Klösterl Journal

Klösterl-Apotheke

Fachthema
Knochen
Was ist eigentlich...?
Osteopathie

MEDIZIN

Frauen-gesundheit

Seite 4 – 5

Klösterl Journal N° 51
März/April 2020

Acker-Schachtelhalm

Equisetum arvense

Sabine Ritter
Apothekerin und Heilpraktikerin

Der Acker-Schachtelhalm bildet im Frühjahr eine bräunliche, unverzweigte, fortpflanzungsfähige Sprosse, an deren Spitze sich ein zapfenförmiger Sporenbehälter befindet. Im Sommer erscheinen dann die bis zu 50 cm hohen grünen, gerippten, unfruchtbaren Triebe, von denen aufrechte Äste etagenweise wie Quirle abzweigen. An diesen Verzweigungsstellen befinden sich ringförmige Blattscheiden aus zahnförmigen, miteinander verwachsenen kleinen Blättchen. Sie bilden die sogenannten Schachteln, aus denen sich der deutsche Name der Pflanze herleitet. Dank seiner Kieselsäureeinlagerungen sind die Stängel des Schachtelhalms rau und hart, so dass er früher als Scheuermittel genutzt wurde und daher auch unter der Bezeichnung Zinnkraut bekannt ist. Seine Wurzel ist oft dreimal so lang wie seine oberirdischen Teile und weit verzweigt. Diese langen Wurzeln brauchte er vor etwa 300 Millionen Jahren, als er bis zu 20 Meter in die Höhe wuchs. Heute siedelt er sich dank seines Wurzelwerks gerne dauerhaft auf staunassen Lehmböden an.

Medizinisch werden alle oberirdischen Teile der Pflanze als Extrakt, Tee oder Tinktur genutzt. Aufgrund seines hohen Gehalts an Mineralstoffen, insbesondere der Kieselsäure, kann der Schachtelhalm sowohl zum Erhalt, als auch zur Wiederherstellung der Knochengesundheit einen wichtigen Beitrag leisten. So kann die Arzneipflanze zum Beispiel zur unterstützenden Behandlung bei Knochenbrüchen, Osteoporose oder Arthrose eingesetzt werden.

Zugleich wirkt er dank seiner Flavonoide entzündungshemmend, weshalb er ebenso bei rheumatischen Beschwerden im Bewegungsapparat zum Einsatz kommen kann. Seine Silikate, die zu etwa 10% wasserlöslich sind, nähren zudem Haut, Haare und Nägel sowie das Bindegewebe. Somit kann er innerlich beispielsweise bei übermäßiger Schweißbildung oder Cellulitis sowie bei Inkontinenz oder Reizblase angewendet werden. In der chinesischen Medizin gilt er aus diesem Grund als Qi- und Yin-Tonikum für die Niere.

Als Tee wirkt der Schachtelhalm nicht nur harntreibend, sondern auch antimikrobiell. Deshalb kann er zum Durchspülen der Harnwege bei bakteriellen oder entzündlichen Erkrankungen der Harnwege beitragen, oder das Ausleiten von Nierengrieß, harnpflichtigen Stoffen oder Ödemen nach langem Stehen beziehungsweise stumpfen Verletzungen unterstützen. Die Wirkung diuretisch (harntreibend) wirkender Medikamente kann er so verstärken.

Seine entzündungshemmenden, antimikrobiellen und blutstillenden Eigenschaften kann man sich zudem bei schlecht heilenden Wunden, Ekzemen sowie Entzündungen im Mund oder bei Zahnfleischbluten zu Nutze machen, indem man ihn für Spülungen, Sitzbäder oder Umschläge einsetzt. ◄

Steckbrief

Inhaltsstoffe:
Mineralstoffe einschließlich Kieselsäure sowie Flavonoide, P-flanzensäuren, Zucker, Hemicellulosen, Phytosterine

Wirkungen:
Entzündungshemmend, remineralisierend, bindegewebsfestigend, schweißhemmend, zusammenziehend, blutstillend, wundheilungsfördernd, antimikrobiell, antioxidativ, harntreibend, leberschützend

Anwendung:
Innerlich bei bakteriellen oder entzündlichen Erkrankungen der Harnwege, Nierengrieß, Bettnässen, Inkontinenz, Reizblase, statischen oder traumatischen Ödemen, Sportverletzungen, Knochenbrüchen, Osteoporose, Arthrose, Rheuma, Bindegewebsschwäche, Cellulitis, Haarausfall, brüchigen Nägeln, trockener Haut, übermäßigem Schwitzen, Hauterkrankungen

Äußerlich als Mundspülung bei Zahnfleischbluten oder Entzündungen sowie als Auflage bei schlecht heilenden Wunden, Ekzemen, Schweißfüßen

Nebenwirkungen:
Sehr selten leichte Magenbeschwerden bei innerer Anwendung

Gegenanzeigen:
Eingeschränkte Herz- oder Nierentätigkeit

Für die Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren, Schwangeren und Stillenden liegen noch keine Untersuchungen zur Unbedenklichkeit vor.

„Manches Vergnügen besteht darin, dass man mit Vergnügen darauf verzichtet."

