

Klösterl Journal



Klösterl-Apotheke

Fachthema
Mikrobiom
Wer war eigentlich...?
Frédéric
Leboyer

BABYS

Stillen, streicheln, stärken

Seite 4 – 5

Anis Pimpinella anisum



Andi Walbrunn

Klösterl-Homöopathie, Heilpraktiker,
Experte für Naturheilkunde nach
Paracelsus

Anis ist eine 50 cm hoch wachsende, am südöstlichen Mittelmeer heimische Biber-nelle. Die unteren Blätter dieses Dolden-blütlers sind rundlich, die mittleren gefie-dert und die oberen nur noch dreiteilig. Von der Pflanze verwendet werden die klei-nen süß-aromatischen Samen, aber auch das Kraut und die Wurzel haben ihren Wert.

Anis ist schon im ältesten ägyptischen Arzneipapyrus aufgeführt, und seit der An-tike würzt man damit Brot, Fleisch, Fisch, Süßspeisen und Dessertweine. Anishaltige Schnäpse wie Ouzo und Raki kamen ver-mutlich später. Im Mittelalter wurde Anis in ganz Europa gebräuchlich und auf Anord-nung Karls des Großen sogar bei uns ange-baut.

Die auch als süßer Kümmel und runder Fenchel bekannte Gewürz- und Heilpflanze ist keineswegs mit dem Sternanis (Illicum verum) verwandt. Dieser stammt von chine-sischen Magnolienbäumen, die sternförmige Früchte tragen. Dessen ätherisches Öl ist zwar laut Arzneibuch gleichwertig, echtes Anisöl ist jedoch feiner im Aroma und teurer als das ertragreichere Sternanisöl. Anis wird in Indien häufig durch Fenchel und in China durch Sternanis ersetzt.

Anis kann gut innerlich und äußerlich an-gewendet werden, auch bei Säuglingen und

Kleinkindern. Als Tee sollte er stets frisch angestoßen werden, damit er seine volle Wirkung entfalten kann. Das ätherische Öl bitte nicht pur anwenden.

Anis wirkt krampflösend, verdauungsför-dernd und erwärmend. Wie alle stark aroma-tischen Gewürze wirkt er auch als anregen-des Aphrodisiakum.

Er fördert die Gallensekretion und die Verdauung der Kohlenhydrate durch eine verstärkte Enzyymbildung. Er schützt Leber und Magenschleimhaut, reguliert zu viel Ma-gensäure und wirkt stark antioxidativ. Stud-ien zeigen eine Verbesserung bei Fettstoff-wechselstörungen und Diabetes mellitus.

Er fördert die Milchbildung bei Stillenden und seine entblähende und beruhigende Wirkung geht sogar mit der Muttermilch auf den Säugling über. Auch gegen Darmkoli-ken bei Säuglingen hilft er, und ein Schluck-auf hört sogleich auf, wenn man eine Tasse Anistee trinkt.

Seine Phytoöstrogene helfen bei Regel-störungen und Wechseljahresbeschwerden. Neue Studien zeigen eine Verbesserung der Knochendichte, eine Wirkung gegen Prostatakarzinomzellen und eine Ausleitung neurotoxischer Schwermetalle.

Anis ist auch ein bewährtes Erkältungs- und Hustenmittel, beruhigend und befeuch-tend, Bronchien erweiternd, schleimlösend und auswurfördernd. Anisöl wirkt desin-fizierend, antibakteriell, immunstärkend, wundheilend sowie gegen entzündetes Zahnfleisch und schlechten Atem. Äußer-lich wird Anis gegen Kopfläuse, Kleiderläuse und Krätze angewendet. ◀



Steckbrief

Inhaltsstoffe:

2-6% ätherisches Öl (80-95% Ane-thol, Estragol, Anisaldehyd, Ter-pineol), 30% fettes Öl, 20% Eiweiß, Zucker

Wirkungen:

warm, trocken; süß, scharf, bitter, ölig, leicht; Ayurveda: V-K-Pt;-schleimlösend, auswurfördernd, appetitanregend, verdauungs-fördernd, magen- und nerven-beruhigend, schlaffördernd, schmerzlindernd, entkrampfend, blähungswidrig, milchtreibend, harntreibend, antibakteriell, antiviral, insektizid, fungizid, ent-zündungshemmend, antioxidativ, antikancerogen, östrogenartig

Anwendung:

Husten, Bronchitis, Asthma, Schnup-fen, Nasennebenhöhlenentzün-dung, Appetitlosigkeit, Blähungen, Magen-Darm-Katarrh, Würmer, Koliken, Krämpfe, Mund- und Zahnpflege, Milchbildung, Regel-störungen, Hitzewallungen, Migräne, als Beruhigungsmittel, Hirn- und Augentonicum, Aphrodisiakum, zü-ßerlich gegen Läuse und Milben

Nebenwirkungen:

keine

Gegenanzeigen:

Allergie

Naturphilosophische Prinzipien / Kräfte:

Merkur & Jupiter



Liebe Leserinnen und Leser,

der Jahresanfang wird gerne genutzt, um sich neue Ziele zu setzen, andere wieder aufzugreifen oder frühere Ziele loszulassen, die man sich zwar einmal gesetzt hat, nun aber nicht mehr stimmig sind.

Auf globaler Ebene haben uns drei der 17 Nach-haltigkeitsziele der UN dazu inspiriert, uns mit der Frage nach sauberem Wasser, verantwortlicher Produktion und dem Einfluss auf das Weltklima zu beschäftigen.

