

Klösterl Journal



Klösterl-Apotheke

Fachthema
Gesunder
Rücken

Was ist eigentlich...?
Kunsttherapie

WECHSELJAHRE

Wandel und Freiheit

Seite 4 – 5

Ashwagandha

Withania somnifera



Margarete Samberger
PTA in der Klösterl-Apotheke



Steckbrief

Inhaltsstoffe:

Withanolid, Alkaloide, Flavonoide, Gerbstoffe

Wirkungen:

Adaptogen, entspannend und schlaffördernd, entzündungshemmend, antioxidativ, aphrodisierend und hormonausgleichend

Nebenwirkungen:

Nicht bekannt, die Früchte sind aber nicht genießbar

Anwendung:

Bei akutem und chronischem Stress, Schlafstörungen, Angstzuständen, Erschöpfung, Nebennierenschwäche

Gegenanzeigen:

Keine Anwendung bei Schilddrüsenüberfunktion sowie in Schwangerschaft und Stillzeit, zur Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren liegen keine Untersuchungen zur Unbedenklichkeit vor.

Schlafbeere, indischer Ginseng, Winterkirsche und die Sanskrit-Bedeutung von Ashwagandha ist „die nach Pferd schmeckende“ – dieses Multitalent hat viele Namen. Die kleine buschige Pflanze mit den ungenießbaren, harten roten Beeren gehört zur Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae) und wächst in ganz Afrika, auf den Kanaren und Kapverden, in Südeuropa und in Vorder- und Südasien. Medizinisch werden nur die Wurzeln, selten die Blätter genutzt.

„Withania“ bezeichnet die Pflanzengattung, der lateinische Begriff „somnifera“ bedeutet so viel wie „schlafbringend“ und weist damit auf eines der Haupteinsatzgebiete der Ashwagandha hin: Schlafstörungen.

Ashwagandha gehört Studien zufolge zu den adaptogen wirkenden Pflanzen, die dem Körper helfen, besser mit körperlichen und psychischen Stresszuständen umzugehen. Diese haben ausgleichende, stärkende und harmonisierende Eigenschaften. Der stressabschirmende Effekt wird vor allem auf die in der Wurzel von Ashwagandha enthaltenen Withanolid und Alkaloide zurückgeführt. Sie reduzieren die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und fördern gleichzeitig die Regeneration. Das macht Ashwagandha zu einem wirksamen

Mittel, wenn hohe Belastungen anstehen oder auch schon längere Zeit bestehen.

Als Folge einer stressbedingten Überlastung kann eine Schilddrüsenunterfunktion eintreten. Hier ist die Winterkirsche als Adaptogen einen Versuch wert, da die Pflanze die stressbedingte Erschöpfung lindern und die Schilddrüsenhormonproduktion ankurbeln kann.

Darüber hinaus scheint Ashwagandha durch die cortisolsenkende Wirkung den Zucker- und Fettstoffwechsel positiv zu beeinflussen.

In der indischen Gesundheitslehre Ayurveda wird diese Wurzel seit Jahrtausenden bei vielfältigen Beschwerden eingesetzt, die einer Erhöhung des Vata zugeordnet werden. Vata gehört neben Pita und Kapha zu den drei Lebensenergien, den Doshas. Es bezeichnet das Bewegungsprinzip und reguliert Kreislauf und Stoffwechsel, sowie sämtliche körperlichen wie geistigen Bewegungsabläufe. Einer Vatastörung werden in der Ayurveda-Medizin viele Symptome im neurologischen Bereich zugeschrieben, vom Schwindel bis zum Nervenschmerz, psychischen Erkrankungen, Schlaflosigkeit, Ängsten und Unruhe.

So findet Ashwagandha als Tonikum, Pulver oder Pressling Anwendung bei Schlafstörungen, Angstzuständen und Stress, bei hierdurch bedingten Verdauungsbeschwerden sowie als Aphrodisiakum bei Mann und Frau. ◀

Mehr Heilpflanzen finden Sie auf:

www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanze

Liebe Leserinnen und Leser,

wer von uns erinnert sich nicht noch an die Schule und die nicht selten damit verbundenen Ängste, zum Beispiel vor Klausuren oder gemeinen Worten? Meist kamen wir relativ gut damit zurecht. Doch Angst im schulischen Kontext kann auch übermächtige Dimensionen annehmen. Die Angstgefühle wachsen dann über das betroffene Kind hinaus, überfordern es, und es entwickelt sich ein Teufelskreis aus einer gefühlten Machtlosigkeit und Vermeidungsverhalten. Typische Symptome sind u.a. körperliche Beschwerden wie Bauch- oder Kopfschmerzen, ein geringes Selbstwertgefühl und sozialer Rückzug.

