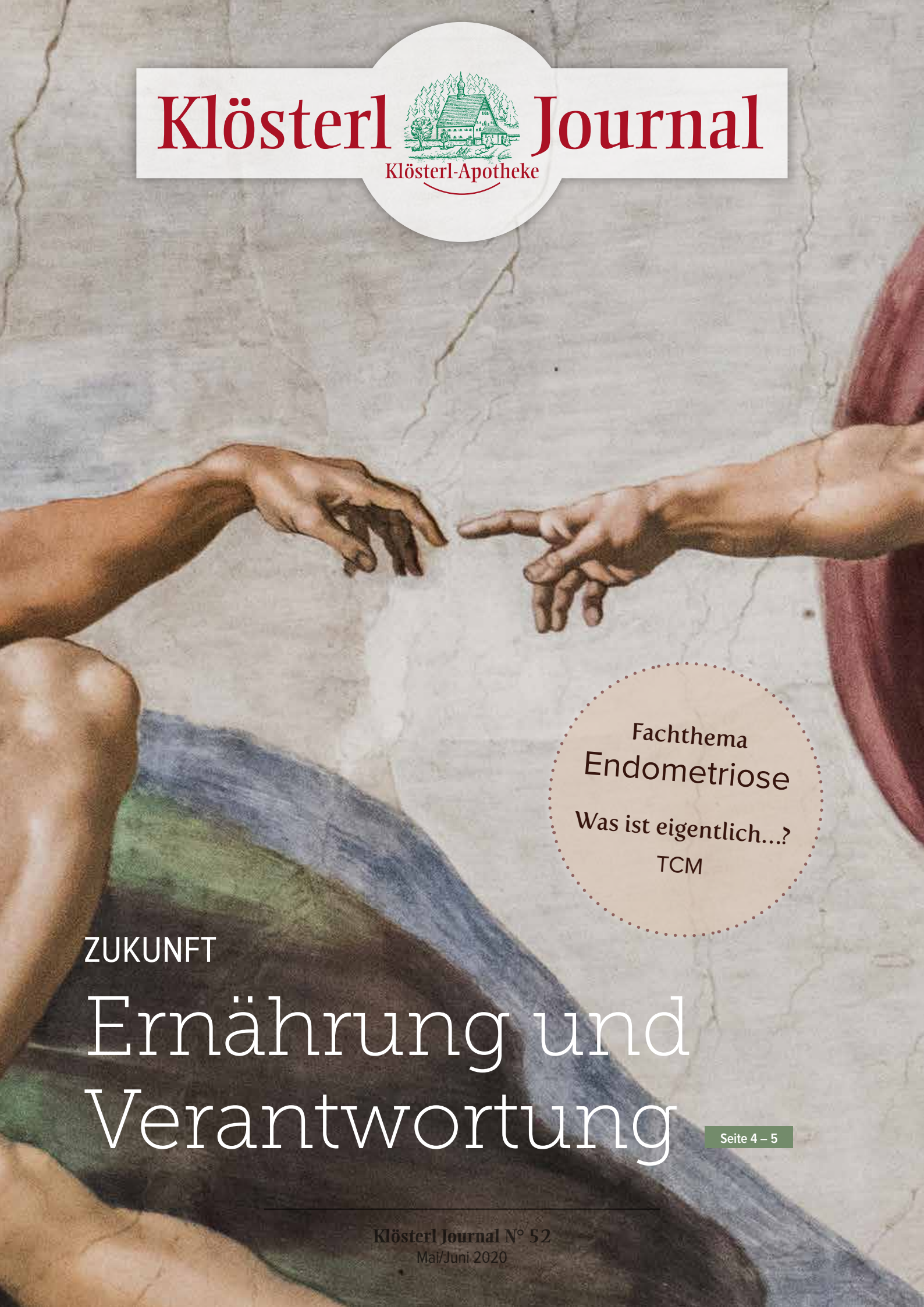
Klösterl Journal

Klösterl-Apotheke



Fachthema
Endometriose
Was ist eigentlich...?
TCM

ZUKUNFT

Ernährung und Verantwortung

Seite 4 – 5

Klösterl Journal N° 52
Mai/Juni 2020

Frauenmantel
Alchemilla Vulgaris

Antje Görlach
PTA für Homöopathie
und Naturheilkunde

Wenn morgens auf den Blättern des Frauenmantels Tautropfen wie Perlen schimmern, kann sich kaum jemand dem Zauber dieser Pflanze entziehen. Ihre Namensgebung rührt von der Ähnlichkeit, die die Blätterform mit Mänteln auf Mariendarstellungen hervorrief. Und da die Pflanze auch früher schon in der Frauenheilkunde verwendet wurde, erhielt sie den Namen Frauenmantel.

Der „Gewöhnliche“ oder „Gemeine Frauenmantel“, Alchemilla vulgaris genannt, gehört zur Familie der Rosengewächse. Er ist eine etwa 30 cm hohe Wildpflanze, die hauptsächlich in feuchten, schattigen Gebieten wächst und auch in Deutschland weit verbreitet ist.

Zu den wirksamen Inhaltsstoffen der Pflanze gehören Gerbstoffe, Bitterstoffe und Flavonoide.

Da die Gerbstoffe des Frauenmantels zusammenziehende Eigenschaften besitzen, werden sie in der Schulmedizin als Magenheilmittel, bei Atemwegbeschwerden und Hautkrankheiten eingesetzt.

Traditionell findet die Pflanze zudem Verwendung in der Frauenheilkunde. Als Tee getrunken, lindert sie nahezu alle Arten von Frauenbeschwerden, seien es Periodenkrämpfe, Prämenstruelles Syndrom oder Beschwerden in den Wechseljahren.