Haben Sie sich schon einmal Gedanken über Ihren Wasser-Fußabdruck gemacht, also dem direkten oder indirekten Wasserverbrauch, der durch Ihre Nahrungsmittel, Kleidung, Technologie und Lebensstil verbraucht wird? Hier einige Beispiele, wieviel Wasser bis zum fertigen Produkt in etwa benötigt wird:

1 kg Kartoffeln – 130 Liter

1 Tasse Kaffee – 140 Liter

1 Jeans – 8.000 Liter

1 kg Rindfleisch – 15.000 Liter

Großen Einfluss auf den Wasserverbrauch haben z. B. die Anbauregion, Transportwege und saisonale Verfügbarkeit. In Deutschland leben wir auf sehr großem Fuß, was den Wasserverbrauch betrifft. Pro Tag und Person werden 4.230 Liter virtuelles Wasser verbraucht; das ist weit mehr als unsere Erde verkraftet.

Wollen wir nachhaltig dazu beitragen, den globalen Wasserhaushalt zu erhalten und zu schützen, gibt es nur einen Weg: So bewusst und so wenig konsumieren wie irgend möglich, beim Essen z.B. Fleisch vermeiden und auf regionale und saisonale Nahrungsmittel achten, gebrauchte Produkte wiederverwenden und weitergeben, z.B. als Second-Hand Kleidung.

Auch unser Ziel ist es, so wenig Wasser wie möglich zu verbrauchen und Abfall zu vermeiden, daher haben wir seit Jahren für den Einkauf vor Ort unsere fair hergestellten Bio-Baumwolltaschen, die Sie mindestens 150 Mal verwenden können und die am Ende biologisch abbaubar sind. Natürlich wird auch für deren Produktion Wasser benötigt, daher gilt: Vermeiden ist die beste Alternative.

Das Handeln jeder einzelnen Person macht einen Unterschied und es ist Ihre Wahl, nachhaltiger und verantwortlicher zu konsumieren. Lassen Sie uns gemeinsam einen Unterschied machen und Schritt für Schritt in die richtige Richtung gehen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute für das Jahr 2020 und viel Erfolg beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele!

J. Wallbrecher C. Wallbrecher

Ihre Josepha und Cäcilia Wallbrecher

LEBENSZYKLEN

Baby & Bonding



Autorin

Sabine Neuhaus

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

»Mein Dank geht an großartige Menschen wie Prof. Dr. Karl-Heinz Brisch, tätig am Haunerschen Kinderspital, Bindungsforscher und Autor, an Remo Largo, Kinderarzt, an Irina Prekop, Psychologin, an Wolfgang Bergmann, Pädagoge und Familientherapeut, sowie an Jesper Juul, moderner Familientherapeut und Reformier der Familienpsychologie, ohne die ich meine Kinder nicht mit der Wertschätzung hätte begleiten können oder könnte.«

„Ist es nicht zauberhaft süß, dieses kleine Wunder Mensch? Diese kleinen Hände und Füße. Die Haut noch zart und sanft. Und wie es riecht, dieses süße Baby...! Und schau mal die Augen... oh, jetzt schläft es...“

Die Natur ist weise. Sie hat es so eingerichtet, dass das Kindchen-Schema sofort funktioniert: Wir möchten dieses kleine Wunderwesen beschützen, halten, am liebsten immer ganz nah an unserem Körper tragen. Und das ist gut so, sonst würden diese kleinen, komplett von den Erwachsenen abhängigen Babys nicht überleben. Dadurch, dass diese kleinen Wesen so „süß“ sind, sind wir gerne bereit, uns ständig – und das heißt wirklich immer, Tag und Nacht – um sie zu kümmern.

Empfinden

Über dieses Kümmern wird die so sehr wichtige Bindung zum Kind und somit das Urvertrauen zu Personen und ins Leben aufgebaut. Meinte man noch vor nicht allzu langer Zeit, diese kleinen Menschen hätten keine Empfindungen, weiß man heute: Das Gegenteil ist der Fall. Diese kleinen Babys sind hoch-empfindsam.

Auch die Fontanelle ist noch nicht geschlossen, das bedeutet, das Köpfchen und somit das Gehirn muss noch vor allzu vielen Sinneseindrücken, Krach, Lärm und visuellen Reizen geschützt werden, weil das Baby noch nicht in der Lage ist, dies alles mit seinem kleinen Nervensystem zu verarbeiten.

Ankommen

Nicht umsonst raten Hebammen eher zu acht als sechs Wochen Wochenbett, und „-bett“ heißt auch Bett. Das ist einerseits eine Erholungsphase für die Mutter nach

der Geburt, die kräftemäßig einer Himalayabesteigung gleicht; andererseits ist es für das Baby von entscheidender Bedeutung, zuhause, geschützt und in Ruhe zu sein – für eine gesunde Hirnentwicklung und ein gutes Ankommen.

Bonding

Ja, die ersten Wochen sind die Zeit des Ankommens. Ankommen heißt, aus dem schützenden Mutterleib mit Rundumversorgung über die Nabelschnur, aus einem behaglich geschützten Raum namens Fruchtblase herauszukommen. Es bedeutet, selbst zu atmen, sich an ein anderes Element, nämlich „Luft“ anstatt „Wasser“, zu gewöhnen, und die Nahrung nicht automatisch die ganze Zeit zu bekommen, sondern sich dafür melden zu müssen und auch selbst zu saugen und die Nahrung aufzunehmen. Dazu kommt, dass der Magen-Darm-Trakt aktiviert wird. Und das alleine ist schon ein enormer Prozess.

Das Kernthema der ersten Lebensphase ist „Bonding“, also Bindung, Urvertrauen und Entspanntsein in diesem neuen Zustand des Seins aufzubauen. Die Forscher sind sich einig, dass Körperkontakt genauso wichtig ist wie das umgehende Stillen der frühkindlichen Bedürfnisse wie Hunger und Durst sowie ausreichend Schlaf und ein harmonisches, ruhiges Ambiente.