Peter Rosegger (1843-1918), österreichischer Volksschriftsteller und Erzähler

Liebe Leserinnen und Leser,

über die positiven gesundheitlichen Wirkungen des Fastens haben Sie sicher auch schon in vielen Zeitschriften oder Online-Ratgebern gelesen. Aber – Hand aufs Herz – haben Sie es denn auch schon einmal ausprobiert? Oder ist es Ihnen auch so gegangen, dass Ihnen in Gedanken gleich mehrere Gründe einfallen, warum es ausgerechnet jetzt gerade gar nicht passt, weil die Geburtstagsfeier der besten Freundin oder der nächste Urlaub ansteht, Sie sich vor der Fastenkrise fürchten oder nicht genau wissen, wie Sie überhaupt anfangen sollen?

Dann geht es Ihnen wie vielen anderen Menschen, die um die heilsamen und regenerierenden Wirkungen des Fastens wissen, aber bisher noch nicht geschafft haben, es einmal auszuprobieren.

Die gute Nachricht ist, dass es nicht gleich das 12-Tage-Heilfasten sein muss, bei dem Sie sechs Tage lang keine feste Nahrung zu sich nehmen. Es gibt viele andere Wege, den Körper zu entlasten und damit zu stärken, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Das Basenfasten nach Sabine Wacker ist dabei ein einfacher Weg zu entgiften und zu regenerieren. Es darf bei drei Mahlzeiten täglich ausschließlich 100% basische Kost auf den Speiseplan, die im Wesentlichen aus Obst, Gemüse, Kräutern, Keimlingen und Nüssen besteht. Nicht erlaubt sind säurebildende Lebensmittel wie z.B. Fleisch, Milch- und Mehlprodukte, Kaffee und Alkohol, dafür darf reichlich Wasser und basischer Kräutertee getrunken werden.

Klingt nicht so schwer, oder? Probieren Sie es doch einfach mal 3 Tage lang aus. Viele leckere Rezepte finden Sie dazu im Netz. Und wenn Sie sich ein wenig Wellness dazu gönnen möchten, dann hat unser Kosmetikerinnen-Team etwas ganz besonderes für Sie im Angebot (Details auf der Kosmetik-Seite 10).

Idealerweise sollte eine Basenfasten-Kur sieben bis zehn Tage dauern. Durch die Entsäuerung werden Sie sich schnell wieder wohler und fitter fühlen, eine bessere Verdauung und schönere Haut bemerken. Ihr Körper wird es Ihnen sicher danken.

Wir wünschen Ihnen ein leichtes und gesundes Frühjahr,

Josepha und Cäcilia Wallbrecher

MEDIZIN

Frauen-gesundheit

Autorin

Sabine Neuhaus

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

»Ich habe zum Glück von Kind an ein gutes Gefühl zu meinem Körper, was durch Bewegung entstand: Turnen, dann Mountainbiken und heute Yoga des Tanzens. Ich bin mit Naturheilkunde groß geworden, und dieser Geist trägt mich noch heute, wenn ich Frauen mit meinen Heilinstrumenten in ihre weibliche Kraft führen darf.«

Die heutige Medizin steht vor der Herausforderung, den vielfältigen, globalen Entwicklungen und dem einzelnen Menschen gerecht werden zu müssen. Oftmals steht leider der Profit im Vordergrund, der noch keinem Menschen zur Heilung verholfen hat. Klar muss auch jeder Mensch auf dieser Welt leben können und unsere Währung ist Geld. Dennoch haben sich die Werte der heilenden Berufe gerade im medizinischen Umfeld stark verändert. Der ethische Anspruch ist im Praxisalltag mit allen komplexen Anforderungen kaum durchzuhalten. Dennoch gilt es, sich immer und immer wieder auf den eigentlichen Kern des Berufs zurückzubesinnen: der Heilung des Menschen auf allen Ebenen seines Seins. Widmen wir uns im Folgenden beispielhaft den Frauen, die in einer männlich dominierten Welt erst seit kurzem mehr ins Bewusstsein der klassischen Medizin gelangen.

Frauengesundheit

Was macht Frauen eigentlich aus? Frauen sind stark und verletzlich zugleich. Frauen sind weich und ausdauernd. Frauen brauchen manchmal mehr Langsamkeit, um in ihre Sinnlichkeit, ins Spüren und in ihre volle Kraft zu kommen. Frauen sind schlau, intelligent und smart. Frauen haben alles im Blick, sind integrierend, umfassend liebend, nährend, heilend. Und: Frauen sind anders als Männer, oder: Frauen haben andere Bedürfnisse als Männer. Hier gibt es keine Wertung. Frauen sind nicht besser, aber auch nicht schlechter, nicht stärker oder schwächer als Männer, nicht empfindlicher. Aber Frauen brauchen eine andere Behandlung als Männer.

Alle Menschen sind gleich

… in ihrer Würde und vor dem Gesetz. Die Unterschiede zwischen Mann und Frau hat man in Zeiten der Technisierung, des damalig verstandenen Feminismus, zu egalisieren versucht. Eine Frau sollte genauso sein wie ein Mann. Schaut man sich die Schönheitsideale der 1960er Jahre an, in denen Twiggy der Idealkörper war – androgyn und ohne Kurven –, so ist es heute schon eine gute Entwicklung, dass sich vielerorts für die Diversität und die Natürlichkeit von Frauenkörpern eingesetzt wird. Auch wenn die Medien immer noch einen Idealtyp „schlank, schlau, schön“ präsentieren.

