Klösterl Journal

Klösterl-Apotheke

Fachthema
Menstruations-zyklus

Was ist eigentlich…?
Resilienz-training

VERHALTEN

Der Weg der Liebe

Seite 4 – 5

Klösterl Journal N° 53
Juli/August 2020

Schwarzbohne

Griffonia simplicifolia

Margarete Samberger
PTA in der Klösterl-Apotheke

Griffonia, auch bekannt als „Afrikanische Schwarzbohne“, ist eine Schlingpflanze, die bis zu vier Meter hoch werden kann. Sie hat unauffällige grüne Blüten, aus denen sich später große schotenförmige Früchte ausbilden. Die flachen schwarzen Samen darin enthalten den wertvollen Inhaltsstoff 5-Hydroxytryptophan, kurz 5-HTP. Für medizinische Zwecke wird aus dieser ergiebigen natürlichen Quelle ein Extrakt gewonnen, der reich an 5-HTP ist.

5-Hydroxytryptophan kommt auch in unserem Körper vor: Es ist ein Zwischenprodukt bei der Serotoninproduktion und wird physiologisch aus der essentiellen Aminosäure Tryptophan gebildet. Serotonin ist die wichtigste Überträgersubstanz von Nervenimpulsen im Gehirn und wird populärwissenschaftlich auch als Lern- und Glückshormon bezeichnet. Es dient der Signalübertragung im Gehirn, im Herz-Kreislauf-System und im Darm-Nerven-System.

Im Zentrum des Gehirns, der Zirbeldrüse, wird Serotonin weiter zu Melatonin umgewandelt.

Beide Stoffe haben wichtige Funktionen: Sie regeln u.a. den Schlaf-Wach-Rhythmus, die Stimmungslage, das Schmerzempfinden und die Appetitkontrolle.

Guter Schlaf ist sehr wichtig zur Regeneration der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Ein Mangel an Serotonin kann depressive Verstimmungen, Schlafstörungen und migräneartige Kopfschmerzen auslösen, sowie ein Grund für Übergewicht sein. Bei all diesen Beschwerden kann eine Zufuhr der Serotonin-Ausgangsstoffe den Serotonin-Melatonin-Stoffwechsel anregen. Eine direkte Einnahme von Serotonin ist unwirksam, weil Serotonin die Blut-Hirn-Schranke nicht passieren kann; es muss Tag für Tag im Gehirn neu produziert werden. Doch 5-HTP kann nach oraler Aufnahme die Blut-Hirn-Schranke überwinden und als Vorläufersubstanz einen Serotonin-Mangel ausgleichen.

Griffonia simplicifolia wird in der Komplementärmedizin zur Förderung der Schlafbereitschaft und zur Erleichterung des Einschlafens angewendet. Als natürliches Antidepressivum ist es auch geeignet bei leichten depressiven Verstimmungen, z.B. Winter- oder Lichtmangel-Depression, sowie bei Jetlag. Ferner empfiehlt es sich bei Kopfschmerzen und Migräne sowie bei Stress und Panik. Es führt zu einem stärkeren Sättigungsgefühl und reduziert so das Essverlangen, v.a. auf süße und fetthaltige Nahrungsmittel. ◄

Steckbrief

Inhaltsstoffe:
5-Hydroxytryptophan

Wirkung:
Stimmungsaufhellend, schlaffördernd, schmerzlindernd, stärkt das Sättigungsgefühl

Anwendung:
Einschlafstörungen, leichte depressive Verstimmungen, z.B. Winter- oder Lichtmangel-Depression, Jetlag, Kopfschmerzen, Migräne, Stress, Panik, Heißhungerattacken, chronische Schmerzzustände

Nebenwirkungen:
Bei einschleichendem Beginn können sehr selten Schwindel, leichte Übelkeit, Blähungen, Durchfall, Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit und Schläfrigkeit auftreten. Bei Dosisreduzierung verschwinden diese Nebenwirkungen i.d.R. innerhalb kurzer Zeit.

Wechselwirkungen und Gegenanzeigen:
Anwendung bitte mit dem Therapeuten besprechen, da es zu Wechselwirkungen kommen kann mit Medikamenten, die in den Serotonin-Stoffwechsel eingreifen.

Für die Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen noch keine Erfahrungen vor.

Liebe Leserinnen und Leser,

Sand im Getriebe haben, aus dem Takt kommen, aus der Bahn geworfen werden, ins Straucheln geraten – die deutsche Sprache hat unzählige Be- und Umschreibungen für die Tatsache, dass uns Menschen im Leben manchmal die Balance abhandenkommt.

Und diesem Balance-Verlieren liegt nicht selten eine Krankheit zugrunde, die uns dazu zwingt, unseren gewohnten Alltagsrhythmus zu verlassen und ihn zu hinterfragen. Besonders häufig ist das eine Gesellschafts- oder Zivilisationskrankheit, die vom Duden als eine „durch die mit der Zivilisation verbundene Lebensweise hervorgerufene Krankheit“ beschrieben wird, wie Krebs, Herz-Kreislauf- sowie Gefäß-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Angstzustände und Depressionen. Die westliche Lebensweise an sich fördert dabei meist bereits das Ungleichgewicht: zu viel Genussmittel (Alkohol, Zigaretten), Lärm, Umweltbelastung, Stress und ungesunde Ernährung sowie gleichzeitig aber zu wenig Schlaf, Bewegung und Erholung.