Wie also unterstütze ich als Elternteil mein Kind in einer solchen Situation am besten? Zuerst einmal ist es wichtig, die Ursachen herauszufinden. Ist der Grund ein zu hoher Leistungsanspruch oder zwischenmenschliche oder innerfamiliäre Probleme? Davon ausgehend kann dann eine Strategie entwickelt werden. Auf lange Sicht der wirksamste Weg ist es, dem Kind die Möglichkeit zu geben, sich in einem sicheren Umfeld mit den Angstthemen und -ursachen auseinanderzusetzen, bei Bedarf mit therapeutischer Unterstützung. Die Kinder lernen, die Angst nicht mehr die Überhand gewinnen zu lassen, Situationen realistischer und angstbefreiter bewerten zu können und ihr Selbstwertgefühl zu steigern.

Wichtig für die Eltern ist es, die Schule nicht als alleinigen und zentralen Lebensmittelpunkt zu sehen, sondern durch Freizeitbeschäftigungen dem Kind schulunabhängige Erfolgserlebnisse und Erfahrungen zu ermöglichen. Wenn man mit Verständnis und Geduld auf die Ängste des Kindes reagiert, diese ernst nimmt und nicht mit Aussagen wie „Das ist doch nicht so schlimm!“ relativiert, schafft man eine gesunde Basis, auf der das Kind sich auch öffnen kann und sich sicher fühlt. Ein „Ich verstehe deine Sorgen und wir können gemeinsam dagegen etwas tun.“ stärkt ungemein. Die Erfahrungen, die wir in einem so jungen Alter machen, haben große Auswirkungen darauf, wie geborgen wir uns als Erwachsene in der Gesellschaft fühlen, ob wir uns der Unterstützung unserer Mitmenschen sicher sind und gesunde Mechanismen für Problemlösungen erlernt haben.

Viel Geduld und Empathie beim Schulstart wünsche ich Ihnen,

Ihre

J. Wallbrecher

Josepha Wallbrecher
Apothekerin und Inhaberin
der Klösterl-Apotheke



»Was man zu verstehen gelernt hat, fürchtet man nicht mehr.«

Marie Curie (1867 – 1934), polnisch-französische Physikerin und Chemikerin

DIE WECHSELJAHRE

Vom Wechsel, dem Wandel und der Freiheit



Autorin

Iris Beck

Senior Marketing Manager, Redakteurin Klösterl-Journal

»Die Wechseljahre sind mehr als nur unsere körperlichen Veränderungen. Lassen wir uns auf eine Reise durch unsere seelisch-geistige Verwandlung ein, erobern wir uns ein neues Wohlbefinden und treten in eine Phase der Freiheit ein.«

Wandel-Zeit

„Wechseljahre“, dieser Begriff ist gesellschaftlich und persönlich stark behaftet. Leider sind Gedanken wie „Jetzt werde ich alt, bekomme Launen und Schwitzattacken“ das Synonym für die Wechseljahre. Und nicht zuletzt plagt uns die Scham über den angeblichen Verlust des eigenen Wertes in der Gesellschaft. Auch die Werbung bedient sich dieses reduzierten Bildes der Frau im Wandel: Dargestellt mit fehlendem Antrieb, Inkontinenz, Schlafstörungen und nervöser Unruhe. Nicht sehr wertschätzend, wie ich finde, selbst Anfang 50, und auch mitten drin! Wechseljahre werden oft sehr eindimensional betrachtet, und thematisiert werden dann meist nur die Vielzahl der Beschwerden, die die Hormonumstellung mit sich bringt, und die ohne Zweifel für viele Frauen sehr belastend sind. Jedoch durchlaufen auch die Seele und der Geist eine Zeit des Übergangs.

Aus ayurvedischer Sicht werden die Wechseljahre energetisch verstanden, und sind ein wichtiger Schritt in der Entwicklung

der Frau durch ihre Lebensphasen. Für mich eine schöne Perspektive. Daher ist es Zeit für einen Wandel im Wechsel: in unserem Handeln, in unserem Geist und somit hin zu unseren Gefühlen zu uns selbst. Was können wir also tun, um unsere seelisch-geistige Gesundheit in dieser Zeit aktiv in ein neues Gleichgewicht zu bringen?