Frauenheilkunde

Auch in der Medizin hat man in der Lehre der klassischen Heilkunde lange den Frauenkörper mit einem Männerkörper gleichgesetzt – was „per naturam“ gar nicht geht. Im 18. Jahrhundert taucht der Begriff „Frauenheilkunde“ das erste Mal auf. Frauenheilkunde meint aber bis heute – immerhin ist das eine eigene fachärztliche Ausbildung – die Lehre von der Entstehung, Erkennung, Behandlung und Verhütung der Erkrankungen des weiblichen Sexual- und Fortpflanzungstraktes, inklusive der Brust. Die Schwangeren- und Geburtshilfe zählen mit in diesen Bereich.

Abwiegeln

Selbst in dem etablierten Medizinbereich der Frauenheilkunde herrscht mancherorts noch kein Klima des Vertrauens. Wie oft werden Beschwerden des Monatszyklus, der Endometriose oder Wechseljahresbeschwerden mit dem Satz abgetan: „Das ist halt so“. Die Betroffenen sind nicht nur wütend, sondern fühlen sich abgekanzelt und nicht ernst genommen. Sie sprechen ihre gesundheitlichen Themen zunehmend nur sehr zurückhaltend an, wenn überhaupt. Sie meinen, das Leiden wäre ein nicht zu ändernder Zustand. Oft schämen sie sich dafür, überhaupt so einen Körper zu haben, der anscheinend nicht perfekt genug funktioniert, doch aber vordergründig gesund ist.

Hinzu kommt, dass das Lautaussprechen „weiblicher Themen“ ein gesellschaftliches Tabu darstellt, diese Themen also eher verschleiert als als selbstverständlich und dazugehörend gesehen werden. Die nahezu aggressive Offenheit mit Sexualität und die gewaltvolle Haltung Frauen gegenüber in den Medien, in der Werbung, im Internet sind dann der Beitrag dazu, dass ein sehr verzerrtes Bild entsteht, was nichts mit Achtsam- und Natürlichkeit im Umgang mit dem weiblichen Körper zu tun hat.

Gendermedizin für alle

Natürlich gibt es inzwischen den Begriff der „Gendermedizin“, der vor nicht allzu langer Zeit eingeführt wurde. Die Gendermedizin setzt ja genau da an, dass Frauenkörper anders zu behandeln sind als Männerkörper. Gendermedizin (internationale Fachbezeichnung: Gender Medicine, auch Gender-Specific Medicine bzw. Geschlechtsspezifische Medizin) bezeichnet die Humanmedizin unter besonderer Beachtung der biologischen Unterschiede von Mann und Frau. Sie umfasst eine geschlechtsspezifische Erforschung und Behandlung von Krankheiten. Und doch ist sie irgendwie noch nicht so richtig in die einzelnen Behandlungszimmer gelangt. Klar gibt es löbliche Ausnahmen. Leider manchmal nur für Privatversicherte oder schwer zu finden.

Frauen sind „anders“, Männer auch

So ist etwa seit längerem bekannt, dass Frauen im Vergleich zu Männern aufgrund einer stärkeren Immunantwort auch stärkere Entzündungsreaktionen aufweisen. Im Zusammenhang damit stehen auch Autoimmunerkrankungen, von denen wiederum Männer prozentual geringer betroffen sind. Registriert bzw. behandelt werden Frauen häufiger als Männer (beispielsweise) wegen psychischer Erkrankungen wie Depressionen, Männer häufiger wegen Suchterkrankungen, insbesondere Alkoholabhängigkeit.

Unterschiede

Besondere Bedeutung erhielt die Gendermedizin im Zusammenhang von Untersuchungen bezüglich Herzerkrankungen bei Frauen. Dabei wurde festgestellt, dass Patientinnen oft, auch aufgrund anderer Symptomatik, zu spät oder falsch diagnostiziert werden. Bei Männern hingegen wurden bisher psychologische Gesichtspunkte vernachlässigt, etwa in der postoperativen Betreuung bei Prostatakrebs, im Vergleich zum Brustkrebs bei Frauen. Auch das unterschiedliche Gesundheitsbewusstsein, Unterschiede in der Wirksamkeit von Medikamenten (die meisten Medikamente werden in der Regel an jungen Männern erprobt) oder im Suchtverhalten sind Schwerpunkte der Gendermedizin.

Das Recht auf Individualität für Männer und Frauen

Schaut man die Geschichte der Gendermedizin an, so erkennt man, dass dies noch ein sehr junger Bereich der Medizin ist: Sie wurde in den 1990er Jahren entwickelt und ist Teil der personalisierten Medizin. Eine der führenden Vorkämpferinnen ist die amerikanische Kardiologin und Medizinwissenschaftlerin Marianne Legato, die schon in den 1980er Jahren auf Unterschiede bei den oben genannten Herzerkrankungen bei Frauen gegenüber Männern gestoßen war.

Feststeht, dass eine unterschiedliche medizinische Behandlung von Männern und Frauen nicht nur den Frauen Vorteile bringt, sondern auch die Männer in ihrer Individualität berücksichtigt. Und so soll die Medizin sein: zugewandt, individuell und dadurch sehr wirksam.