Daher ist es zu jeder Lebenszeit ratsam, kleine Warnungen, die uns der Körper und die Seele senden, zu erkennen und ernst zu nehmen. Als ein Anstupsen für positive Veränderung. Im Schwedischen gibt es den Begriff „lagom“, der in etwa „gerade richtig“ bedeutet. Er beschreibt die Balance und Ausgewogenheit, kein zu viel, kein zu wenig – die goldene und gerade richtige Mitte sozusagen. Dieses „lagom“ im Leben anzustreben kann uns als Maßstab für ein langes und gesundes Leben dienen.

Viel „lagom“ wünscht Ihnen darum,

Ihre

Josepha Wallbrecher
Apothekerin und Inhaberin der Klösterl-Apotheke

»Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.«

Albert Schweitzer (1875 - 1965), deutsch-französischer Arzt, Philosoph, Theologe und Pazifist

DER WEG DER LIEBE

Wie Verhaltens-änderung gelingen kann

Autorin

Sabine Neuhaus

Redakteurin Klösterl-Journal, tätig in ihrer Praxis für Psychotherapie (HPG) für nicht-kognitive Verfahren & als Yogalehrerin

»Egal, für welchen Weg Sie sich entscheiden – den der Liebe oder den Sprung ins kalte Wasser, die Integrationsarbeit will ohnehin getan sein. Und den Mut zum Springen braucht es immer, auch wenn es nur ein ganz kleines Experiment ist. Es gibt dieses eine kleine, innere, retardierende Moment, das von Ihnen eine klare Entscheidung und den Willen zum Tun erfordert.«

Verhaltensänderung fängt mit der Liebe zu sich selbst an. Das verursacht Stirnrunzeln? Sie mögen fragen: «Keine Programme, keine Tipps?» Die Antwort lautet: Nein, erst mal nicht.

Gute Vorsätze

Sicher kennen Sie die guten Vorsätze, die man sich wieder zu jedem Jahresbeginn macht und dann doch nicht einhält. Oder finden Sie sich in dem Beispiel des Anders-Essens wieder, wo Sie sich z.B. immer wieder vornehmen, mal weniger Fleisch zu essen, oder sich ausgewogen zu ernähren, und es gelingt trotz vielen Wissens darüber nicht?

Das sind zwei klassische Beispiele, die genau zeigen, dass der Mensch allein über die Kognition nicht funktioniert. Die Kraft der Gedanken ist zwar unumstritten wirksam; jedoch kommen positive Gedanken im Gehirn und in der Seele erst mal gar nicht an, wenn das, was man sich mantra-artig «einzuhämmern» versucht, nicht der inneren Landkarte entspricht und somit gar nicht ankommen kann.

Glaubenssätze

Es kann sein, dass gewisse Glaubenssätze uns daran hindern, die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Wenn ich zum Beispiel als Kind gelernt und dies als absolute Wahrheit in meinem Gehirn dann als Glaubenssatz abgespeichert habe, dass man Fleisch braucht, um groß und stark zu werden, oder um genügend Nährstoffe abzubekommen, so werde ich mir schwer tun, den Satz zu glauben, dass ich erstens ohne Fleisch gut ernährt sein kann, und zweitens es andere Lebensmittel gibt, die mir ausreichend Nährstoffe zuführen. Dann traue ich mich erst gar nicht an das Experiment heran, mal eine andere Ernährungsweise auszuprobieren.

Glaubenssätze sind wie Leitplanken im Leben, sie sind im Gehirn sehr tief verankert und es braucht einiges an Energie und Aufmerksamkeit, um sie aufzulösen und zu verändern. Ursprünglich wurden sie entwickelt, damit sie uns hilfreich und meist als innere Sicherheit dienen. Doch sind sie meist in einem früheren Lebensabschnitt entstanden, wo das auch notwendig war, also erforderlich, um «damals» eine «Not abzuwenden». Im Beispiel des Essens kann es sein, dass es für das Kind im Verhältnis zu seinen Eltern sicherer war, besser darauf zu hören, was die Eltern sagten, das eigene Gefühl zum Essen dem Kind also abgesprochen wurde. Kinder kooperieren, denn sie sind abhängig von ihren Eltern. So tun sie das auch in dem Fall beim Essen, um mit denen, von denen sie abhängig sind, vordergründig im Frieden zu sein.

Gesunder Zweifel

Als erstes braucht es also einen Zweifel für die Veränderung eines Glaubenssatzes. Einen Zweifel, der die Idee nährt, dass es auch anders gehen könnte. Vielleicht hilft es auch, andere Menschen zu beobachten und zu erkennen, dass man gesund und munter sein kann, obwohl man – um im Beispiel zu bleiben – kein Fleisch isst. Dieser erste Aha-Effekt hilft dann einen gesunden Zweifel am eigenen Glaubenssatz zu entwickeln, der wiederum gebraucht wird, um eine neue Wahrheit für sich zu etablieren.

