusammensetzung: 1 Kapsel (Verzehrempfehlung) enthält 80 mg Vit C (100% NRV**), 24 mg Magnesium (6%), 20 mg Citrusbioflavonoide, 12 mg Eisen (85%), 10 mg Vit E (83%), 8 mg Zink (80%), 5 mg Vit B5 (83%), 1,2 mg Vit B2 (85%), 1,1 mg Vit B1 (100%), 1 mg Vit B6 (71%), 1 mg Mangan (50%), 1 mg Kupfer (100%), 0,8 mg Betacaroten (16% von Vit A), 200 µg Folsäure (100%), 40 µg Vit K1 (53%), 30 µg Chrom (75%), 30 µg Molybdän (60%), 30 µg Biotin (60%), 5 µg Vit D3 (100%) und 3 µg Vit B12 (120%).
Zutaten: Magnesiumcarbonat, Calciumascorbat, Zinkgluconat, Eisen-II-fumarat, Tocopherolacetat, Citrusbioflavonoide, Chrom-III-chlorid, Betacaroten, Calciumpantothenat, Mangansulfat, Natriummolybdat, Kupfercitrat, Colecalciferol, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Phyllochinon, Quatrefolic® 5-Methyltetrahydrofolat, Hydroxocobalamin, Biotin; Kapselmaterial: Cellulose
Verzehrempfehlung: Täglich 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zwischen den Mahlzeiten verzehren.
Hinweis: Garantiert frei von sonstigen Hilfsstoffen, frei von Gluten und Lactose. 100% vegan.

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.