Individualmedizin

Auch wenn die Gendermedizin noch in den Kinderschuhen steckt, kann sie sich nur weiterentwickeln, wenn die Betroffenen, die Patientinnen, ihre Beschwerden deutlich und klar formulieren und nicht locker lassen, sich um sich zu kümmern und die Behandelnden zu konfrontieren. Wie schön wäre es doch, wenn die ganze Medizin wieder individueller auf den einzelnen Menschen schaut.

Mutmacher

Dieser Beitrag soll insbesondere den Frauen Mut machen, sich mit ihrem Körper bewusst auseinanderzusetzen. Natürlich gilt diese Einladung auch für Männer; Frauen haben jedoch durch die jahrhundertelange Unterdrückung heute immer noch mehr damit zu tun, sich für ihre eigenen Belange mehr einsetzen zu müssen, weil unsere heutige Welt, auch die Medizin, großenteils noch männlich bestimmt ist.

Der Artikel ist auch eine Einladung, den Körper als heiliges Gefäß der Seele wahrzunehmen; die Zeichen des Körpers durch alle Phasen des Frauseins, mit allen Hormon- und anderen Entwicklungen, kennen zu lernen und achtsam mit ihm umzugehen - und für die Bedürfnisse in Sachen „Gesundheit“ gut einzustehen. Wenn der Körper der Frau mit seinem in einem Zyklus empfindsamen Nerven- und Hormonsystem ausgestattet ist, so ist der Begriff „Befindlichkeitsstörung“ oder noch schlimmer „ohne Befund“ schlichtweg ein Ignorieren der individuellen Eigenschaften einer Frau.

Allumfassend geht es um mehr Achtsamkeit im Umgang mit dem menschlichen Körper, der ein Geschenk des Lebens ist: der männliche und der weibliche, beide in ihren wunderbaren Unterschieden. ◄

Verrückt wäre, nichts zu tun...

... ist das Motto von Isa und Vin, bekannt aus der ZDF-Doku 37° „2 Bayern und 40.000 Bienen". Daher verfolgen sie seit 2015 im Süden Portugals ihren Traum nach einem naturnahen Leben.

„Wir wollen im Einklang mit der Natur leben, uns mit eigenen Bio-Lebensmitteln versorgen, unser Haus selbst aus natürlichen Baustoffen bauen, Bäume pflanzen und Wasserlandschaften erschaffen."

Auf ihrem abgeschiedenen, hügeligen Grundstück mit atemberaubendem Ausblick, dem Monte Forca, haben sie im Zelt und praktisch ohne vorhandene Infrastruktur begonnen.

Heute ernten sie bereits die ersten Früchte ihrer harten Arbeit: Der errichtete Stausee speichert genug Wasser für die zahlreich gepflanzten Obst- und Schattenbäume, und die Fruchtbarkeit des trockenen, steinigen Bodens hat sich so verbessert, dass köstliches Gemüse im eigenen Garten wächst. Ein weiteres zentrales Anliegen für Isa und Vin ist die großflächige Wiederaufforstung.

Und über eines ihrer Projekte dürfen wir uns besonders freuen:

Als ihr portugiesischer Freund Aderito mit seiner Imkerei in Not gerät, gründen Isa und Vin die Monte Forca GmbH, um ihn mit einem fairen Einkommen und deutsche Feinschmecker mit edlem Honig zu versorgen.

Diese ausgefallenen Sorten ihres MELOCA-Honigs sowie weitere Hintergründe gibt es über ihren Onlineshop. (ib)

www.monteforca.org/shop

Hinter die Kulissen geschaut

LE!F Erlebnismesse für Menschen mitten im Leben.

Letztes Jahr hieß die große Erlebnis-Messe noch „Die 66". Unter dem neuen Namen „LE!F" sind auch wir wieder vom 17. bis 19. April 2020 in der Münchner Messe mit dabei. Mit Informationen rund um Gesundheitsthemen und einer zugewandten Beratung empfangen wir Sie gern an unserem Stand Nummer 355 in der Halle A6, Eingang Ost. Mit einem Vortrag über ein vitales Leben mit gesunden Knochen informieren wir Sie zusätzlich noch über Knochengesundheit.

Nähere Informationen erhalten Sie monatlich in unserem Newsletter! Melden Sie sich dazu gern auf unserer Webseite www.kloesterl-apotheke.de an.

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

Freitag und Samstag, 24. und 25. April 2020

10. Kongress für komplementäre Krebstherapie

Das therapeutische Fachpublikum trifft sich, um über den Stand der komplementären Onkologie, die aktuelle Diagnostik und Therapieoptionen zu diskutieren. Auch die Klösterl-Apotheke ist mit einem Stand vertreten.

Wer? Fachpublikum und Therapierende

Wo? Im Konferenzzentrum München, Hanns-Seidel-Stiftung, Lazarettstraße 33, 80636 München

Samstag, 25. April 2020

Tagung für Naturheilkunde

Bei der diesjährigen Frühjahrstagung geht es um „Liebe und Sexualität – sexuelle Themen in Anamnese und Therapie". Wir sind mit einem Stand vor Ort und freuen uns auf Sie!