STUDIE

Zusammenhang von Bonding und IQ

Die 2017 veröffentlichte Studie „Twenty-year Follow-up of Kangaroo Mother Care Versus Traditional Care“ besagt, dass die körperliche Nähe zwischen Mama und Kind am Anfang ihres gemeinsamen Lebens einen grundlegenden Einfluss auf den IQ sowie das Sozialverhalten des Kindes hat. Laut der Studie zeigten die jungen Erwachsenen, die im Babyalter mit viel mütterlichem Hautkontakt verwöhnt wurden, unter anderem weniger Verhaltensstörungen. Sie waren außerdem weniger aggressiv und hyperaktiv als ihre Altersgenossen, die als Babys wenig oder gar nicht Haut an Haut mit ihrer Mama liegen durften.

Bedürfnisse sofort befriedigen

Schreien lassen, egal ob in der Nacht oder am Tag, ist also ein absolutes „No-Go“, auch wenn diese erste Zeit mit wenig Schlaf einhergeht und man sich selbst nichts mehr als ausreichend Schlaf wünscht. Da mangelnder Schlaf sehr große Auswirkungen auf Wohlbefinden und Nervensystem hat, greift so mancher zur Ratgeber-Literatur. Die Hintergründe zu bestimmten „Schlaf-Lern-Techniken“ nicht wissend, ist es oft nicht hilfreich, sich dieser Techniken zu bedienen. Denn manche Herangehensweise ist für Eltern entwickelt worden, die nahe an der Gewalt sind. Da ist es natürlich sinnvoll, einen Abstand zum Kind zu nutzen, bevor es geschlagen oder misshandelt wird.

Für alle anderen gilt: Das Baby braucht den direkten Kontakt zu seinen Eltern, wenn es schreit. Denn es schreit nicht grundlos. Nährende Wärme und die unmittelbare Bedürfnisbefriedigung führen zu Bindungsfähigkeit, Schläuheit und Sicherheit für das ganze Leben.

Harmonie?

Und natürlich ist Elternsein anstrengend, auch wenn die Werbeindustrie gerade diese erste Phase des menschlichen Lebens als süßlich, glücklich und harmonisch darstellt. Die Realität ist: Alle Familienmitglieder müssen gerade beim ersten Kind in ihre Rollen hineinwachsen. Das braucht Zeit, viel Liebe

und Achtsamkeit. Bei wenig Schlaf kann einem das schon mal abhanden kommen. Deswegen ist es wichtig, sich selbst gut zu versorgen und frühzeitig ein Netzwerk zu schaffen. Mit anderen Eltern z.B. zusammen kochen, die Kinder spazieren tragen oder -fahren – sich mit dem Partner abwechseln, so dass jeder mal entspannen und durchschnaufen kann. Und die Familie, Tanten, Onkel oder andere der Familie nahestehenden Personen einbinden. Und was wären die Familien ohne die Opas und Omas, die mit viel Liebe und Erfahrung das neue Familienglück unterstützen, damit es glücklich bleibt?

Aber nicht jeder hat das Glück eines Familiennetzwerks. Dankenswerterweise gibt es viele Angebote wie Rückbildung, PEKIP (Prager Eltern-Kind-Programm), Babymassage-Kurse (nach Leboyer), Babyschwimmen, Krabbelgruppen, die sowohl den Babybedürfnissen entsprechen, aber auch ein Veretzen der Mütter und Väter unterstützen. Aber Achtung: Bei der Menge an Angeboten kann das kleine Wesen schnell überfrachtet sein. Viele Eltern machen viel zu viel.

Rollen verteilen

Gerade in den ersten Wochen heißt es für die Eltern, daheim zu bleiben, ein sanftes und ruhiges Ankommen zu ermöglichen und die Sinneseindrücke für das Baby auf ein Minimum zu reduzieren. Den Besuch der Verwandten mit Bedacht wählen, keine laute Musik oder Dauerbeschallung, Ruhe beim Stillen, nicht noch schnell das Baby ins Auto verfrachten und zum schwedischen Möbelhaus düsen, um das Babyzimmer einzurichten.

Ein guter Tipp für die Verteilung der Aufgaben: Im Wochenbett ist der Mann der „Außenminister“ und erledigt alle Aufgaben „draußen“, die Mutter kümmert sich „drinnen“ mit Stillen um das Baby. Wickeln, baden, (in den Schlaf) wiegen, mit dem Baby kuscheln – das alles können sich die Eltern auch in der Zeit des Wochenbetts sehr gut aufteilen.

Ist das Wochenbett vorbei und die Mutter wieder gekräftigt, ist es eine wahre Freude zu sehen, wie die Eltern unserer Zeit die neuen Aufgaben, ein Baby zu versorgen, wirklich zusammen wahrnehmen.

Körperkontakt

Die Mutter hat das Glück, dass sie die Bindung zum Baby sehr leicht aufbauen kann. Denn durch das Füttern mit der Brust werden mehrere essenzielle Bedürfnisse des Babys natürlicherweise gleichzeitig gestillt: Nahrung, Körperkontakt, Nähe, Augenkontakt, Ruhe, Körperwärme – Nicht-Getrenntsein von der Mutter – das Baby muss sich ja sowieso auf seine neuen Lebensumstände des Nicht-mehr-im-Bauch-Seins einstellen. Der Vater oder andere Bezugspersonen können diese Bindung genauso aufbauen, allein Stillen können sie nicht. Wichtig ist: Für ein Baby kann es nicht genug „Bonding“ geben, ob nun mit Stillen oder ohne Stillen. Natürlich gibt es für Frauen, die nicht stillen können, viele Möglichkeiten, eine ebenso gute Bindung aufzubauen. Der Körperkontakt kann z.B. mit regelmäßiger Babymassage hergestellt werden, durch Kuscheln oder am Körper tragen. Man kann ein Baby nicht verwöhnen. Das einzige, was

„passieren“ kann, sind in sich ruhende, selbstbewusste, ausgeglichene und intelligente Menschen.