Auch beim Kinderwunsch wirkt der Frauenmantel positiv. Dafür ist es wichtig, einen regelmäßigen Zyklus zu haben. Genau da setzt Frauenmantel an. Er hat eine eisprungfördernde Wirkung in der ersten Zyklushälfte. In der zweiten Zyklushälfte kommt das in der Wurzel enthaltene Progesteron, ein Sexualhormon, zum Tragen. Außerdem fördert der Frauenmantel die Gelbkörperproduktion, die hilft, die Einnistung des Eis zu stabilisieren. Auch während und nach der Geburt kann der Frauenmantel hilfreich sein, da der Tee unter anderem die Milchbildung fördert.

Zur innerlichen Anwendung trinken Sie täglich 2 - 3 Tassen Frauenmanteltee. ◀

Steckbrief

Anwendung:
Durchfall, Entzündungen, Hautausschläge, Menstruationsbeschwerden, Bluthochdruck, Blutungen, Kinderwunsch, Wechseljahresbeschwerden

Inhaltsstoffe:
Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide

Wirkung:
Entzündungshemmend (antiphlogistisch), gefäßentspannend (vasorelaxierend), schmerzlindernd (analgetisch), zusammenziehend (adstringierend)

Nebenwirkungen:
Sollten Sie täglich mehrere Tassen Frauenmanteltee trinken, empfiehlt es sich, dies nicht länger als etwa drei bis vier Monate am Stück zu tun. Ansonsten kann es aufgrund der Gerbstoffe zu Durchfall oder sogar Leberschäden kommen.

Besprechen Sie den Anwendungszeitraum in der Schwangerschaft mit Ihrer Ärztin oder Hebamme.

„Die Liebe allein versteht das Geheimnis, andere zu beschenken und dabei selbst reich zu werden.“

Autor unbekannt, Clemens von Brentano zugeschrieben (1778-1842)

Liebe Leserinnen und Leser,

die wärmeren Temperaturen locken zu Ausflügen in die Natur oder Treffen mit lieben Freunden und Familienangehörigen. Manchmal sind die Umstände jedoch so, dass man sich nicht einfach treffen oder besuchen kann und andere Formen der Begegnung finden muss. Die letzten Wochen waren eine besondere Herausforderung, um neue Wege der Kommunikation oder virtuelle Treffen zu erkunden. Glücklicherweise gibt es viele Formen, um einander Zuneigung auszudrücken. Gary Chapman hat die „Fünf Sprachen der Liebe“ erforscht und neben den drei Sprachen der Berührung, der Zweisamkeit und der Hilfsbereitschaft, die alle drei eine physische Begegnung erfordern, auch zwei definiert, die über die Ferne gesprochen werden können.

Die eine besteht aus Worten der Zuneigung, mit Anerkennung oder liebevollen Worten, die unser Gegenüber aufbauen, z.B. indem wir einfach mal Danke sagen oder einen netten Brief schreiben.

Die zweite Sprache sind Geschenke, die von Herzen kommen. Der anderen Person zu signalisieren, dass man an sie gedacht und überlegt hat, womit man sie oder ihn erfreuen kann. Dafür ist der materielle Wert des Geschenkes viel weniger entscheidend, als die Gedanken, die in das Geschenk hineingeflossen sind. Ein selbstgemaltes Bild vom Enkelkind für die Oma zum Beispiel, oder eine frisch gekochte Erdbeermarmelade für die beste Freundin.

Jede Person bevorzugt eine der fünf Sprachen, die tiefer zu ihr oder ihm spricht als andere. Haben Sie Ihre primäre Sprache der Liebe schon herausgefunden? Dann teilen Sie diese am besten Ihren Liebsten mit. Denn Liebe ist etwas, um das wir uns bemühen müssen und gerade in einer längeren Partnerschaft ist es sehr hilfreich, zu wissen, welche Sprache für Sie die wichtigste ist.

Dass es ebenso auch diejenigen glücklich macht, die einer anderen Person etwas Gutes tun, jemandem helfen oder sich engagieren, weiß die Glücksforschung schon lange.

In diesem Sinne sagen wir von Herzen ‚Danke‘ an die cf-initiative für das großartige Engagement bei der Unterstützung von Mukoviszidose-Erkrankten (s. Inspiration in der Heftmitte).

Viel Liebe – egal in welcher Sprache – wünschen Ihnen,

J. Wallbrecher C. Wallbrecher

Josepha und Cäcilia Wallbrecher

ERNÄHRUNG

Wie wollen wir leben?

Autorin
Anita Schedler
Marketing-Manager, Redakteurin Klösterl-Journal

»Die Zukunft ist unser aller Auftrag. Mehr und mehr auf eine nachhaltigere und pflanzenbasierte Ernährung umzusteigen ist da ein Weg, diesen wertvollen Auftrag zu erfüllen. Gehen wir es an!«

Wenn wir an die Zukunft denken, dann wünschen wir uns Sicherheit, Gesundheit und Zufriedenheit. Das sind unsere menschlichsten Grundbedürfnisse. Alles, was dies bedrohen könnte, macht uns erst einmal Angst. Daher sind die Gedanken an die Zukunft unweigerlich auch mit Unsicherheit, Furcht und Bedenken verbunden. Doch, worauf wir uns immer verlassen können, ist die Tatsache, dass wir das Gestalten der Zukunft auch selbst in die Hand nehmen können: Wir lernen aus der Vergangenheit, handeln jetzt in der Gegenwart und bereiten so für uns und besonders für die kommenden Generationen die Zukunft von morgen vor. Diesen Gedankengang können wir nun weitertragen und kommen zur Verantwortung, die all unserem Handeln und unseren Entscheidungen innewohnt. Der Gedanke der Verantwortung, die wir im Jetzt dem Zukünftigen gegenüber tragen, ist keine neue Idee. Sie findet sich bereits in vielen alten Religionen.