Wer? Fachpublikum und Therapierende

Wo? Im Hilton München City, Rosenheimer Straße 15, 81667 München

KNOCHEN

Leben ist Bewegung

Autorin
Margarete Samberger
PTA und Heilpraktikerin

»In jungen Jahren habe ich bei mir selbst erlebt, wie ein Knochen nach einem Bruch wieder stabil und belastbar wird. Knochen sind lebendes Gewebe, sie haben ihre eigenen Blutgefäße und können nach einem Bruch ohne Narbenbildung ausheilen.«

Dass wir uns bewegen können, verdanken wir unserem Skelett. Das wichtigste Material dieses Gerüstes ist der Knochen; die Gelenke ermöglichen vielseitige Beweglichkeit, die Sehnen stabilisieren sie. Zusammen mit den Muskeln ist unser Stützapparat scheinbar einfach in seinem Gefüge und doch in seinem Aufbau ein Meisterstück der Natur, das sich veränderten Verhältnissen individuell anpassen kann.

Knochenbildung – ein lebenslanger Prozess

Bei einem fünfwöchigen Embryo sind schon Teile des Stützgerüstes erkennbar, ein Neugeborenes hat mehr als 300 meist knorpelige Knochenvorstufen. Beim Wachstum im Kinder- und Jugendalter wird das Knorpelgewebe (Geflechtknochen) teilweise durch harte Knochen (Lamellenknochen) ersetzt. Einige Knochen verschmelzen in dieser Zeit miteinander – das ausgewachsene Skelett umfasst meist 206 Knochen. Die Zahl schwankt, da manche Menschen beispielsweise mit einem zusätzlichen Rippenpaar geboren werden, bei manchen können Knochen in der nachgeburtlichen Entwicklung separat bleiben. In der Kindheit und Jugend wächst das Skelett schnell. Für den optimalen Aufbau der Knochenmasse und für die Stärke des Skeletts spielt unter anderem eine gute Versorgung mit Calcium eine sehr wichtige Rolle. Im Alter von rund 30 Jahren ist die maximale Knochenmasse erreicht (peak bone mass). Damit wird der Grundstein für die Knochenqualität im höheren Lebensalter gelegt. Gesteuert wird das Knochenwachstum durch Hormone der Schilddrüse und Nebenschilddrüse, der Nebennieren und durch die Geschlechtshormone. Neben der Ernährung, der körperlichen Aktivität, Krankheiten und Erbfaktoren spielen auch Alkoholgenuss, Rauchen und die Einnahme von Medikamenten eine Rolle.

Aufbau und Funktion

Knochen ist ein aktives Gewebe, das sich lebenslang in einem ständigen Auf- und Abbau befindet. Zu 80% besteht es aus anorganischen Bausteinen und Wasser, zu 20% aus organischen Bausteinen wie Kollagen und Proteinen, die für die Elastizität bedeutend sind. Die aufbauenden Osteoblasten sind epithelähnliche Zellen. Sie reihen sich an der Knochenoberfläche an und produzieren bei Aktivierung die organische Grundsubstanz des Knochens, Osteoid genannt. Durch die Einlagerung von mineralischen Substanzen, vor allem Calcium, Phosphor, Magnesium, Kalium und Silicium, entsteht die mineralisierte Knochenmatrix. Dort differenzieren eingewanderte Osteoblasten zu Osteozyten, den Knochenzellen. Diese sind über Zellfortsätze miteinander verbunden, bilden so ein Netzwerk und können miteinander kommunizieren. Gleichzeitig wird kontinuierlich alte, feste Kalksubstanz der Knochen von Osteoklasten durch eine gezielte Ansäuerung abgebaut. Durch ihren Abbau bereiten sie wiederum den Aufbau durch die Osteoblasten vor. Auf diese Weise erneuert sich das gesamte Skelett alle 6 - 10 Jahre.

Abb. 1: Osteon

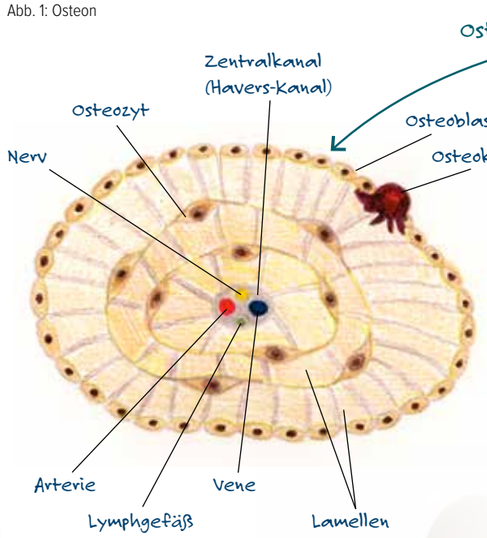
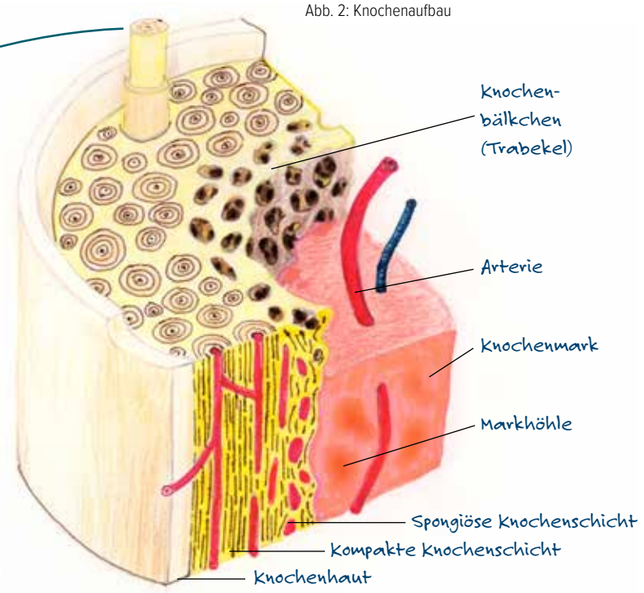