Affirmationen

Affirmationen – so nennt man die mantra-artig wiederholten, positiven Sätze, die man seinem Gehirn als neue Information gibt – können nachgewiesenermaßen helfen, das Gehirn neu zu «programmieren». Der Prozess dahinter ist wie folgt: Die neue zu implizierende Botschaft des neuen hilfreicheren Satzes wird immer wieder gesagt, gedacht, dem Gehirn zugeführt. Diese «neue» Botschaft trifft auf die alte. Beide stehen sich in ihrer Widersprüchlichkeit gegenüber. Das führt erst einmal zu Verwirrung. Unbewusst kann dieser Zustand der Verwirrung ein wenig andauern und das kann recht unangenehm sein, eine Unsicherheit hervorrufen und einen handlungsunfähig machen. Coaches bewerten diesen Zustand der Verwirrung oft als positiv, weil er ein Zeichen dafür ist, dass etwas innerlich in Bewegung geraten ist. Dennoch: Dieser Zustand kann aber für denjenigen, der die Veränderung durchläuft, sich als nicht hilfreich erweisen und sich so anfühlen, als ob man die Kontrolle verloren hätte. Dieser Weg der Veränderung auf rein kognitiver Ebene ist also manchmal nicht nur der unangenehmere, sondern auch der, der nicht bewusst gegangen werden kann, da er rein mechanisch funktionieren soll. Der Mensch tickt vielschichtiger und nicht linear technisch. So funktioniert es nur sehr eingeschränkt, einfach eine andere Botschaft «einzuspeisen». Innere Anteile und Stimmen bleiben dabei weitgehend unberücksichtigt. Es braucht viel Aufmerksamkeit und Zeit, den Weg der Affirmationen erfolgreich zu gehen.

Der integrierte Weg

«Der Weg der Liebe», wie ich ihn bei Veränderungsarbeit nenne, ist ein integrierter Weg. Das heißt, die Veränderungsarbeit findet Schritt für Schritt und mit einer Bewusstmachung statt. Bei manchen Menschen sind, in unserer kopflastigen Welt, diese Bewusstseinsebenen verschüttet oder schwer zugänglich. In so einem Fall kann mit Bildern oder Symbolen gearbeitet werden. Diese vielschichtige Arbeit ist tiefgehend und nachhaltig. Durch die Bewusstmachung der Bedürfnisse, Glaubenssätze und Wünsche ist es dann auch einfacher, den gar nicht mehr so großen Schritt zur Veränderung zu gehen. Auf einmal erscheint es einem fast mühelos, den Mut zu haben, Neues auszuprobieren und sich auf eine neue Reise zu begeben. So hat man einen direkteren Zugang zu den eigenen Bedürfnissen und bemerkt in Zukunft auch eher, was einem gut tut und was nicht.

Eine «schmackhafte» Vision

Hilfreich ist mit Sicherheit auch, sich das «neue Leben» mit der vollzogenen Veränderung vorzustellen, sich eine Vision zu

gestalten und sie mit allen Sinnen auszuschmücken – also zu sehen, zu schmecken, zu hören, zu riechen, zu fühlen. Je mehr Sie sich in das neue Leben mit der bereits integrierten Veränderung einspüren und es ausmalen, desto mehr bekommen Sie Lust, diese Veränderung auch umzusetzen. Man sagt, die Seele tut dann alles, dass Sie diesen Zustand auch in der Realität herstellt.

Hemmende Faktoren

Für eine nachhaltige Veränderung ohne Rückfall ist es unabdinglich, die hemmenden Faktoren anzuschauen. Manchmal sind es Stimmen der Eltern, manchmal sind es eigene «Torpedos», die den Erfolg des Wandels nicht haben wollen. Zuweilen haben auch Menschen im Umfeld etwas gegen die gewünschte Veränderung. Oder finanzielle Sorgen spielen mit hinein, eine Veränderung im Moment für nicht passend zu erachten. Diese inneren und äußeren Faktoren brauchen meist liebende Aufmerksamkeit, eine Wertschätzung, dass sie bisher einen Nutzen hatten. Oft ist auch die Bewusstmachung anderer innerer Ressourcen nötig, damit die Seelenanteile «bereit» sind, den Weg der Veränderung mitzugehen.

«Little baby steps»

Das ist Ihnen zu kompliziert? Der Artikel ist eine Einladung, sich näher mit Veränderungsarbeit zu befassen. Es lohnt sich auf jeden Fall, manche Prinzipien der inneren Arbeit zu verstehen, um nicht erneut frustriert zu sein, wenn eine Veränderung wieder mal nicht klappt. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, heißt es so schön. Klar ist, dass der Mensch die Dinge, die er kennt, ungerne aufgibt. Insofern ist es eine große Erleichterung, ohne Verpflichtung Mini-Schritte in einem Experiment auszuprobieren, mit der Option, es jederzeit wieder anders machen zu dürfen und einfach auszusteigen.

Bedürfnisse erkennen

Die integrierte Methode ist mit Sicherheit sehr viel langsamer als von heute auf morgen etwas schnell und sofort umsetzen zu wollen, z.B. Veganer zu werden, oder mit dem Rauchen aufzuhören. Es muss eben nicht so viel Energie auf das Durchhalten an sich verwendet werden. Die vorhandene Energie kann mit feinen Beobachtungen des eigenen Seins und Verhaltens für diesen Prozess genutzt werden. Der integrierte Weg ist sich selbst gegenüber gewaltfrei, erkennt die Bedürfnisse hinter einer Handlung und beschreitet mit ihnen allen im Gepäck den Weg. Nachhaltig – meist ohne oder mit weniger Rückfallquote.