Wir haben die Kraft

Ein großer und drängender Auftrag ist der Schutz unserer Umwelt. Wir alle kennen die Ausblicke, die uns die Forschung zu dieser Thematik bisher gewährt hat. Wir können uns dazu entscheiden, diese Verantwortung, diese Aufgabe, anzunehmen und in Aktion umzuwandeln. Dazu haben wir nicht nur die Mittel und das Wissen, sondern auch unsere ureigene Kraft.

Die westliche Ernährungsweise ist neben dem Verkehr und der Energieerzeugung leider ein großer und hauptsächlicher Faktor in der Begünstigung des Klimawandels. Die weltweite Massentierhaltung ist energieintensiv und stößt Unmengen an schädlichen Klimagasen aus, für Weideflächen werden unwiederbringlich Regenwälder abgeholzt und Überdüngung und Überfischung stören empfindlich das feine ökologische Gleichgewicht. Angesichts dieser großen Probleme ist es nur allzu verständlich – und menschlich – sich gelähmt zu fühlen. Was kann ich da schon tun?

Zukunft weitergeben

Die Antwort ist, wir haben alles in der Hand. Jede und jeder Einzelne von uns. Wir haben den Auftrag und die Mittel, unsere Zukunft nachhaltig zu einem lebenswerten und ausgeglichenen Ort zu machen, auf den wir uns freuen und den wir so gerne weitergeben. Sind es diese wunderbaren Aussichten nicht wert, selbst aktiv zu werden?

Wir können beispielsweise unsere Mobilität überdenken, unser Handeln im Kleinen nachhaltiger gestalten oder: unsere Ernährung umstellen. Wir handeln dabei nicht nur für uns selbst. Unsere persönlichen Entscheidungen senden ein Signal nach außen, jeder und jede Einzelne wirkt als Vorbild, motivierend und inspirierend für alle anderen in unserer Gemeinschaft. Das ist ein toller Gedanke.

Eine nachhaltigere Ernährung ist möglich

Warum nicht versuchen, ein oder zwei Tage in der Woche vegan – das heißt, ohne tierische Lebensmittel und Produkte – zu leben? Wenn man eine gewisse Zeit gut damit zurechtkommt, kann man die Anzahl der veganen Tage steigern. So gewöhnt man sich langsam und auf lange Sicht nachhaltiger an die neue Ernährungsweise und gibt dem Körper Zeit, sich umzustellen.

Oder man beginnt erst einmal damit, eine Mahlzeit, wie zum Beispiel das Abendessen, vegan zu gestalten und tastet sich dann langsam vor. Man kann sich vorab leckere Rezepte heraussuchen, die zur eigenen Lebenssituation passen. Es gibt inzwischen für jede und jeden etwas. Und mit jedem neuen Rezept, das man ausprobiert, kann man gleichzeitig neue Produkte und Geschmäcker entdecken!

Auch muss man nicht zwingend immer alle Regeln starr einhalten, Perfektionismus ist hier fehl am Platz. Mischformen und Variationen zwischen vegan und vegetarisch sind viel mehr die Regel als die Ausnahme.

Auf was muss ich aber achten?

Eine Ernährungsumstellung sollte gut durchdacht umgesetzt werden. Wichtig ist, sich über die Nährstoffversorgung zu informieren und den Speiseplan daran auszurichten. Dafür gibt es inzwischen eine spezielle vegane Ernährungspyramide, die leicht verständlich darstellt, wie viel von welchen Nahrungsgruppen aufgenommen werden soll. Eine fachärztliche Begleitung während der Umstellung kann bei Bedarf ebenso hilfreich sein, auch um festzustellen, wo eventuell Defizite drohen und Supplementierungen oder Anpassungen nötig sind.

Glückliche Tiere und eine gute Gesundheit

Neben dem Klimaschutz tut man mit einer natürlichen und saisonalen pflanzlichen Ernährung auch der eigenen Gesundheit einen großen Gefallen: Man schützt sich vor vielen westlichen Gesellschaftskrankheiten, stärkt das Immunsystem und fühlt sich fitter und gesünder. Die allermeisten sich vegan ernährenden Menschen haben nachweislich bessere Blutwerte. Und als wäre das nicht positiver Ansporn genug, vermindert man dadurch effektiv und fortwährend Tierleid. Wenn das nicht super Aussichten für unsere Zukunft sind! Gehen wir es an. ◄