Stillen

Stillen ist das natürlichste der Welt und heutzutage auch in der Öffentlichkeit zum Glück nicht mehr anrühlich; sogar in den USA kommen die Menschen langsam zu dieser Einsicht. Hat man vor einigen Jahrzehnten mit der Technisierung der Welt die Trennung von Mutter und Kind als normal angesehen, weiß man heute, dass die Naturvölker es richtig machen und das Baby so nah wie möglich bei sich tragen, stillen, den natürlichen Impulsen folgen: Wenn das Kind schreit, nimmt man es auf den Arm, am besten trägt man es sowieso immer dicht am Körper, singt ihm sanfte Lieder und wiegt es dabei, um es zu beruhigen oder beim Einschlafen zu helfen. Gut ist, das Kind nah bei den Eltern oder in der Gemeinschaft schlafen zu lassen, nicht wie propagiert wird, irgendwo steril in seinem eigenen Bettchen. Babys brauchen es kuschelig, sie brauchen Schutz und Geborgenheit. Das alles wird im Körpergedächtnis und auch im Gehirn abgespeichert als sichere Erfahrung und trägt die Menschen durch das ganze Leben. ◀





Stiftung Valentina

KRAFT FÜR KLEINE HELDEN

Wenn Kinder unheilbar erkrankt sind, ist jede Hilfe besonders willkommen.

Die Stiftung Valentina ermöglicht es schwerstkranken Kindern, in ihrer letzten Lebenszeit mobil palliativ versorgt zu werden, um die Zeit, die ihnen noch bleibt, zu Hause bei ihren Familien zu verbringen.

Das Anliegen der Stiftung unterstützen wir als Klösterl-Apotheke von Herzen gerne mit unserer Spende.

Das Engagement der Familie Peter finden wir einfach großartig und es würde uns freuen, auch Sie dafür zu gewinnen:

„Damit Kinder nach Hause können, bevor sie für immer gehen.“

Spendenkonto

Kontoinhaber: Buergerstiftung Kreis Ravensburg
IBAN: DE93 6505 0110 0101 1450 60
BIC: SOLADES1RVB, Kreissparkasse Ravensburg
Verwendungszweck: Zustiftung / Spende Stiftung Valentina

www.stiftungvalentina.de

Inspiration



Alle Macht der Gewohnheit

Statt zu versuchen, Neujahrsvorsätze einzuhalten, trainieren wir uns dieses Jahr einfach eine neue Gewohnheit an! Denn Gewohnheiten bestimmen unseren Alltag, und das können wir auch zu unserem Vorteil nutzen. Ein guter Start: Stets eine extra Tasche für Einkäufe dabei zu haben, um auf Plastik- und Papiertüten aus dem Laden verzichten zu können. Wenn man die Stofftasche immer an einem bestimmten Ort hat, zum Beispiel bei den Schlüsseln oder in einem kleinen Extra-Fach in der Handtasche, dann wird der Griff zum eigenen Einkaufsbeutel schnell zu einer – sehr guten und umweltentlastenden – Gewohnheit. (as)

Entschleunigt

Glitzern, Schnee, Sonne, Ruhe und Genuss sind spontane Gedanken über das Erlebnis des Schneeschuhwanderns. Fernab des Trubels des Alpensports kann man die Natur in ihrer winterlichen Schönheit entdecken. Entschleunigt und fast schon meditativ wandert man im Flachen oder auch einen schönen Anstieg hinauf, je nach Kondition. An besonderer Stelle gönnt man sich eine kleine Pause, um die klare frische Luft einzuatmen und Kraft aus der Natur zu schöpfen. Und das Herz freut sich auch – die Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System. Ein Tipp: als Anfänger eine geführte Tour miterleben. (ib)



„Keine Schneeflocke in der Lawine wird sich je verantwortlich fühlen.“

Stanislaw Jerzy Lec (1909-1966), polnischer Lyriker und Aphoristiker

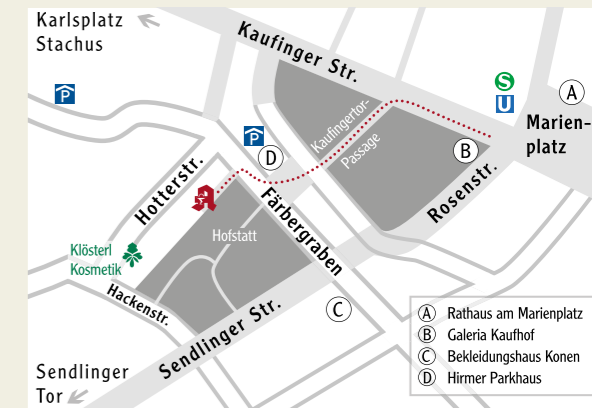
Information

Öffnungszeiten der Apotheke
Montag – Freitag: 9.00 – 19.00 Uhr
Samstag: 10.00 – 15.00 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



Samstags-Öffnungszeiten

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

MIKROBIOM

Die Wiege der Gesundheit



Autorin
Bettina Wadewitz
Apothekerin und 5-fache Mutter

»Das Zitat von Hermann Hesse:
„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne!“
wird gerne in die Geburtsanzeige geschrieben.