Individuelle Programme

Und ja, eine Festlegung eines Plans, wann man die kleinen Schritte der Veränderung ausprobiert, ist dann hilfreich, wenn die Bereitschaft und die Fähigkeit da ist, alle Schritte bewusst zu gehen, zu beobachten und für sich selbst als hilfreich einzustufen. Das funktioniert aber nicht als übergestülptes Konzept, wenn es nicht individuell an die Person und Situation angepasst ist.

Der Weg der Liebe ist bewusst, dem Leben zugewandt, er ist ein Weg zu mehr Lebensqualität, egal welche Entscheidungen Sie für sich treffen. Und wann kommt Ihr nächster kleiner Mini-Schritt? ◄

Immer frisch und gesund!

Vorkochen – der Begriff klingt schon ein wenig nach den inzwischen verstaubten Kochbüchern vorheriger Generationen. Und doch erlebt es, unter dem neuen Begriff „Meal-prep", gerade eine Renaissance.

Ziel ist es, vorausschauend für die nächsten Tage immer nachhaltige, bunte, gesunde und gleichzeitig abwechslungsreiche Mahlzeiten vorzubereiten.

Inzwischen gibt es für jeden Geschmack tolle Rezeptideen und sogar ganze Wochenpläne, die auch Kochmuffeln Lust auf bunte Brotzeitboxen mit nahrhaftem Essen machen. Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie es aus! (as)

Große Tat für kleine Tiere

Unsere kleinen Mitbewohner in Stadt und Land haben Wasser-Not. Zu lange haben wir zu wenig Niederschlag, und die wenigen Brunnen reichen fürs überlebensnotwendige Nass nicht aus. Eichhörnchen, Kleinvögel und Insekten leben zudem in festen Revieren. Fehlt dann das Wasser, geht es den Tieren schlecht.

Was können wir tun? Selbst eine kleine Wildtiertränke aufstellen. Im Garten, auf dem Balkon, im Blumenkasten oder auf einem Fensterbrett (fallsicher angebracht). Sie sollte idealerweise die Größe eines Eisbechers und in der Mitte einen Stein zum Beschweren und Hinausklettern haben. Bitte auch hier beachten: regelmäßig das Wasser wechseln. Und dann die Vielfalt unserer Wildtiere genießen. (ib)

Schluss mit der Rechnerei

Um den Beginn der nächsten Periode einigermaßen in den Alltag einplanen zu können, hat man früher mühsam Eintragungen im Kalender gemacht. Diese Rechnerei ist heute zum Glück nicht mehr nötig, denn das geht einfacher: digital in einer App.

Darin werden die bevorstehenden Periodenzyklen automatisch errechnet und übersichtlich angezeigt. Zudem kann man oft einiges über den eigenen Körper und die individuellen Perioden-Begleitsymptome lernen und diese festhalten. Manche Apps ermöglichen im Falle eines vorliegenden Kinderwunsches auch eine ungefähre Bestimmung der fruchtbaren Phase.

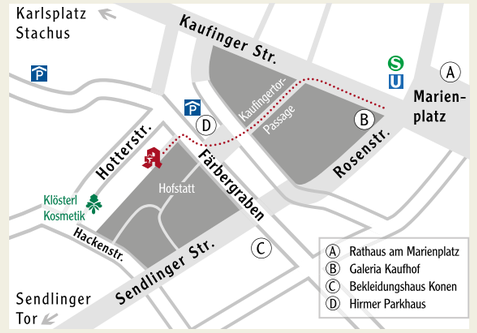
Ein genaues Hinsehen beim Datenschutz ist jedoch ratsam, denn so private Daten sollten auch privat bleiben. (as)

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, 25.09. – Sonntag, 27.09.2020

DÄGAK-Jahreskongress 2020

Wie jedes Jahr trifft sich die „Deutsche Ärztegesellschaft für Applied Kinesiology", kurz DÄGAK, um über neuste Erkenntnisse und Themen zu berichten und sich auszutauschen. Auch die Klösterl-Apotheke ist mit einem Stand vertreten und freut sich auf Ihr Kommen!

Wer? Fachpublikum und Therapierende

Wo? Im INNSIDE Leipzig, Gottschedstraße 1, 04109 Leipzig

MENSTRUATIONSZYKLUS

Signale als Wegweiser

Autorin
Bettina Wadewitz
Apothekerin

»Als es bei mir soweit war und ich meine erste Monatsblutung bekam, wurde mir die Schublade mit den Binden gezeigt und mir hinter vorgehaltener Hand zugeflüstert: „Deine Tage bekommst Du jetzt jeden Monat. Jetzt bist Du eine Frau und kannst Kinder kriegen!" Das war's. Schön, dass wir als Eltern heute über die Themen Menstruation und Sexualität mit unseren Töchtern, aber auch Söhnen, viel offener sprechen und damit dieses Tabu brechen. Viele Bücher, wie z.B. „Was ist los in meinem Körper" von Dr. Raith-Paula, geben dafür tolle Impulse.«

Jeder kennt von klein auf das Signal Hunger, bei dem wir ein Bauchgrummeln wahrnehmen. Ganz klar spüren wir unsere Blase, wenn wir auf die Toilette müssen, ohne dass uns vorher jemand gezeigt hat, wo die Blase im Körper sitzt. In der Pubertät nehmen Mädchen bereits äußerliche Veränderungen wie die Intimbehaarung und das Brustwachstum wahr. Und dann kommt der Tag der ersten Monatsblutung, die Menarche. Ein monatlicher Kreislauf beginnt, in dessen Verlauf der weibliche Körper neue Signale sendet, die das Mädchen noch nicht zu deuten weiß. Plötzlich zieht der Bauch. Gerade waren die Sprüche der Freunde noch lustig, und von einer Sekunde auf die andere ist einem grundlos nach Weinen zumute. Das Mädchen erntet von ihrem Umfeld fragende, vielleicht sogar verständnislose Blicke.