Ich nehme Sie mit auf eine kleine Reise, in der wir die Wechsel-Zeit zu unserer persönlichen Wandel-Phase machen können.

Annehmen

Merke ich Veränderungen an mir? Wir kennen diesen sehr wichtigen Punkt auch aus den sieben Säulen der Resilienz: die Akzeptanz! Akzeptanz üben heißt, all das integrieren zu können, was das Leben bringt, im Positiven wie auch im Negativen. Das gilt auch für die Tatsache, dass jede Frau in ihrem Leben diese Wandel-Phase ganz individuell durchlebt. Daher ist es besser, nicht dagegen anzukämpfen, sondern zuzulassen und gütig mit sich zu sein und so Positives daraus entstehen zu lassen. Leider gibt

es dafür keinen Knopf oder Schalter, den wir drücken können.

Wir können uns jedoch ganz bewusst dafür entscheiden, wie wir in dieser besonderen Zeit mit uns körperlich und geistig umgehen. Ich kenne zu gut die oft panischen Unterhaltungen von Frau zu Frau, die über ihren so plötzlichen „Verfall“, Hitzewallungen und emotionale Achterbahnfahrten klagen und dabei ganz vergessen, seelisch auf sich acht zu geben. Durch die Art, wie wir mit unseren Gedanken umgehen, sind Lebenssituationen positiv oder negativ behaftet. Ändern können wir den Zustand nicht, wir haben es aber selbst in der Hand, wie wir damit umgehen. Aus ayurvedischer und anthroposophischer Sicht tritt die Frau in die Phase der Freiheit ein. Aus der seelisch-geistigen Orientierung nach außen wird es jetzt wichtig, den Blick nach innen, zu sich selbst und auf die eigenen Wünsche und Fähigkeiten zu richten.

Selbstreflektion

Wie ist mein Ist-Zustand? Jede Frau durchlebt den Wandel ganz individuell und auch in verschiedenen Lebenslagen. Bei manchen sind die Kinder und die Familie noch voll im Fokus. Bei anderen vollzieht sich auch im familiären Umfeld ein Wandel: Die Kinder werden mehr und mehr selbstständig und wir werden weniger „gebraucht“. Oder die Pflege der Eltern oder

eines Partners nimmt sehr viel Platz im täglichen Leben ein. Zudem stehen Beziehungen auf dem Prüfstand und es kann dadurch auch eine Phase von Trennung und neuer Partnerschaft sein. Aber

egal, wo wir gerade stehen, wir alle haben in dieser Zeit etwas gemeinsam: den Wandel. Diese Phase des Wandels gilt es, ernst- und wahrzunehmen und Zeiten für uns zu reservieren, um nach innen zu schauen und sich selbst zu reflektieren.

Die Selbstreflektion ist ein aktives Nachdenken über sich selbst, um zu erfahren, wo wir momentan stehen und wer wir sind. Hierfür gibt es unterschiedliche Methoden. Mein persönliches Mittel der Wahl ist die Meditation. In der Stille zu sich finden und den Antworten zu lauschen. Dazu eignet sich ein Zeitfenster, in dem frau ganz ungestört ist – Me Time – am besten immer zur gleichen Tageszeit. Machen Sie einen festen Termin mit sich aus. Nehmen Sie sich eine Frage mit in die Meditation. Auch ein Meditations-Tagebuch für die Stille-Gedanken ist ein wunderbares Werkzeug, sich auf dem Weg zu sich selbst Raum zu geben und den oft schmerzhaften Prozess der innerlichen Loslösung in etwas Positives zu verwandeln.

Selbstliebe

Nehme ich meine eigenen Bedürfnisse wahr? Durch die vielen Verpflichtungen, meist über Jahrzehnte, in denen die ganze Kraft und Aufmerksamkeit der Familie, dem Hausstand, der Karriere und nicht selten allem zusammen gegolten hat, vergisst frau oft, sich selbst zu lieben. Was steckt jedoch hinter dem Ausdruck Selbstliebe? Hier ist nicht das Egozentrische, Wichtigtuersche gemeint, nein, es ist vor allem ein Ausdruck von sich selbst wertschätzen, sich ernst nehmen mit all seinen Bedürfnissen, den täglichen Befindlichkeiten und das Vertrauen in sich selbst, das eigene Leben gestalten zu können.