Dieser Anfang ist mit einer Invasion von unzähligen Keimen in den Organismus des Neugeborenen verbunden. Wie von Zauberei schafft es dieses kleine Geschöpf, dieser teils pathogenen Keime Herr zu werden und sie auch zu Partnern zu machen, die das Kind unterstützen, ein Leben lang gesund zu bleiben.«

Nach neun Monaten in der vollkommen sterilen Umgebung der Fruchtblase kommt ein Säugling auf die Welt. Ein durch einen Kaiserschnitt entbundenes Baby wird unmittelbar danach mit der mütterlichen Vaginalflora eingerieben. Wozu? Bei einer natürlichen Geburt kommt das Baby zum ersten Mal mit Keimen der vaginalen und fäkalen Flora der Mutter in Berührung, wenn es sich durch den Geburtskanal schiebt. Dieser Kontakt fehlt beim Kaiserschnitt. Durch diesen oben beschriebenen Mikrobiom-Transfer wird dem Säugling die gleiche Besiedelung an Mikroorganismen wie bei einer Spontan-Geburt ermöglicht, um weniger anfällig gegenüber Krankheiten zu sein.

Das Mikrobiom

Unter Mikrobiom versteht man die Gesamtheit aller den Menschen besiedelnden Mikroorganismen. Dazu gehören Bakterien, Viren und Pilze. Bakterien sind mit über 100 Billionen verschiedenster Keime am stärksten vertreten. Ein erwachsener Mensch besitzt im Vergleich „nur“ ca. 30 Billionen Körperzellen. Der Anteil von Viren und Pilzen am Mikrobiom liegt unter 2%.

Das Mikrobiom beeinflusst das Immunsystem, den Stoffwechsel und das Hormonsystem. Das physiologische Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Mikroorganismen, die Eubiose, spielt eine wichtige Rolle im Zusammenhang von Gesundheit und Krankheit.

Sowohl in Vagina, Nase, Rachen und Darm, als auch auf der Haut des Menschen finden wir Mikroorganismen, die als separate Mikrobiome betrachtet werden.

Das Mikrobiom des Darms

Der Mensch lebt mit den Mikroorganismen in Symbiose. Er bietet als Wirt diesen Keimen Lebensraum und Nahrung. Die Keime greifen im Gegenzug positiv in Stoffwechselprozesse ein. Aufgrund ihrer unterschiedlichen Funktion werden die Mikroorganismen im Darm (lat.: Intestinum) in zwei unterschiedliche Mikrobiome eingeteilt:

Luminales Mikrobiom:

Die Mikroorganismen im Innern des Darms, dem Darmlumen, verarbeiten die Ballaststoffe aus der Nahrung, die nicht resorbiert werden können. Aus den daraus gewonnenen Fettsäuren wird die Darmschleimhaut ernährt. Vitamin K, B12 und Folsäure werden durch das Mikrobiom dort gebildet.

Bei der Darmentleerung macht das Mikrobiom 50% des Stuhlgewichts aus. Durch die laufende Erneuerung des mikrobiellen Milieus kann die Anzahl und die Vielfalt dieser Keime sehr variieren und ist abhängig von Ernährung, Diät, Arzneimitteln, Krankheit, Stress, etc..

Mucosa-assoziiertes Mikrobiom:

Die Darmschleimhaut ist der Grenzübergang zwischen der Umwelt und dem menschlichen Organismus. Sie besitzt eine sehr große Oberfläche und dient der Resorption von Nährstoffen. Das Mucosa-assoziierte Mikrobiom in der Darmschleimhaut übernimmt den Schutz vor Besiedelung mit Krankheitserregern und ist ein sehr wichtiger Teil des Immunsystems. Die Zusammensetzung dieses Mikrobioms ist sehr stabil und verändert sich über die Zeit kaum. Eine Störung dieser Eubiose, Dysbiose genannt, ruft Immun- und Stoffwechselerkrankungen hervor.

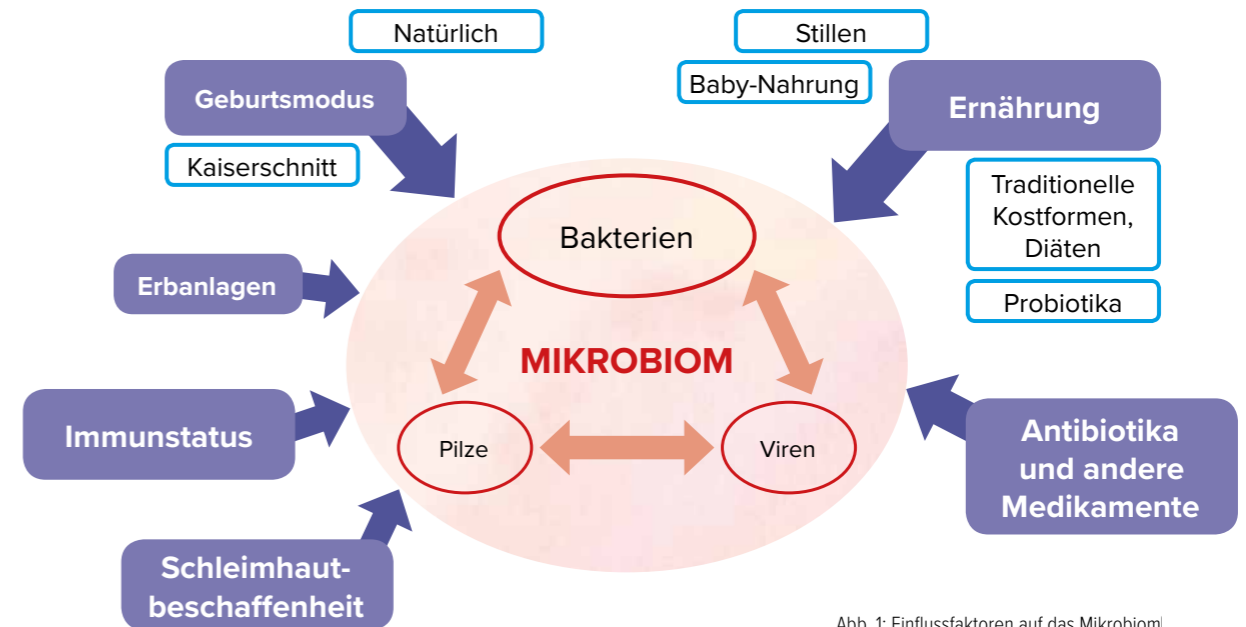


Abb. 1: Einflussfaktoren auf das Mikrobiom

In den ersten 6 bis 12 Monaten eines Säuglings wird das Schleimhaut-assoziierte Mikrobiom durch das elterliche Umfeld geprägt und wie folgt aufgebaut:

Postnatale Bildung des Mucosa-assoziierten Mikrobioms

Phase 1:

In den ersten 14 Tagen nach der Geburt findet die Erstbesiedelung des Darms statt. Laktobazillen und Bifidobakterien, die während der natürlichen Geburt aus der Vaginalflora der Mutter über den Mund aufgenommen werden, ermöglichen die Implantation der ersten Keime in den Dün- und Dickdarm. Diese schaffen durch Produktion von Milchsäure ein saures Milieu, in dem pathogene Keime nicht bestehen können. Das Colostrum, die Erstmilch der Mutter, ist reich an Immunglobulinen, die das Immunsystem des Säuglings unterstützen. Über Lymphozyten-Reaktion mit Mikroorganismen lernt der kindliche Organismus bestimmte Mikroorganismen zu tolerieren und entwickelt eine Immuntoleranz.

Da sich die Muttermilch aus anderen Bakterienkulturen zusammensetzt als die Ersatznahrung, ist die Erstbesiedelung des Mikrobioms je nach Ernährung des Säuglings unterschiedlich.

Phase 2:

Die nun etablierte Flora stabilisiert sich. Durch den täglichen, engen Kontakt mit Eltern und Geschwistern setzt sich der Säugling mit dem stabilen und unverwechselbaren Mikrobiom seiner Familie auseinander und erweitert so sein eigenes Mikrobiom.

Phase 3:

Mit der Zufütterung nach 4 bis 6 Monaten beginnt eine kritische Phase, da die Nahrung nun schwer verdauliche Ballaststoffe enthält, die Nährsubstrat für Fäulnisbakterien wie Escherichia Coli und Enterokokken sind. Die aus den Ballaststoffen gebildeten Darmgase lösen Blähungen und Koliken aus und sind Grund für

den Anstieg des pH-Werts im Darm. Folge ist eine Verschiebung der mikrobiellen Zusammensetzung (Dysbiose). Die fehlenden Immunglobuline der Muttermilch und das noch nicht komplett ausgebildete Immunsystem schützen den kindlichen Organismus bei Erstkontakt mit potentiell pathogenen Keimen nicht mehr ausreichend. Das Schleimhaut-assoziierte Immunsystem kann geschädigt werden, was zu schweren Erkrankungen führen kann, u. a. Allergien, Neurodermitis und Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Gesunde Balance

Nach etwa zwei Jahren hat eine stabile Zusammensetzung des Mikrobioms den Darm besiedelt. Sie ist hochindividuell wie ein Fingerabdruck. Im Dünndarm entsteht durch die Vergärung von Kohlenhydraten mit Laktobazillen ein saures Milieu, das verhindert, dass Enterokokken aus dem Dickdarm nach oben steigen. Eine geringe Konzentration ist dennoch nachweisbar. Im Dickdarm finden wir die größte Artenvielfalt an Bakterien: Bifidobakterien, Eubakterien und Bacteroides sorgen für die Ansäuerung des Dickdarm-Lumens und halten damit die Konzentration an Fäulnisbakterien (Enterokokken und E. Coli) bei ca. 1% der Gesamtflora.

Weit über den Wirkort Darm hinaus hat eine Verschiebung der mikrobiellen Zusammensetzung Auswirkung auf die Gesundheit im ganzen Körper. Immer mehr Krankheiten werden mit einer intestinalen Dysbiose in Verbindung gebracht, wie Morbus Crohn, Krebs, Diabetes, aber auch Depressionen. Die Zusammensetzung des Mikrobioms beeinflusst sowohl Wirkung als auch Nebenwirkungen von Arzneimitteln. Noch ist unklar, ob die Veränderung des Mikrobioms Ursache oder Folge einer Krankheit ist. Feststeht jedoch, dass eine hohe Diversität an Keimen den Schutz vor Krankheiten begünstigt.

Das „elterliche Mikrobiom“, das erste Geschenk von Vater und Mutter an ihr Kind, ist ein wichtiger Grundstein für ein gesundes Leben von Anfang an. Durch weitere Bausteine, wie ballaststoffreiche

Ernährung und einen ausgewogenen Lebensstil, kann der Darm mit einer Vielzahl und Vielfalt an Mitbewohnern zu einem starken Organ des Immunsystems aufgebaut werden. ◀

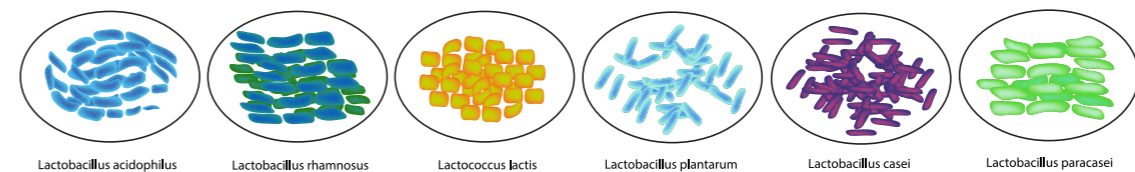


Abb. 2: Vielfalt probiotischer Laktobazillen

Neues Glück!



Liebe Leserinnen und Leser,

plangemäß durften wir unsere neuen Räumlichkeiten Anfang November in Betrieb nehmen und sind inzwischen ganz zuhause im schönen Hackenviertel. Sie finden uns in der Hotterstr. 15, Erdgeschoss, und erreichen uns vom Marienplatz aus über den Färbergraben oder von der Sendlingerstraße aus über die Hackenstraße (siehe Plan auf Seite 7).