Der weißliche Ausfluss in der Unterhose und die während der Periode eventuell auftretenden Kopfschmerzen oder Unterleibskrämpfe sind keine Krankheitssymptome, sondern Signale des Körpers mit der Bitte, in sich hinein zu spüren und zu fragen: Was passiert mit mir und in mir? An welchem Tag des Monatszyklus stehe ich, und kann ich mir damit erklären, was gerade mit mir los ist? Es ist so wichtig, wenn jedes Mädchen den Ablauf seines Menstruationszyklus kennt. Ebenso ist dieses Wissen für Jungs wertvoll, einerseits um das „weibliche Geschlecht" besser zu verstehen, andererseits ist das Entstehen neuen Lebens, der Grundgedanke des Menstruationszyklus, ohne das „männliche Geschlecht" schlichtweg nicht möglich. Also los:

Der Menstruationszyklus:

Er beginnt am ersten Tag der Periode (Menstruation), die gewöhnlich ca. 5 Tage anhält (Bild 2). Danach beginnt die Follikelphase.

Die Follikelphase – 5. bis 15. Tag:

Im kleinen Becken der Frau, unterhalb des Bauchnabels, eingebettet zwischen Darm, Blase und Bauchwand befinden sich Eierstöcke, Eileiter, Gebärmutter und Scheide (Bild 1).

Von Geburt an liegen in den beiden Eierstöcken (Ovarien) ca. 400.000 Eizellen bereit. Im Alter von 11 bis 16 Jahren werden die ersten 20 bis 25 Eizellen aus ihrem „Dornröschenschlaf" geweckt. Dabei wachsen sie, unter dem Einfluss des Follikelstimulierenden Hormons (FSH) aus dem Gehirn, in einem der beiden Eierstöcke heran. Jede Eizelle ist zum Schutz von einem mit Flüssigkeit gefüllten Bläschen, dem Follikel, umhüllt. In den Ovarien wird das Hormon Estradiol gebildet (ein Östrogen, wie es auch Estron und Estriol sind). Estradiol baut die vorhandene Schleimhautschicht der Gebärmutter (Uterus) um eine weitere Schicht, dem Endometrium, auf und steuert die Bildung von Zervixschleim am Gebärmutterhals.

Ovulation (Eisprung) – um den 15. Tag:

Der Estradiolspiegel ist so hoch angestiegen, dass das Gehirn Luteinisierendes Hormon (LH) ausschüttet und den Eisprung einläutet. Nur eine Eizelle dominiert und wächst zu ihrer vollen Größe heran. Sie ist mit 0,1 mm die größte menschliche Zelle und wäre mit bloßem Auge erkennbar. Allerdings hat sie die kürzeste Lebenszeit von allen, nur 12 bis 18 Stunden. Am Tag des Eisprungs platzt das Follikelbläschen auf und die Eizelle wird von dem fingerförmig ausgebreiteten Eileiter aufgenommen. Frauen können dabei ein Ziehen im Unterleib und in den Beinen spüren, den Mittelschmerz.

Lutealphase – 15. bis 28. Tag:

Das zurückbleibende Bläschen wandelt sich zum Gelbkörper um und bildet nun das Hormon Progesteron, das dem Gehirn signalisiert, keine weitere Eizelle heranwachsen zu lassen. Unter dem Einfluss von Progesteron wird das Endometrium dicker, stärker durchblutet und mit Nährstoffen angereichert. Der Anstieg des Progesteronspiegels am Eisprung lässt die Körpertemperatur um ca. 0,5 Grad Celsius ansteigen.

Für die nun im Eileiter wandernde Eizelle ergeben sich zwei Möglichkeiten:

1. Die Gleichung des Lebens geht auf und die Eizelle trifft auf männliche Spermien, die wenige Tage vor oder genau am Tag des Eisprungs über die Scheide zum Muttermund gelangt sind. Der bereits in der Follikelphase ausgeschiedene Zervixschleim verlängert die Lebenszeit der Spermien um bis zu fünf Tage und erleichtert den Transport der Spermien zum Eileiter, wo die Eizelle und ein Spermium verschmelzen. Die befruchtete Eizelle wandert sodann in die Gebärmutter und nistet sich in der Schleimhaut ein. Sofort wird dem Gehirn eine Botschaft in Form des Hormons HCG (Human Chorion Gonadotropin) übermittelt, dass nun eine Schwangerschaft aufrecht zu erhalten ist. Progesteron wird weiter gebildet.