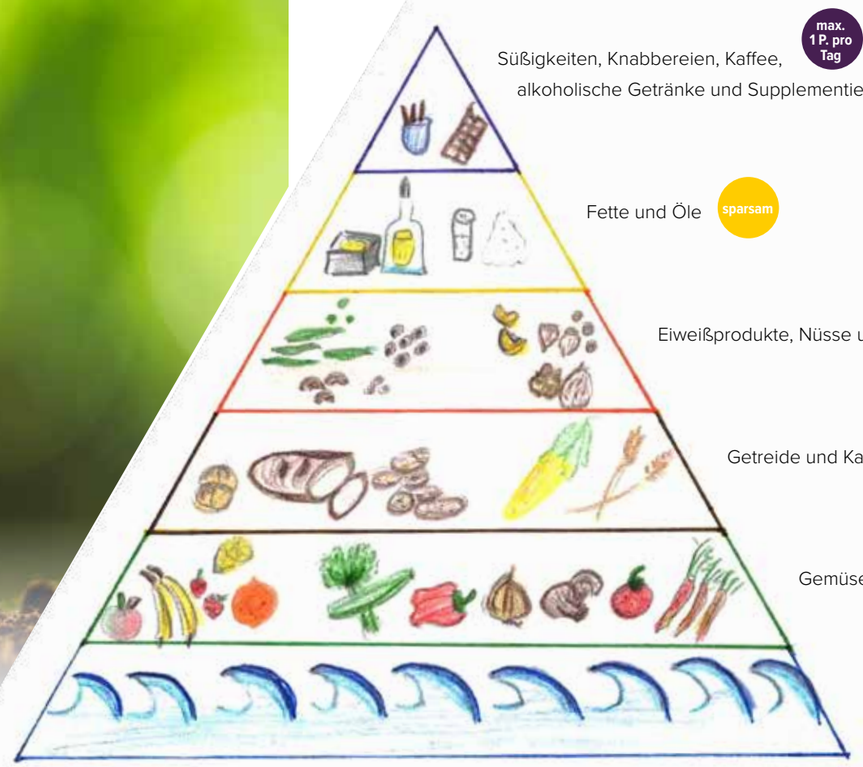


Abbildung: vegane Ernährungspyramide

P. = Portionen pro Tag

Tipps für eine gesunde und klimagerechte Ernährung:

- So **wenig verarbeitete** Produkte wie möglich verwenden
- **Verschwendung vermeiden** durch durchdachtes und vorausschauendes Einkaufen – wie viel brauche ich wirklich?
- **Frisch** auf den Tisch: selbst kochen macht Spaß
- Statt zu tierischen Lebensmitteln besser zu **Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten** greifen
- **Saisonal und lokal** sind die Zauberworte
- Zu guter Letzt: **Kreativität** und Unbeschwertheit erleichtern jede Ernährungsumstellung!

Inspiration

Arztbesuch

- Was ist mein Ziel für mein Gespräch?
- Was will ich genau erfahren?
- Welche konkrete Frage habe ich heute, die dieser Arzt dieser Fachrichtung auch beantworten kann?
- Was muss der Arzt seiner Fachrichtung über mich wissen? Machen Sie sich die wichtigsten 3 Punkte bewusst.
- Schreiben Sie sich Ihre Punkte auf.
- Nehmen Sie den Zettel zur Hand, wenn Sie aufgerufen werden.
- Atmen Sie tief ein und aus und konzentrieren sich auf Ihr Anliegen.
- Holen Sie sich einen spezifischen Tipp ab.

Gut vorbereitet

Zeit ist ein knappes Gut. Oft haben die Ärzte nicht viel davon für eine umfassende Beratung. Deswegen ist es ratsam, sich auf den Arztbesuch wie auf jedes andere wichtige Gespräch vorzubereiten. So erhöht sich die Chance, dass Sie klare Antworten erhalten. (sn)

GEBEN TUT GUT(ES)!

*Die Klösterl-Apotheke freut sich sehr, ein weiteres Mal 1.000 Euro an die **cf-Initiative-aktiv e.V.** spenden zu können. Der Münchner Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, Erkrankte der Mukoviszidose (Cystische Fibrose) und deren Familien auf ihren Wegen zu begleiten, und ist zudem unterstützend im Bereich der Forschung tätig. Unsere Kund*innen haben dabei mit dem Erwerb von Einkaufstüten einen Beitrag von 600 Euro geleistet. Die Klösterl-Apotheke stockt mit 400 Euro noch auf die Gesamtspendensumme von 1.000 Euro auf.*

***Wir bedanken uns** bei allen, die mitgewirkt haben, und freuen uns, die tolle und wichtige Arbeit von cfi-aktiv e.V. unterstützen zu können! (ib)*

www.cfi-aktiv.de

Märchenhaft digital

Sicher hat sich auch für Sie das **Internet** über die letzten Jahre zum Kommunikations-Instrument schlechthin entwickelt. Wir sind in den sozialen Medien, chatten, veranstalten selbstverständlich einen Videocall und senden E-Mails in die ganze Welt.

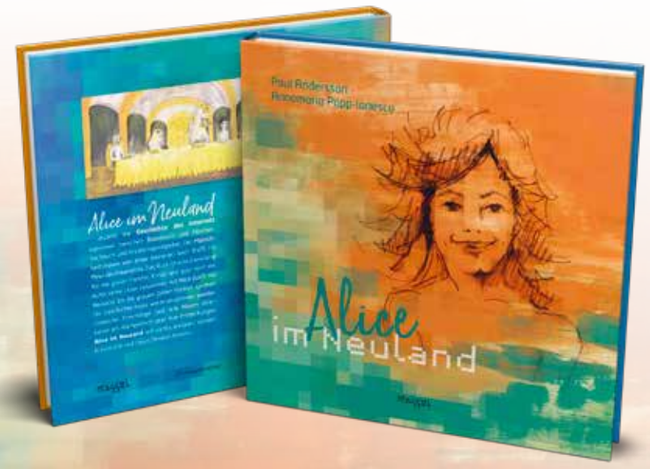
Willkommen in dem Medium, das uns ermöglicht, miteinander weltweit verbunden zu sein. Aber auch das **Buch** ist ein Medium, das sich trotz großer Präsenz des Internet und trotz lauter Unkenrufe nicht verdrängen hat lassen.

Das gebundene Buch, was hier besprochen wird, ist das herkömmliche Medium, das das moderne Medium Internet vorstellt.

Es erzählt auf märchenhaft digitale Weise die Geschichte von „**Alice im Neuland**“, einem Mädchen, das die Geschichte des Internets erlebt. Gleichzeitig informiert es über das Medium mit den vielen Möglichkeiten, klärt auf, weist auf den guten Umgang damit hin.