Abb. 2: Knochenaufbau



Lebenswichtige Bausteine

Das Skelett und die Zähne enthalten 99% des Gesamtkörperbestandes an Calcium, beim Erwachsenen sind dies etwa 1 – 1,5 kg. Bis zu ein Gramm davon wird täglich ausgetauscht. Auch sind 80% des gesamten Phosphors im Knochen enthalten. Diese beiden Elemente sorgen für die Stabilität der Knochen. Wird der Bedarf dieser beiden Stoffe durch die Ernährung nicht ausreichend gedeckt, bedient sich der Organismus aus diesem Reservoir, um die physiologisch notwendige Calcium-Konzentration im Blutserum aufrechtzuerhalten. Ob die aufgenommene Menge an Calcium die empfohlene Tagesdosis von 700 – 1200 mg erreicht, kann mit einem Calciumrechner (im Internet z.B. bei iqwig) überprüft werden. Nicht nur tierische Lebensmittel wie Milch, Käse oder Quark enthalten Calcium, auch pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Brokkoli und Fenchel sind gute Calciumquellen.

Magnesium ist ebenfalls wesentlich beteiligt am Aufbau der Knochenmatrix und an der Knochenmineralisation, indem es dafür benötigte Enzyme aktiviert. 60% des gesamten Magnesiumvorrats befindet sich in den Knochen. Neben Bananen, Kürbiskernen und Nüssen zählen auch Naturreis und Vollkornprodukte zu den magnesiumreichen Lebensmitteln.

Vitamin D erhöht die Resorption von Calcium aus der Nahrung. Eine gute Versorgung mit diesem fettlöslichen Vitamin fördert nicht nur die Mineralisierung des Knochens und infolge dessen die Knochendichte. Sie verbessert auch die Muskelstärke und kann dadurch Stürze und Frakturen verhindern. Das ebenfalls fettlösliche Vitamin K2 verbessert durch den Einbau von Calcium in den Knochen ebenfalls den Erhalt und Aufbau der Knochensubstanz.

Zink, Mangan und Vitamin C sind beteiligt an der Bildung von Kollagenfasern, die für die Elastizität sowohl von Knochen- als auch Knorpelgewebe bedeutend sind.

Knochengesunde Ernährung

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Kost mit reichlich Gemüse und Obst ist empfehlenswert. Der Säureüberschuss der häufig üblichen Ernährung (mit reichlich tierischem Fett und Proteinen, einem hohen Salzverzehr und viel raffiniertem Zucker) benötigt für die Neutralisation basische Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium.

Risikofaktor Osteoporose

Osteoporose ist ein spätes Stadium einer sich über viele Jahre entwickelnden Störung im Knochenstoffwechsel und zeigt sich in einer veränderten Mikroarchitektur des Knochengewebes und einer verringerten Knochenmasse. Dadurch verlieren die Knochen an Stabilität und Elastizität. Eine erhöhte Bruchgefahr, häufig an den Handgelenken, der Hüfte oder den Wirbelkörpern, ist die Folge. Bei Frauen nach der Menopause kann sich die verringerte Bildung von Östrogenen auf den Knochenstoffwechsel auswirken und die Entstehung einer Osteoporose begünstigen. Erste Merkmale sind häufig chronische Rückenschmerzen. Körperliche Aktivität stärkt nicht nur die Muskulatur, der Knochenaufbau kann durch jede Bewegung angeregt werden, bei der man sein Gewicht selbst tragen muss, wie Treppensteigen oder schnelles Gehen, aber auch Krafttraining. Spezifische Übungen und Informationen gibt es über den Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. oder den Dachverband Osteoporose Selbsthilfe e.V. ◄

Funktion der Knochen:

- **Stützfunktion**: hochdifferenziertes Stützgewebe, das gleichzeitig hart, leicht und flexibel ist und dem Körper Form und Stabilität verleiht
- **Hebelfunktion**: Teil des passiven Bewegungsapparates (Gelenke, Knorpel, Bänder, Bandscheiben), der mithilfe des aktiven Bewegungsapparates (Skelettmuskulatur, Sehnen, Faszien usw.) der Beweglichkeit des Körpers dient
- **Schutzfunktion**: Schädelknochen schützt das Gehirn, Rippen schützen die inneren Organe wie Lunge, Herz, Leber, Milz
- **Speicherfunktion**: Depot für Mineralstoffe (Calcium, Phosphor, Magnesium, Zink etc.)
- **Blutbildung** (Hämatopoese) im Knochenmark

Klösterl Kosmetik

Frühlingsschweben

Entschlacken mit Klösterl Kosmetik

Irgendwann haben Sie es einmal gehört oder in der Schule gelernt: Unsere Haut ist auch ein Ausscheidungsorgan. Nachdem Klösterl Kosmetik es sich zum Ziel gesetzt hat, die Haut nicht nur zu pflegen und zu verwöhnen, sondern zur Gesunderhaltung des ganzen Körpers beizutragen, sind Entgiftung und Entschlackung im Frühjahr ein wichtiges Thema. Zwei Behandlungsvarianten bieten wir hierfür zur Unterstützung an.