2. Die Eizelle verbringt ihr kurzes Leben einsam im Eileiter und löst sich dann unbefruchtet auf. Der Gelbkörper bildet kein Progesteron mehr und verkümmert, wodurch das Gehirn wieder beginnt, FSH und LH auszuschütten, um eine neue Eizelle heranwachsen zu lassen. Die Muskeln des Uterus ziehen sich zusammen und das Endometrium wird abgestoßen: Die Periode beginnt. Dabei werden zwischen 50 und 80 ml Blut und Schleimhautzellen ausgeschieden, die über Binden, Tampons oder andere Montagshygieneartikel aufgefangen werden können.

Zwischen 24 und 35 Tage kann ein Menstruationszyklus i.d.R. dauern. Während der Eisprung zwischen dem 11. und 19. Tag liegen kann, dauert die anschließende Lutealphase konstant 14 bis 16 Tage.

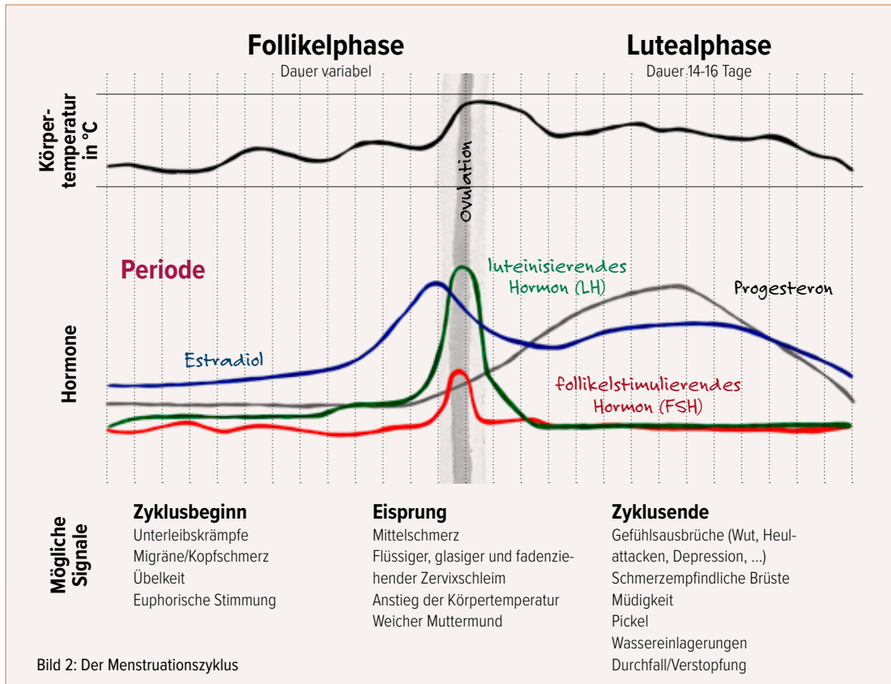


Bild 2: Der Menstruationszyklus

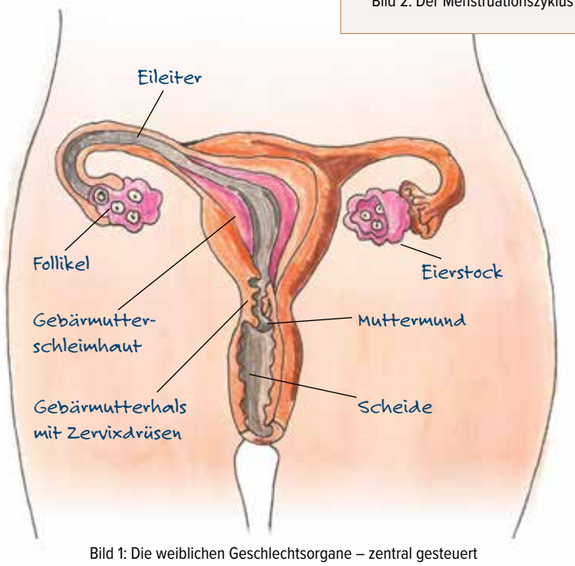


Bild 1: Die weiblichen Geschlechtsorgane – zentral gesteuert von der Hypothalamus-Hypophyse-Achse des Gehirns

Aus den Lebenszeiten von Spermien und Eizelle ergibt sich, dass die Frau fünf Tage vor der Ovulation bis einen Tag danach fruchtbar ist und schwanger werden kann (begleitende Signale siehe Bild 2).

Durch das Führen eines Regelkalenders (erleichtert über Apps, siehe Inspiration in der Heftmitte), in dem alle Signale vermerkt werden, die den persönlichen Menstruationszyklus ausmachen, lernt das Mädchen seinen Körper und dessen Signale kennen.

Unabhängig davon, ob der Wunsch nach einem Kind im Leben eines Mädchens je eine Rolle spielen wird: Nimmt ein Mädchen seinen Körper wahr, wie er in jeder Phase des Menstruationszyklus auf unterschiedlich Hormone, Stress, sowie familiär, kulturell oder gesellschaftlich geprägte Einflüsse reagiert, erkennt das Mädchen, in welcher Phase was am besten gelingt. Das Stillen der Bedürfnisse, die hinter jedem Signal stehen, liefert Energie. So, wie wir essen, wenn unser Bauch grummelt. Sich in seiner Weiblichkeit zu lieben und die Menstruation als Teil der gesunden Körperfunktion wahrzunehmen, macht vor allem das eigene Leben, aber auch das der Mitmenschen leichter. ◄