Die imposante Haustüre empfängt Sie und nachdem Sie rechts wenige Stufen überwunden haben, sind Sie bereits in unserer Klösterl Kosmetik-Welt angekommen. Wir begrüßen Sie in einem hellen freundlichen Raum, wo Sie den Mantel ablegen und eventuell noch einen Blick in unser aktuelles Klösterl-Journal werfen, bevor eine von uns Sie in den entsprechenden Behandlungsraum abholt.



Obwohl in der Innenstadt, ist unser Kosmetikstudio ausgesprochen ruhig. Es ist ein Ort zum Loslassen, zum Entspannen, um sich verwöhnen zu lassen oder auch für eine fachgerechte Beratung. In unserem Verkaufsraum zeigen wir Ihnen gerne unser ausgesuchtes Sortiment. Wir arbeiten mit den Firmen Payot, Darphin und Gertraud Gruber. Hände pflegen wir mit Mavala und für das I-Tüpfelchen verwenden wir dekorative Kosmetik von Horst Kirchberger.



Im „gelben“ Behandlungszimmer heißt Sie Frau Weichser willkommen. Liebevoll und kompetent kümmert sie sich um Gesicht, Hände, Körper oder macht Ihnen eine entgiftende Honig-Rückenmassage; sehr empfehlenswert im Winter!



Im „blauen“ Behandlungszimmer finden Sie Frau Zeise-Bauer. Neben unseren kosmetischen Behandlungen können hier auch Ihre Füße professionell gepflegt werden.

Apropos Produktberatung: Wenn Ihre Haut jetzt im Winter von den Witterungseinflüssen und der Heizungsluft ausgetrocknet ist und unangenehm spannt, empfehlen wir Ihnen unseren neuen Nutricia Balsam von Payot. Der mit Sheabutter angereicherte Balsam wirkt rückfettend und bietet sehr trockener Haut ein intensives Nährstoffbad. Rötungen und Spannungsgefühle werden augenblicklich gemindert und die Haut findet zu ihrem höchsten Komfort zurück.

Kosmetik Angebot

Nutricia Balsam nur im Monat Februar zum Einführungspreis:
statt € 52,- **nur € 46,90**

Haben wir Sie neugierig gemacht? Schauen Sie doch einfach vorbei oder vereinbaren Sie einen Verwöhntermin! Wir sind für Sie da: Montag bis Freitag von 9 - 12 Uhr und von 14 - 18:30 Uhr, sowie nach Vereinbarung.

Es grüßen Sie herzlich Ihre
Bernadette Zeise-Bauer und Eva Weichser
Fachkosmetikerinnen

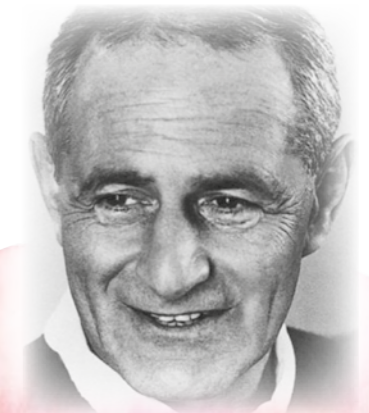
Klösterl Kosmetik

Adresse: Hotterstraße 15
80331 München
Marienplatz od.
Sendlinger Tor
Telefon: **089/ 543432-50**

Wer war eigentlich...?

Frédéric Leboyer

1918 – 2017



Das Neugeborene ist ein Spiegel. Es zeigt euch euer eigenes Bild. An euch liegt's, es nicht zum Weinen zu bringen.

Gynäkologe und Revolutionär

Frédéric Leboyer war Gynäkologe und Revolutionär der Geburtshilfe: Er lenkte die Sicht auf das Kind, was in der Zeit der Technisierung der Krankenhäuser unüblich war. Die Menschen haben lange geglaubt, dass das Neugeborene nichts fühle, kein Bewusstsein habe und weder glücklich noch unglücklich sein könne. Leboyer hat einfach beobachtet, das Neugeborene angeschaut und gelernt.

Das Kind im Blickfeld

Ausschlaggebend für seine tiefen Erkenntnisse und die Revolution der damaligen Denkweise über die Geburt und die Babys war letztendlich der Weg seiner eigenen Psychoanalyse, die ihm jäh eine neue Perspektive eröffnete. Denn: „Geht man in der Psychoanalyse sehr tief, bringt sie einen zurück zur eigenen Geburt.“ Vorher hatte er als Arzt nur Augen für die Frau und ihre Situation, doch als er in der Psychoanalyse die Ängste seiner eigenen Geburt wieder erlebte, rückte das Kind in sein Blickfeld. Auf einmal sah er, wie er sagte, „diese wachen Augen voller Angst“.

Neue Sichtweisen

Lange Jahre war er Frauenarzt und Geburtshelfer in einer Pariser Klinik. Schon früh wandte Leboyer sich von einer Medizin ab, die zunehmend technokratischer wurde und sich damit immer weniger menschlich zeigte. Seine Weisheit bezog er einerseits aus der Begleitung und genauen Beobachtung von insgesamt über 10.000 Geburten und seinen Reisen aus Indien, wo er sich wiederholt längere Zeit aufhielt. Dort bekam er wesentliche Anregungen für eine neue Sichtweise von Geburt und Mutterschaft. Er führte Achtsamkeit, Langsamkeit und vor allem Aufmerksamkeit als wesentliche Elemente der Geburts- und Berührungsrbeit ins Feld.

Sturm und Bewegung

Als Pionier sah er sich in der Ärzteschaft technokratischen Argumentationen gegenüber. Er lud

sie ein,
es einfach

mal auszuprobieren.