Das Bilderbuch ist Nachschlagewerk für Kinder und Erwachsene, ein lebendiges Erlebnis, Sachbuch, Erziehungsratgeber und ein modernes Märchen. Es macht einfach Spaß, es in die Hand zu nehmen, um darin zu lesen, zu stöbern und sich dabei wertvolles Wissen anzueignen.

Ein Entdeckerbuch für die ganze Familie. Brandaktuell. Informativ und unterhaltsam. (sn)



https://verlag.massel.net

Autor: Paul Andersson
Illustrationen: Annamária Papp-Ionescu
ISBN: 9783948576004

Online bestellen beim massel Verlag selbst, in jeder Buchhandlung oder beim Ecobookstore.

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

*Über aktuelle Entwicklungen und Änderungen im **Veranstaltungsprogramm** halten wir Sie auf unserer Webseite www.kloesterl-apotheke.de und in unserem Newsletter auf dem Laufenden.*

„Nicht das Optimum erreichen, sondern das Gütigste, Liebenswürdigste und Humanste.“

Ajahn Brahm

ENDOMETRIOSE

Chamäleon mit Schmerzen

Autorin
Anita Schedler
Marketing-Manager, Redakteurin
Klösterl-Journal

»Regelbeschwerden werden oft nicht ernst genommen – eine Studie des University College London verglich aber die Stärke der Schmerzen sogar mit denen eines Herzinfarkts. Es ist an der Zeit, Menstruation und Frauenleiden wie Endometriose von der gesellschaftlichen Scham zu befreien und aktiv nach neuen Lösungen zu suchen.«

Endometriose ist trotz ihres häufigen Vorkommens und der lebensbeeinträchtigenden Symptome noch immer ein unbekanntes Leiden. Bei dieser gutartigen gynäkologischen Erkrankung befindet sich Gewebe, ähnlich der Gebärmutterschleimhaut (Endometrium), außerhalb der Gebärmutter. Diese Zellen können sich im Bauchraum, im kleinen Becken, an der Gebärmutter, den Eierstöcken, dem Darm oder auch der Blase ansiedeln und werden als Endometrioseherde bezeichnet. Sie unterliegen ebenfalls dem von Hormonen gesteuerten Zyklus, jedoch kann das abgesonderte, schleimhautähnliche Gewebe nicht abtransportiert werden. Als Folge können sich schmerzhafte Zysten, Entzündungen und Verwachsungen (Adhäsionen) bilden.

Wachsen die Herde tief in das Bauchfell, spricht man von einer tiefinfiltrierenden Endometriose, bei einer befallenen Gebärmuttermuskulatur von Adenomyose.

Endometriose ist eine chronische und systemische Krankheit, das heißt, sie wirkt sich auf das gesamte Organsystem aus und äußert sich sehr vielfältig und unspezifisch.

Schwierigkeiten bei der Diagnose

Jährlich gehen sogar konservative Schätzungen in Deutschland von circa 30.000 - 40.000 Neuerkrankungen aus. Insgesamt ist ungefähr jede 10. menstruierende Person im gebärfähigen Alter betroffen. Diese Zahlen machen Endometriose zur zweithäufigsten gynäkologischen Erkrankung.

Manchmal jedoch werden die Symptome anderen Krankheiten zugeschrieben oder die Endometriose wird sogar nur durch Zufall entdeckt. Es ist eine sehr komplexe Krankheit, deren individuelle Ausprägungen zusammen mit der aktuell noch bescheidenen Forschungslage den Betroffenen lange Leidenswege bereiten. Nicht selten werden sie, wenn sie sich wegen Schmerzen in ärztliche Behandlung geben, mit dem Kommentar „Das ist normal" nach Hause geschickt. Es können daher bis zu zehn Jahre bis zu einer fachgerechten Diagnose vergehen. Bei unerfülltem Kinderwunsch liegt zu ca. 40 - 60% eine Endometriose als Ursache vor, diese wird meist schneller erkannt.

Individuelles und vielfältiges Beschwerdebild

Das vermutlich häufigste Symptom sind die starken, krampfartigen Schmerzen vor und während der Periode (Dysmenorrhö), die vom Unterleib auch z.B. in den Rücken oder die Beine ausstrahlen können. Einige der betroffenen Personen klagen auch in der restlichen Zeit des Zyklus über Schmerzen. Wasserlassen, Stuhlgang und Geschlechtsverkehr (Dyspareunie) können ebenso sehr schmerzhaft sein. Weitere Symptome sind PMS, starke und lange Menstruationsblutungen, Zwischenblutungen, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Migräne, Verdauungsbeschwerden, Blut im Stuhl, Allergien und Erschöpfung. Für Paare ebenfalls sehr belastend ist ein oft mit der Endometriose einhergehender unerfüllter Kinderwunsch.

Die Beschwerden sind sehr heterogen und auch für jede betroffene Person in Stärke und Ausprägung individuell. Oft werden die Symptome als eine große Behinderung des Alltags erlebt. Da ist es unter Umständen gar nicht möglich, normal in die Arbeit zu gehen. Manche hingegen verspüren sogar kaum bis gar keine Beschwerden. Erschwert wird das bereits komplexe Bild der Erkrankung dadurch, dass beispielsweise viele und große Endometrioseherde nicht zwingend schwere und viele Beschwerden bedeuten.

Aufgrund dieses individuellen und unspezifischen Beschwerdebildes wird die Krankheit auch als Chamäleon der Gynäkologie bezeichnet. Sie zu diagnostizieren und richtig zu behandeln, bedarf viel Fachwissens.

Woher kommt Endometriose?