Die Honig-Rücken-Massage

Sie ist am ganzen Körper möglich aber für den Rücken besonders geeignet und verbindet die Detox-Idee perfekt mit dem Wellness-Aspekt.

Nachdem Sie eine Gelée Royale Trinkampulle genossen haben, beginnen wir mit der Honigmassage. Durch die klebrige Eigenschaft des Honigs und eine besondere Grifftechnik entsteht eine spezifische, mechanische Pump-Sog-Wirkung auf die Haut, die wir mit keinem anderen Produkt so erreichen können. Abgestorbene Hautzellen werden dabei sanft abgetragen. Die Hautoberfläche nimmt die wertvollen Inhaltsstoffe des Honigs in sich auf und so wird in der Folge die Bildung neuer, gesunder Zellen vermehrt angeregt. Das Ergebnis nach zwei Durchgängen ist eine zarte, entspannte und rosig schimmernde Haut. Die Honigreste werden mit einem feuchtwarmen Tuch gründlich entfernt. Zur Intensivierung und Erwärmung der Tiefenmuskulatur werden Wachsplatinen auf den Rücken gelegt und mit einem gewobenen Schafwollvlies bedeckt. Darüber kommt noch ein gewärmtes Salzkissen, das die Wärme kontinuierlich an den Körper weitergibt. Nach einer Ruhephase wird der Rücken wieder von allen Auflagen befreit und zum krönenden Abschluss mit einer reichhaltigen Pflege massiert. Ein Gefühl der Befreiung und wohligen Entspannung wirkt noch längere Zeit nach.

Das 4-balance Elektrolyse-Fußbad

Unsere zweite Möglichkeit, Giftstoffe, Schlacken und Säuren aus den Zellen abzutransportieren, ist unser Elektrolysefußbad. Dieses nutzt das Wasser als großflächige Elektrode und bedient sich einer neuen Anwendungsform des Gleichstromprinzips. Durch die Befreiung des Körpers von toxischen Belastungen kann der Zellstoffwechsel wieder optimal funktionieren. Dieser Weg der Entgiftung ist angenehm und stressfrei für den Organismus und führt zu einer generellen Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens.

Während Sie bei uns eine halbe Stunde für das Fußbad investieren und dabei hoffentlich etwas entspannen können, verändert sich das Wasser auf erstaunliche Weise in Farbe und Geruch. Dies geschieht je nach Person und Befinden sehr unterschiedlich. Falls gewünscht bieten wir im Anschluss an das Fußbad auch eine professionelle Fußpflege an. Um den Entgiftungsprozess zu unterstützen, sollten Sie über den Tag verteilt so viel Wasser wie möglich trinken.

Eine Kur von fünf Anwendungen innerhalb von zwei Wochen ist sinnvoll und anzuraten. So können Sie befreit dem Frühling entgegenschweben...

Kosmetik Angebot

Honig-Rücken-Massage
statt € 65,- **nur € 59,-**

4-balance Fußbad
eine Anwendung **€ 35,-**
fünf Anwendungen
statt € 175,- **nur € 135,-**

gültig 1.3. – 30.4.2020

Klösterl Kosmetik

Adresse: Hotterstraße 15
80331 München
Marienplatz od.
Sendlinger Tor

Telefon: 089/ 543432-50

Bernadette Zeise-Bauer
Klösterl Kosmetik

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), Iris Beck (ib), Sabine Ritter (sr), 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, Vincent Holischka (www.monteforca.org)

© 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.

Was ist eigentlich...?

Osteopathie

Fast könnte man sie „Körperflüsterer“ nennen, wie sie sich in den Körper des Patienten einspüren, wie sie mit wenigen gezielten Handgriffen, die einen Hauch von Intervention darzustellen scheinen, manchmal lange Zeit an einer Stelle verweilen. Bei einer Osteopathiebehandlung ist es ganz schön still, nur gezielte einzelne Fragen sind hörbar, weil die Behandler in die Informationswelt des Körpers abtauchen.

Der Mensch in seiner Gesamtheit

Laut dem Verband Deutschland für Osteopathie e.V. ist diese Behandlungsart eine eigenständige Form der Medizin. Sie dient dem Erkennen und Behandeln von Funktionsstörungen. Dazu nutzt sie eigene Techniken, die mit den Händen ausgeführt werden. Die Osteopathie nimmt jeden Patienten als Individuum wahr und behandelt ihn in seiner Gesamtheit. Sie gehört deshalb zu den ganzheitlichen Methoden der Medizin.

„Osteopathie ist ein ganz feines Lauschen und Arbeiten mit den Händen, ein Wahrnehmen mit dem gesamten Sein; dadurch wird dem Körper des Patienten die Möglichkeit gegeben, mithilfe der Präsenz, dem Wissen und tiefem Verständnis des Osteopathen, den eigenen, ganz individuellen Weg zurück zur Balance und Selbstheilung zu finden.“, so Abiola Abinkiyi, Osteopathin.