„Es ist töricht zu argumentieren.“

Argumentieren hat niemals jemanden überzeugt.

Die Skeptiker und Böswilligen am allerwenigsten.“ Leboyer löste in seinen Publikationen und Vorträgen in den 1970er Jahren einen Sturm und dann eine weltweite Bewegung für die „Geburt ohne Gewalt“ aus.

Damals war die Medizintechnologie so stolz auf all diese Geräte, zu denen Leboyer sagte: „Es ist nur wenig nötig, aber vielleicht mögen wir die Einfachheit nicht mehr. Keins von diesen teuren „gadgets“, „monitoring“ und anderen, auf die die Technologie so stolz ist, keins von diesen „Spielzeugen“ für erwachsene Kinder, die heute so große Mode sind. Nichts von alledem. Einfach Geduld und Bescheidenheit. Stille. Leichte, aber ununterbrochene Aufmerksamkeit. Ein bisschen Einsicht und Rücksichtnahme auf andere. Selbstvergessen. Ach, und trotzdem... ich hätte es bald vergessen. Liebe ist nötig. Ohne Liebe ist man höchstens geschickt. ... Das Kind lässt sich (von Technologie und perfekten Methoden) nicht täuschen. Sein Urteil über euch ist von einer wunderbaren, schrecklichen Sicherheit. Es weiß alles. Es merkt alles.“, so Leboyer.

Babymassage – die Leboyer-Massage

Auch die Babymassage, die er in Indien kennen-

lernte, brachte er in unsere westliche Welt. Hier sind neben der Nacktheit des Babys und der Anwendung von einfachem Öl die kräftige, klare, langsame Berührung sowie die ungeteilte Aufmerksamkeit die wichtigsten Instrumente, um das Baby seinen Bedürfnissen entsprechend auf dieser Welt willkommen zu heißen.

Für mehr Menschlichkeit

Bis heute wirken Leboyers Erkenntnisse in die Hausgeburtsarbeit, in die Geburtskliniken und -häuser hinein. Es ist selbstverständlich geworden, achtsam auf das Kind zu schauen, und sogar Unikliniken haben Leboyers menschliche Methoden zum größten Teil integriert. Aber nicht nur für Neugeborene ist sein Ansatz ein wertvoller Beitrag. Auch Erwachsene kommen heute immer mehr zu der Erkenntnis, dass in einer hochtechnisierten und technologischen Welt Berührung, Achtsamkeit und die absolute Aufmerksamkeit, mit der wir Dinge tun und die wir unserem Gegenüber schenken, heilsam, gesunderhaltend und schön ist – und das nicht nur im therapeutischen Kontext wie mit Berührungstherapie, Heilmassagen, bodywork oder Yogatherapie, sondern auch überhaupt im menschlichen Sein. (sn)

Impressum

Herausgeber: Klösterl-Apotheke Josepha Wallbrecher e.K., Hotterstr. 3, 80331 München **Redaktion (V.i.S.d.P.):** Sabine Neuhaus (Leitung), Cécilia Wallbrecher – redaktion@kloesterl.de **Ständige Mitarbeiter der Redaktion:** Sabine Neuhaus (sn), Cécilia Wallbrecher (cw), Bernadette Zeise-Bauer (bzb), Iris Beck (ib), 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, BioLib, Wikipedia

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

Klösterl-Empfehlung*



Baktocell aktiv

statt € 33,80*
nur € 28,75

gültig 1.1. – 31.1.2020

Empfohlen zur gezielten Versorgung mit vermehrungsfähigen Bakterienkulturen. Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

60 g Pulver nur € 28,75 (Grundpreis: € 48,00/ 100 g)

Zusammensetzung: 12 g Pulver enthalten 5 µg Vitamin D3 (entspricht 100 % NRV**) und mind. 2 Milliarden koloniebildende Einheiten der 6 folgenden Bakterienkulturen: Bifidobacterium bifidum, Enterococcus faecium, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus salivarius,

Lactococcus lactis.

Zutaten: Füllstoff: Maltodextrin, Bakterienkulturen (7,5%), Oligofruktose, Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Alpha-Amylase, Vitamin D3 (Colecalciferol)

Verzehrempfehlung: Täglich 2 g Pulver (2 mal 1 Dosierlöffel) mit einem Plastiklöffel in ein halbes Glas Wasser oder Saft einrühren und 15 Minuten stehen lassen. Abschließend umrühren und trinken. Zur Gewährleistung einer guten Magenpassage ist der Verzehr vor dem Schlafengehen oder ca. 20 Minuten vor dem Frühstück zu empfehlen.

Hinweis: Garantiert frei von Hefe, Lactose und Gluten.

Colostrum

Empfohlen: Die Erstmilch (für das neugeborene Kalb) enthält viele wichtige Vitamine und Spurenelemente sowie vor allem essenzielle Aminosäuren, Wachstumsfaktoren und Immunglobuline, die jedem Alter gut tun. Enthält natürliche Lactose.

100 Kapseln (39 g) nur € 43,75
(Grundpreis: € 112,00/ 100 g)

Zusammensetzung: 1 Kapsel enthält 400 mg, 6 Kapseln (obere Verzehrempfehlung) enthalten 2.400 mg entfettete, entcaseinierte, gefriergetrocknete Erstmilch (Colostrum).

Zutaten: Colostrum-Pulver (entfettete, entcaseinierte, gefriergetrocknete Kuh-Erstmilch); Kapselmateriale: Cellulose

Verzehrempfehlung: 3-mal täglich 1 bis 2 Kapseln unzerkaut zwischen den Mahlzeiten mit Fruchtsaft verzehren.

Unser Colostrum-Pulver stammt von Bio-Rindern aus zertifizierten Betrieben aus Deutschland, Österreich und der Schweiz.



statt € 51,50*
nur € 43,75

gültig 1.2. – 29.2.2020



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.