Warum und wie genau Endometriose entsteht, ist noch nicht geklärt. Es gibt dazu bisher nur verschiedene Theorien. Diese besagen unter anderem, dass sich die Zellen von der Gebärmutter über den Blutkreislauf oder über eine retrograde Menstruation (Regelblut fließt z.B. über die Eileiter in den Bauchraum) an den Stellen außerhalb der Gebärmutter ansiedeln können (Transplantationstheorie). Eine weitere Forschungsthese legt nahe, dass sich aus noch unbekanntem Grund bestimmte Zellen außerhalb der Gebärmutter in Endometrium-Zellen umwandeln (Metaplasietheorie). Die Forschung hat zudem erste Hinweise, dass der Hormonhaushalt, das Immunsystem, genetische Faktoren, Umweltgifte, Ernährung und Lebensstil ebenso eine Rolle in der Pathologie der Endometriose spielen.

Es ist noch viel mehr Forschung nötig, um die Ursache dieser Erkrankung final zu klären. Nur so kann man sie besser verstehen, präventiv vorsorgen und eine Behandlung effektiver und individueller anpassen.

Behandlungsmöglichkeiten

Endometriose ist eine chronische Krankheit und gilt bisher als nicht heilbar. Die Behandlungswege sehen dabei so individuell aus wie die Beschwerdebilder. Einige der Behandlungsoptionen sind zudem nicht ausreichend evidenz-, sondern erfahrungsbasiert. Auch Faktoren, wie die im Vordergrund stehenden Beschwerden sowie die persönliche Familienplanung, bestimmen den Behandlungsweg.

Ausgehend von der Anamnese mit der Ärztin oder dem Arzt werden weitere Behandlungsschritte festgelegt. Allerdings kann nur anhand einer Operation, einer minimalinvasiven Laparoskopie (Bauchspiegelung), eine sichere Diagnose erfolgen. Meist wird schon im Zuge dieses Eingriffs versucht, die Endometrioseherde zu entfernen.

Um die Schmerzen zu lindern, oder nach einer Operation das Wiederausbreiten der Herde zu unterdrücken, wird einerseits auf eine medikamentöse Schmerztherapie zurückgegriffen und andererseits werden hormonell wirkende Medikamente eingesetzt. Allerdings muss hier vorab über mögliche Nebenwirkungen aufgeklärt werden.

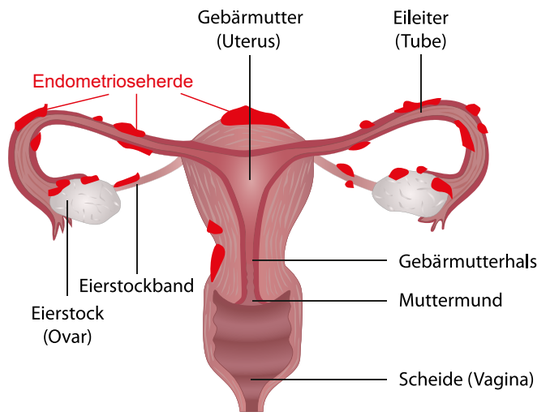
Begleitend zur schulmedizinischen Behandlung helfen alternative Heilmethoden, die Beschwerden zu lindern. Phytotherapeutisch mildernd wirken Mönchspfeffer, Mariendistel, Frauenmantel, Kamille, Schafgarbe, Traubensilberkerze und Weihrauch. Osteopathie, TCM, autogenes Training und Akupunktur tragen ebenfalls zu einer Linderung bei. Ein ausgeglichener Lebensstil mit gesunder Ernährung (siehe Kasten) sowie Sport und Bewegung (z.B. Hormonyoga) vermindern ebenso die Beschwerden.

Auch das Umfeld muss einen Lernprozess durchlaufen. Durch die Unbekanntheit der Erkrankung herrscht leider manchmal zu wenig Verständnis gegenüber betroffenen Personen, die sich einer Rechtfertigung für die Schwere der Symptome ausgesetzt sehen. Der Erfahrungsaustausch zu anderen betroffenen Personen kann da auch als Hilfe empfunden werden – man fühlt sich verstanden und weniger allein. ◀

Wo gibt es Hilfe?

Die Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V., die Europäische Endometriose-Liga und die **Stiftung Endometrioseforschung** bemühen sich sehr um Aufklärung bei ärztlichem Fachpersonal und in der Öffentlichkeit.

Zudem zertifizieren sie **Endometriose-Zentren**, wo, in den meisten großen deutschen Städten, fachlich optimal geschultes Personal darauf spezialisiert ist, die Erkrankung zu erkennen und ein individuell angepasstes Behandlungskonzept zu entwickeln.



Empfehlungen für eine Ernährung bei Endometriose:

Besser vermeiden:

- ⊘ Stark verarbeitete Fertigprodukte
- ⊘ Histamin-haltige Lebensmittel
- ⊘ Milch und viele Milchprodukte
- ⊘ Genussmittel (Kaffee, Alkohol, Nikotin, Süßigkeiten und Schokolade)
- ⊘ Rotes Fleisch und tierische Fette

Hier gerne zugreifen:

- ✔ Frisches Gemüse und Obst
- ✔ Soja-, Samen- und Vollkornprodukte
- ✔ Hochwertige pflanzliche Fette
- ✔ Weißes Fleisch (z.B. Huhn, Pute, Fisch)
- ✔ Anti-inflammatorisch wirken zudem Omega-3-Fettsäuren (z.B. in Leinsamen, Rapsöl und Walnüssen) und Vitamin D sowie Ingwer, Grüner Tee und Kurkuma

Frühlingsfrische

Der Frühling ist da, und mit seinen frischen Farben erwacht auch unser Lebensmut und die Freude an den angenehmen Seiten des Lebens. Wir laden Sie ein, uns in unserem schönen Kosmetikstudio zu besuchen. Gerne präsentieren wir Ihnen neben allem anderen unsere Frühjahrsneuheit: GG naturell!