Klösterl Kosmetik

Auszeit dahoam

Bei den Überlegungen, was wir unseren Kund*innen in diesem Sommer als Behandlungsbonbon anbieten, war uns der Gedanke wichtig, dass jeder Mensch ein Unikat ist und auch jedes Hautbild einmalig und unverwechselbar. Deshalb gehen wir mit unseren hochwertigen Produkten individuell auf jedes Hautbedürfnis ein, wobei der Behandlungsablauf ähnlich bleibt. Ein zweiter Gedanke war, dass unsere strapazierten, vielfach gewaschenen und desinfizierten Hände eine besondere Zuwendung bekommen sollen. Und so sieht die „Auszeit dahoam“ in unserem Studio aus:

Wir empfangen Sie mit sanfter Musik im Behandlungsraum und betten Sie dann möglichst schon entspannt. Aus aktuellem Anlass besprechen wir im Vorfeld, was Sie wünschen und was wir vorhaben, um während der Behandlung möglichst wenig zu plaudern und uns ganz auf das Geschehen einzulassen.

Wir beginnen mit einer kleinen Nacken-Massage vor dem Reinigungsritual und atmen die Anspannung der letzten Zeit aus. Jetzt wählen wir die passenden Reinigungsprodukte für das aktuelle Hautbild aus und entscheiden uns zwischen Milch, Schaum und Öl. Ob nach Tonic und Peeling ein warmer Dampf eingesetzt wird, hängt von den sommerlichen Temperaturen ab. In jedem Fall tragen wir noch zusätzlich eine klärende Reinigungsmaske auf, um eine optimale Grundlage zu schaffen. Die Einwirkzeit von ca. 10 Minuten eignet sich hervorragend für eine reichhaltige Hand-Packung oder eine entspannende Hand-Massage, je nach Bedarf.

Nun folgt die Wahl der Intensivpflege. Wir beurteilen, ob die Haut noch ein Mehr an Entgiftung braucht, dringend einen Energieschub benötigt oder vielleicht so gestresst ist, dass sie nach Beruhigung ruft. Ein entsprechendes Ampullen-Präparat wird mit unserer beliebten Energiepunktmassage eingedrückt, noch bevor die klassische Massage mit dem entsprechenden Balsam erfolgt. Wir arbeiten ausführlich an Gesicht, Hals und Dekolleté und hoffen, dass Sie dabei in eine Tiefenentspannung gleiten. Während der passenden Spezialmaske ist dann nur noch Ruhe angesagt. Zum Schluss wird die Maske abgenommen, das Gesicht tonisiert und eine leichte Tagespflege aufgetragen. Anstelle eines Make-ups empfehlen wir eine CC-Creme mit Lichtschutzfaktor.

Bevor Sie unsere Ruhe-Oase verlassen, bieten wir Ihnen noch ein Glas Saft an, um die Energie wieder anzukurbeln. Ein kleines Geschenk soll Sie weiter an uns erinnern – und vielleicht gibt der Sommer ja noch eine zweite „Auszeit dahoam“ her.

Unser Sommerspecial

„Auszeit dahoam“
statt € 95,- **nur € 85,-**

gültig 1.7. – 31.8.2020

Ihr Weg zu uns

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, AdobeStock, Sabine Neuhaus

© 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…?

Resilienztraining

Resilienz wird gemeinhin als Widerstandskraft bezeichnet – oder: die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen. Man kann es auch mit «Kraft, das Leben zu meistern» übersetzen, denn das Leben an sich hält immer wieder Herausforderungen für uns Menschen bereit, die wir durchlaufen und an denen wir wachsen dürfen. Sind wir im Widerstand, so geben wir die Macht an das ab, womit wir im Widerstand sind. Wir sind also eher Opfer. Widerstand ist nur in gewissen Kontexten hilfreich, da z.B., wo Macht missbraucht wird. Betrachten wir das Leben, so müssen wir nicht im Widerstand mit dem Leben sein. Das Leben ist dazu da, es zu leben, mit allem, was daherkommt. Das Leben ist ein Geschenk, ein Ort zu lernen, uns zu entwickeln, unsere Fähigkeiten einzubringen.

Eins ist sicher: Das Leben fließt nicht nur immer harmonisch dahin. Es gibt Krankheiten, Krieg, Tod, Hunger auf der ganzen Welt. Es gibt die Sorge zu überleben, unterschiedlichste Unsicherheiten, Ängste, Antriebslosigkeit, Ausweglosigkeit, Unfälle, Verluste. Es gibt Menschen mit anderer Meinung, es gibt aggressive Menschen, neidische Menschen, auch Menschen, die einem nichts Gutes wollen.

All das ist da. All das sind Dinge, die wir nicht wegzaubern können. All das sind Dinge, die uns belasten, unsere Lebensfreude einschränken können oder die unsere Seele unter Umständen nur schwer verkraften kann.

Im Resilienztraining kann man lernen, mit den Unwägbarkeiten des Lebens umzugehen. Mit den Dingen, die wir nicht planen, vorhersehen, kontrollieren können. Natürlich können auch Dinge passieren, die so traumatisch sind oder waren, dass sie auch mit einem Training nicht einfach «wegzutrainieren» sind. Da braucht es dann eine geeignete Therapie.