Selbstliebe entwickelt sich u.a. durch:

- ♥ **Selbst-Akzeptanz:**
„Ich liebe mich und nehme mich an, so wie ich bin!“
- ♥ **Positiv über sich denken und sprechen:**
„Meine Lebensfreude steckt an.“
- ♥ **Dankbar sein:**
„Ich bin dankbar für z.B. die Liebe, die ich empfangen.“

Ein kleiner Start hin zur Selbstliebe ist, sich seinen veränderten Bedürfnissen klar zu werden und diese in das gewandelte Leben zu integrieren. Lebe ich meinen Wohlfühlrhythmus? Oder bin ich von der Nachtteule zum frühen Vogel geworden und habe es noch nicht aktiv gemerkt? Stecke ich noch in meinen alten Routinen fest?

Affirmationen – klare, kurze, positive

Botschaften an uns selbst sind ein weiteres, hilfreiches Werkzeug, um Selbstliebe zu entwickeln (siehe blauer Kasten).

Selbst werden und Sinn finden

Was ist mir wirklich wichtig und erfüllt mich? Der Wechsel stellt eine große Chance dar, und plötzlich werden Kapazitäten frei, die es uns ermöglichen, uns weiterzuentwickeln und zu einem neuen Wohlbefinden zu gelangen.

Für manche von uns ist es jedoch situationsbedingt noch nicht möglich, aus dem leistungsorientierten Rhythmus herauszutreten. Dies kann den Wechsel auf der körperlichen sowie der seelischen-geistigen Ebene erschweren. Kennen Sie aber den Ausspruch „Der Körper folgt dem Geist“? Pflegen wir unsere seelisch-geistige Natur, fällt es auch unserem Körper leichter, sich

auf den hormonellen Wandel einzustellen! Daher gilt es hier im Besonderen, sich selbst wahrzunehmen und kleine Auszeiten des Entspannens in sein gewandeltes Leben einzubauen.

Auch kleine Schritte führen zum Erfolg! Freuen Sie sich daher auch über die vermeintlich kleinen Dinge im Leben. Ein Lächeln, ein witziger Moment oder eine fantastische Naturscheinung, bis hin zu einem Musikstück, das unser Herz berührt.

Wie unsere Neuorientierung dann letztlich aussieht, bleibt jeder von uns selbst überlassen. Es gibt eine große Spannbreite der Selbstverwirklichung und des Sinnfindens. Vom Entdecken der eigenen Kreativität, neuen sportlichen Herausforderungen über ein Ehrenamt bis hin zu den fast vergessenen Wünschen und Fähigkeiten, die es endlich zu verwirklichen gilt. Schöpfen Sie aus der Fülle des Lebens.

Die Fülle des Lebens genießen

Wenn wir unser Sein neu entdecken und dem tiefen Wunsch nach Ruhe, Wissen oder innerer Freiheit folgen, kann das Leistungsprinzip in den Wechseljahren überwunden werden. Lasse ich mich auf die Lebensphase des Wandels ein und erkenne diese als Chance, habe ich die großartige Möglichkeit der Weiterentwicklung und kann einem gelungenen Übergang in eine neue Lebensphase entgegensetzen.

Das alles ist für mich die Fülle des Wandels – dafür bin ich dankbar!

Daher wünsche ich Ihnen: Bleiben Sie im Herzen jung, genießen Sie den Reichtum des Lebens und bleiben Sie achtsam mit sich! ◀