Dekorative Kosmetik von Gertraud Gruber

Nach einer intensiven Entwicklungsphase hat Gertraud Gruber Kosmetik ein ganz neues dekoratives Konzept erarbeitet. Es möchte mit einer Verschmelzung aus Natürlichkeit und Ausstrahlung Ihre individuelle Schönheit vom Vorschein bringen. Die innovativen Produkte und Farben erfüllen höchste Qualitätsstandards. Hochwertige Inhaltsstoffe, die zum großen Teil aus biologischem Anbau stammen, stehen für beste Verträglichkeit und Wirksamkeit.

Ecocert-zertifiziert

Wie schon bei den pflegenden Produkten ist es für Gertraud Gruber und ihr Team erste Priorität, im Einklang mit Natur und Umwelt zu arbeiten. So tragen fast alle Produkte von GG naturell das Ecocert-Gütesiegel nach dem internationalen Cosmos Standard für zertifizierte Naturkosmetik. Zu dem Anspruch auf Nachhaltigkeit und dem verantwortungsvollen Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen gehört auch, dass die Verpackung aus dem hochwertigen Gmund-Papier vom Tegernsee hergestellt wird.

Klein, fein und schöne Farben

Das Ergebnis ist eine kleine aber feine dekorative Linie, die alle Bedürfnisse abdeckt: Make-up in zwei unterschiedlichen Konsistenzen entsprechend dem Hautbedürfnis, dazu Puder, Rouge, Lidschatten, Mascara und Konturenstifte. Lippenstifte, Lip-Gloss und Nagellacke dürfen auch nicht fehlen. Eine sehr bedachte Farbauswahl hält das Sortiment in einem überschaubaren Rahmen.

Gerne zaubern wir ein Frühjahrs- oder Sommer-Make-up in Ihr Gesicht oder Sie versuchen sich selbst an unserem attraktiven Aufsteller mit Testern, der Lust auf ausprobieren macht.

Und wenn Sie dann schon kommen, ist es vielleicht auch Zeit für eine ausführliche Gesichtsbehandlung, um den Stress der vergangenen Monate abzubauen oder Ihre Füße verlangen nach einer sommerlichen Pflege, bei der gleich ein GG naturell-Nagellack ausprobiert werden kann.

Ganz nebenbei: Die dekorative Kosmetik von Horst Kirchberger bleibt natürlich im Sortiment.

Mit herzlichen Frühlingsgrüßen
Ihre
Bernadette Zeise-Bauer und Eva Weichser
Fachkosmetikerinnen

Klösterl Kosmetik

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

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, BioLib, AdobeStock, Gertraud Gruber, massel Verlag

© 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.

TCM

Traditionelle Chinesische Medizin

„TCM“ ist die Abkürzung für **„Traditionelle Chinesische Medizin“**, deren Grundkonzepte bereits vor mehr als 2000 Jahren entwickelt wurden. Hierzu gehören die Vorstellungen rund um das Qi, das hierzulande meist als Energie übersetzt wird, sowie die Ideen von Yin und Yang als zwei gegensätzliche Pole, die zusammen gehören wie der Schatten zum Licht. Ausgehend von diesen Grundannahmen entstanden eigenständige Theorien zu Gesundheit und Krankheit.

Medizin auf Basis von Qi, Yin und Yang

Alles, was existiert, ist **„Qi“**. Es fließt sowohl in den Meridianen, also in den Energielinien, die den gesamten Körper durchziehen, als auch außerhalb davon. Qi kann sich zusammenziehen und Substanz annehmen oder Funktionen übernehmen. Es durchdringt dabei auch die Emotionen und Gedanken. Daher unterscheidet man in der chinesischen Medizin nicht zwischen körperlichen und psychischen Beschwerden.

Unter dem Begriff **„Yin“** versteht man die tastbaren Anteile des menschlichen Körpers mit seinen Organen und Flüssigkeiten, während sich das **„Yang“** auf die Bewegungen, Funktionen und Umwandlungsprozesse im Organismus bezieht (also Aktivitäten der Organe, wie Herzschlag oder Stoffwechselvorgänge). Zugleich wird durch die Yang-Energie das Yin aufgebaut, während das Yin die materielle Grundlage des Yangs bildet (der Stoffwechsel z.B. bildet erst Reserven, die der Körper später zur Energiegewinnung nutzen kann).

Organe mit vielfältigen Aufgaben

Jedes Organ hat nach den Vorstellungen der TCM zahlreiche Aufgaben, die weit über die in der westlichen Medizin bekannten Funktionen eines Organs hinausgehen. So wird der Leber beispielsweise die Fähigkeit zugeschrieben, Pläne zu schmieden und diese zu verfolgen. Ebenso korrelieren Emotionen mit den Organen: Der Umgang mit Ärger, Wut oder Aggression erlaubt dabei Rückschlüsse auf die Leber.