Die Prinzipien der Osteopathie

Vor über 140 Jahren – fast zeitgleich mit Entwicklung der klassischen Medizin (Stichwort: zellularpathologisches Konzept) – entdeckte der amerikanische Arzt Andrew Taylor Still die Prinzipien der Osteopathie und begründete damit eine neue Medizin. Seit jener Zeit hat sich die Osteopathie kontinuierlich weiterentwickelt, in den USA ebenso wie in Europa und anderen Teilen der Welt. Zu Stills grundlegenden Annahmen gehört, dass der Körper als Funktionseinheit betrachtet werde und aufgrund einer dem Menschen übergeordneten Intelligenz, die sich im Leben ausdrückt, grundsätzlich zur Selbstregulierung fähig sei, dass sämtliche Körperfunktionen von der Ent- und Versorgung durch das Nerven- und Gefäßsystem abhängen und dass eine Heilung nur durch die Förderung der Selbstregulierung des Körpers möglich sei.

Ursachenforschung am Körper

Die Osteopathie beschäftigt sich nicht mit der Behandlung einzelner Symptome, sondern will immer die Ursachen von Beschwerden aufspüren und behandeln. Ziel einer Osteopathiebehandlung ist es, die Funktionsstörungen und Blockaden, die eine Krankheit herbeiführen, begünstigen oder aufrechterhalten kann, zu lösen und so dem Körper zu helfen, Gesundheit wiederzuerlangen. Auch bei schwerer Krankheit kann die Osteopathie begleitend eingesetzt werden und Linderung verschaffen. Sie kann Aufschluss über den Lebensstil, gewisse innere und äußere Haltungen geben, und somit die Gesamtkonstitution verbessern.

Zusammenhängende Strukturen des menschlichen Körpers

Unser Organismus besteht aus unzähligen Strukturen, die alle direkt oder indirekt miteinander verbunden sind. Den Zusammenhang stellen die Faszien her, dünne Bindegewebshüllen, die jede Struktur umgeben und gemeinsam eine große Körperfaszie bilden.

In der Schulmedizin finden die meisten Faszien kaum Beachtung. Für die Osteopathie sind sie dagegen von großer Bedeutung. Denn folgt der Osteopath mit seinen Händen einer Faszie, so gelangt er von einer Körperstruktur zur nächsten.

Das menschliche System ist embryologisch ganz klaren chronologischen Entwicklungsprozessen unterlegen. Aus diesen chronologischen Entwicklungen ergeben sich gewisse Behandlungshierarchien. Bei der Behandlung des Patienten geht der Osteopath den embryologischen Entwicklungsschritt einfach rückwärts und schaut, welche Systeme voneinander hierarchisch abhängig sind und überprüft, ob die nächstübergeordneten Zentren im Gleichgewicht sind oder nicht.

Funktionsstörungen können immer den gesamten Organismus betreffen. So können zum Beispiel Magenbeschwerden einerseits mit Verspannungen zu tun haben, aber auch mit einem überbelasteten Sympathikus. Oder: Eine verspannte Schulter kann Dysbalancen im Hormonsystem und im Darm verursachen. (sn)

Struktur	Bereich
Bindegewebe, Muskulatur und Gelenke	parietale Osteopathie
Innere Organe und deren bindegewebige Aufhängung	viszerale Osteopathie
Inhärente „Rhythmen“ des Organismus	cranio-sacrale Osteopathie

Abhängig von den betrachteten anatomischen Strukturen und den postulierten Funktionsmechanismen kann die Osteopathie in diese drei Bereiche eingeteilt werden.

Klösterl-Empfehlung*

~~statt € 22,50*~~

nur € 18,95

gültig 1.3. – 31.3.2020

Basen-Kapseln

Empfohlen bei einseitiger Ernährung und Unterversorgung mit basischen Mineralstoffen.

120 Kapseln (58 g) nur € 18,95

(Grundpreis: € 32,67/ 100 g)

Zusammensetzung: 3 Kapseln (Verzehrempfehlung) enthalten 115,8 mg Calcium (entspr. 15% NRV**), 44,9 mg Kalium (entspr. 2% NRV**), 53 mg Magnesium (entspr. 14% NRV**), 127,8 mg Natrium und 10,5 mg Phosphor (entspr. 2% NRV**).
Zutaten: Natriumbicarbonat, Magnesiumcitrat, Calciumcarbonat, Kaliumcitrat, Kaliumbicarbonat, Natriummonohydrogenphosphat; Füllstoff: mikrokristalline Cellulose; Trennmittel: Kieselsäure; Kapselmaterial: Cellulose
Verzehrempfehlung: Täglich 3 x 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.
Hinweis: Garantiert frei von Hilfsstoffen.

~~statt € 49,80*~~

nur € 42,35

gültig 1.4. – 30.4.2020

Osteo D+K aktiv

Empfohlen: Die Vitamine D und K spielen eine wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel und tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei.

100 Kapseln (44,5 g) nur € 42,35

(Grundpreis: € 95,17/ 100 g)

Zusammensetzung: 1 Kapsel enthält 25 µg Vitamin D3 (entspricht 1.000 IE und damit 500% NRV**) und 250 µg Vitamin K2 (entspricht 333 % NRV**).
Zutaten: Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Vitamin K2 (Menachinon-7), Vitamin D3 (Colecalciferol); Kapselmaterial: Cellulose
Verzehrempfehlung: Täglich 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zu den Mahlzeiten verzehren.
Hinweis: Vitamin K kann die blutverdünnende Wirkung von Cumarin-Antikoagulanzien hemmen. Personen, die mit Cumarin-Antikoagulanzien behandelt werden, sollten vor dem Verzehr Ihren Arzt konsultieren.

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

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.