Trainieren kann man bis zu einem gewissen Grad. Es geht dabei um die Frage: «Was kann ich selbst tun, damit ich im Leben zurechtkomme?» Die Fragen können oft nicht schnell beantwortet werden, führen einen aber in einen Prozess der Entwicklung. Die hier aufgelisteten Fragen können dabei helfen und skizzieren die Bereiche des Resilienztrainings, vor allem in Unternehmen:

- Bin ich eigenständig in dem, was ich tue und entscheide? Kann ich autonom handeln und die Verantwortung für mich und mein Handeln übernehmen?
- Kann ich selbstkongruent handeln, bin ich authentisch, in dem, was ich tue oder muss ich mich einem System anpassen, meine Stärken verleugnen, eine Rolle spielen?
- Ist mein Energiehaushalt ausgeglichen: Muss ich übermäßig Energie für etwas aufbringen oder um eine Aufgabe zu erfüllen? Wenn ja, wie gleiche ich das aus? Sind meine Emotionen fühlbar und dadurch regulierbar?
- Kann ich mich selbst beobachten, meine Fähigkeiten realistisch einschätzen und mein Handeln regulieren?
- Vertraue ich dem, was ich für mich entscheide und tue? Bin ich fähig, Herausforderungen zu meistern und daran zu wachsen?
- Bin ich sozial kompetent? Kann ich meine Bedürfnisse, Gedanken und Einschätzungen meinem Gegenüber wertschätzend formulieren?
- Habe ich Durchhaltevermögen? Kann ich mein Ziel im Auge behalten und meine Vision realisieren?
- Kann ich mit Stress umgehen, die Stress-Faktoren herausarbeiten und ein Gleichgewicht für mich schaffen? Kann ich nach schwierigen Situationen wieder in die Ruhe kommen?
- Habe ich Problemlösungsstrategien? Bin ich fähig, Probleme zu erkennen, zu benennen, kann ich den Berg an Problemen in Einzelschritte zerlegen und bewältigen oder mir Hilfe holen, wenn ich nicht weiterkomme?
- Macht das, was ich tue, Sinn und bewerte ich das auch so für mich?

Bei all den Punkten ist nicht gewollt, dass wir hart gegen uns selbst sind. Es ist nicht gemeint, dass wir uns von den Gefühlen abschneiden, um dem Leben die Stirn zu bieten. Resilienztraining, wie es hier vorgestellt wird, ist eine Hilfe für das Leben, sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen, wenn es mal wackelt. Auch eine gewisse Verletzlichkeit gehört zum Leben, um schwingungsfähig zu bleiben, um Gefühle fühlen und auch im Mitgefühl mit anderen Menschen sein zu können. (sn)

Klösterl-Empfehlung*

Angebot
für 2 Monate gültig!

~~statt € 28,50*~~

nur € 24,30

gültig 1.7. – 31.8.2020

Kalium-Magnesium

Empfohlen zur Unterstützung des Elektrolythaushalts. Kalium und Magnesium tragen zu einer normalen Funktion von Nervensystem und Muskeln bei.

120 Kapseln (99 g) nur € 24,30
(Grundpreis: € 25,00/ 100 g)

Zusammensetzung: 2 Kapseln (Verzehrempfehlung) enthalten 300 mg Kalium (entspr. 15% NRV**) und 100 mg Magnesium (entspr. 26,6% NRV*)**.
Zutaten: Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat; Kapselmaterial: Cellulose
Verzehrempfehlung: Mittags und abends 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zu den Mahlzeiten verzehren.
Hinweis: Garantiert frei von Hilfsstoffen.

Rabatt
im Juli und August!

~~statt € 39,95*~~

nur € 33,95

gültig 1.7. – 31.8.2020

Hericium aktiv

Der Vitalpilz Hericium erinaceus (syn.: Igelstachelbart, Affenkopfpilz, Yamabushitake) wird streng kontrolliert angebaut und schonend verarbeitet. Laufende Kontrollen in deutschen Laboren garantieren höchste Qualität und Reinheit.

Gemäß den Lehren der TCM hilft Hericium, den durch Stress und ungesunde Lebensführung gestörten Organismus wieder in ein natürliches, gesundes Gleichgewicht zu bringen. So wird er in der TCM seit Jahrhunderten u.a. zur Regulation der Magen- und Darmtätigkeit und zur Beruhigung bei Ängsten und innerer Unruhe eingesetzt.

100 Kapseln (43,5 g) nur € 33,95 (Grundpreis: € 78,00 / 100 g)

Zusammensetzung: 4 Kapseln (Verzehrempfehlung) enthalten 1.200 mg Hericium Extrakt, davon mind. 300 mg Polysaccharide, und 27 mg Vitamin C (aus Acerola Extrakt), das entspricht 33% NRV**.
Zutaten: Hericium Extrakt (68,9%), Acerola Extrakt (9,2%); Kapselmaterial: Hydroxypropylmethylcellulose
Verzehrempfehlung: Täglich 2 x 2 Kapseln unzerkaut zum Essen mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.
Hinweis: Garantiert frei von Hilfsstoffen, von Gluten und Lactose. Ohne Gentechnik hergestellt und 100% vegan.

Alle Angebote inklusive Mehrwertsteuer, zuzüglich Versandkosten, *regulärer Preis in der Klösterl-Apotheke (Irrtümer vorbehalten)
**NRV = Nährstoffbezugswerte laut LMIV (1169/2011/EU)

Hinweise: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Gut verschlossen, vor Feuchtigkeit geschützt und nicht über 25 °C aufbewahren.

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