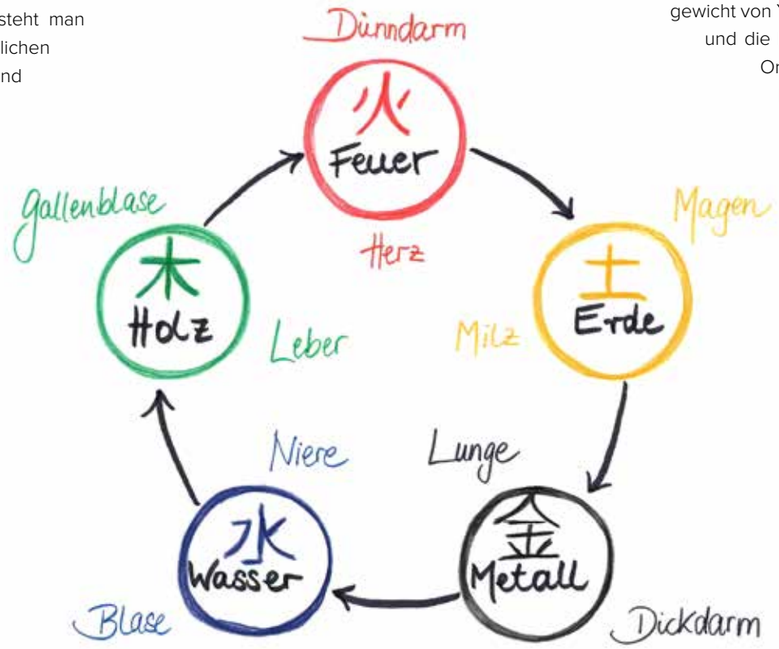
Die Organe haben zudem einen festen Platz innerhalb eines immerwährenden Kreislaufs, den sogenannten fünf Wandlungsphasen: **Wasser**, **Holz**, **Feuer**, **Erde** und **Metall**. Diese bringen einander hervor und kontrollieren sich gegenseitig, sodass sie im Idealfall ausgewogen zusammenarbeiten. So können die Pflanzen im Frühling (Holz) ohne das Wasser nicht sprießen. Gleichzeitig bildet das Holz die materielle Grundlage von Feuer und die dabei zurückbleibende Kohle nährt die Erde. Das Wasser kontrolliert zugleich das Feuer und löscht es, wenn es überhandnimmt. Jeder **Wandlungsphase** wird je ein Yin- und ein Yang-Organ zugeordnet. Die Leber ist zum Beispiel das Yin-Organ von Holz, während die Gallenblase ihr Yang-Organ ist.

Eine andere Vorstellung von Krankheit

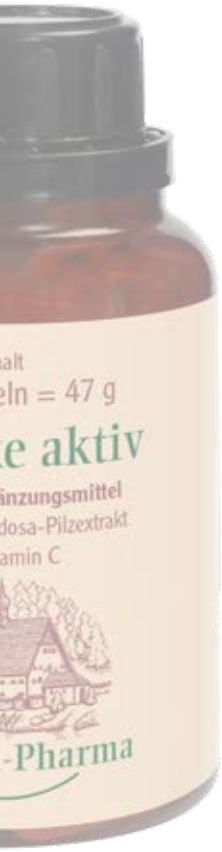
Krankheiten entstehen unter anderem aufgrund einer Leere an Qi, Yin oder Yang in einem Organ. Ferner kann eine Fülle-Erkrankung vorliegen, wenn pathogene Faktoren wie Wind, Kälte, Hitze, Feuchtigkeit oder Schleim eingedrungen sind oder sich angesammelt haben. Ebenso kann der freie Fluss von Qi oder Blut beeinträchtigt sein.

Mithilfe von Akupunktur, Kräutertherapien, Ernährung oder Übungen strebt die Traditionelle Chinesische Medizin an, das Qi im Körper zu regulieren, Fülle zu eliminieren sowie das Gleichgewicht von Yin und Yang und die Funktion der Organe wieder herzustellen.

(sr)



Klösterl-Empfehlung*



~~statt € 39,95*~~

nur € 33,95

gültig 1.5. – 31.5.2020

Maitake aktiv

Traditionell wird der Vitalpilz Maitake u.a. zur Regulierung von Gewicht, Blutzucker, Blutdruck und Fettstoffwechsel angewendet. Moderne Untersuchungen weisen außerdem darauf hin, dass die im Maitake enthaltenen Polysaccharide Einfluss auf einen gesunden Zellstoffwechsel haben können.

100 Kapseln (47 g) nur € 33,95 (Grundpreis: € 72,00/ 100 g)

Zusammensetzung: 4 Kapseln (Verzehrempfehlung) enthalten 1200 mg Maitake Extrakt, davon mind. 300 mg Polysaccharide, und 27 mg Vitamin C (aus Acerola Extrakt), das entspricht 33% NRV**.
Zutaten: Maitake Extrakt (63,8%), Acerola Extrakt (8,5%); Kapselmaterial: Hydroxypropylmethylcellulose
Verzehrempfehlung: Täglich 2 x 2 Kapseln unzerkaut zum Essen mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.
Hinweis: Garantiert frei von Hilfsstoffen, von Gluten und Lactose.

Folsäure + B12 aktiv

Empfohlen: Die Vitamine Folsäure und B12 sind wichtig für einen gesunden Zellstoffwechsel. Sie ergänzen sich in ihrer positiven Wirkung auf die Blutbildung und tragen beide zu einer normalen psychischen Funktion und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

~~statt € 34,50*~~

nur € 29,30

gültig 1.6. – 30.6.2020

50 ml nur € 29,30 (Grundpreis: € 58,60/ 100 ml)

Zusammensetzung: 5 Tropfen (obere Verzehrempfehlung) enthalten 400 µg Folsäure, das entspricht 200% NRV**, und 250 µg Vitamin B12 (entspr. 10.000% NRV**).
Zutaten: Wasser, Folsäure, Methylcobalamin (Vitamin B12); Konservierungsstoff: Sorbinsäure, Kaliumsorbat
Verzehrempfehlung: Bis zu 5 Tropfen täglich unter die Zunge geben, einige Zeit im Mund belassen, dann schlucken.
Hinweis: Garantiert frei von Hilfsstoffen, von Gluten und Lactose.

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.