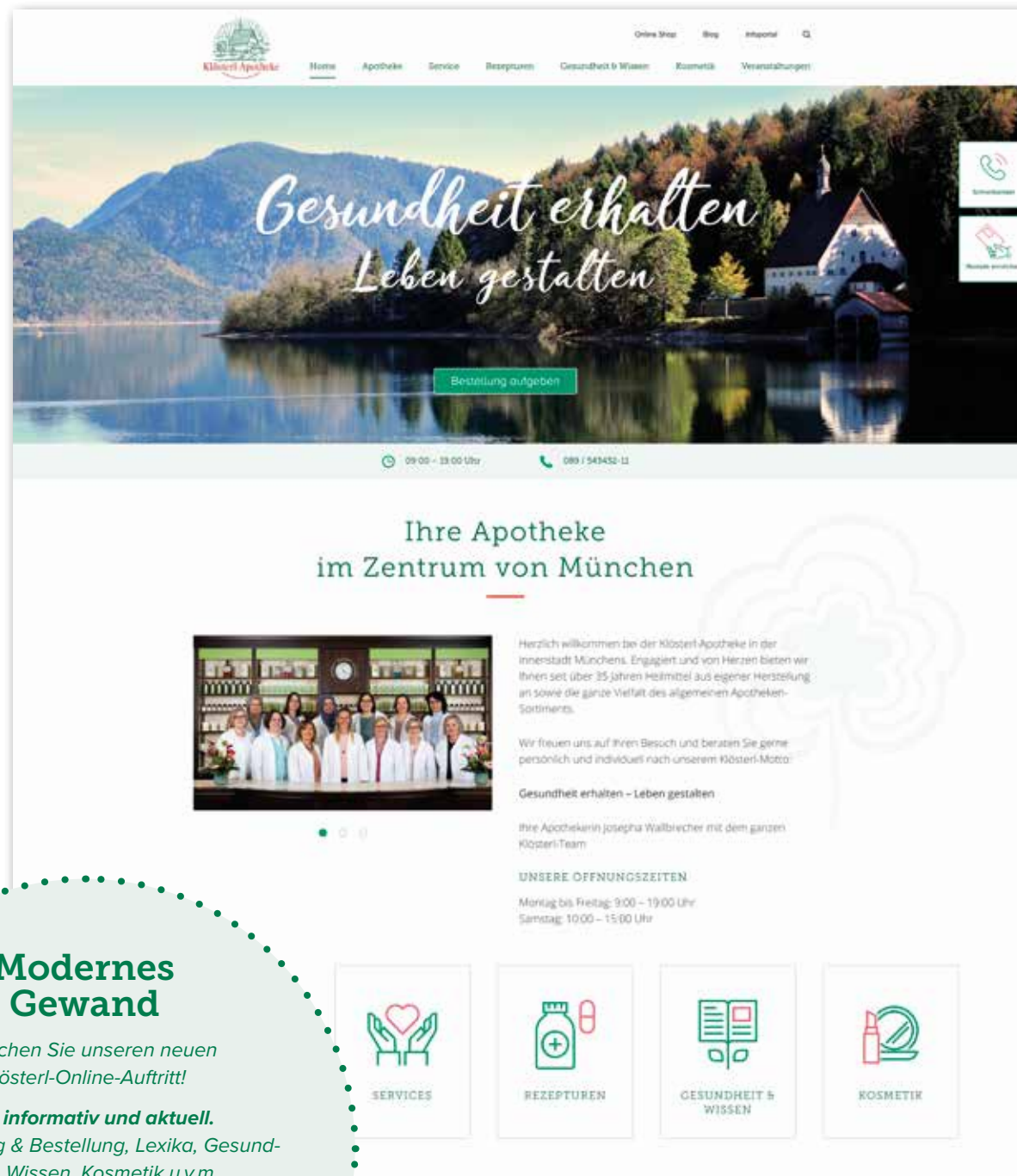
Tipps von Frau zu Frau:

- ✓ Biografie-Arbeit
- ✓ Resilienz-Übungen
- ✓ Übungen zur Selbstliebe
- ✓ Yoga und Meditation
- ✓ Ayurvedische Tagesroutine
- ✓ Bewegung
- ✓ Eigene Kreativität pflegen

Weitere Artikel zu den Themen Gesundheit und Wohlbefinden finden Sie unter :

www.kloesterl-apotheke.de/gesundheits

Inspiration



Modernes Gewand

Besuchen Sie unseren neuen
Klosterl-Online-Auftritt!

Neu, informativ und aktuell.

Mit Beratung & Bestellung, Lexika, Gesundheit & Wissen, Kosmetik u.v.m.

Neugierig auf unser neues Design?
Lassen Sie sich überraschen! (ib)



Schnupperlernen

Düfte sind mit die älteste, intensivste und einprägsamste Sinneswahrnehmung der Menschen. Daher ist es nicht verwunderlich, wenn in Studien und Untersuchungen die vielen positiven Wirkungen von ätherischen Ölen nachgewiesen werden konnten.

Auch in der Schule finden sie daher Anwendung: Sie unterstützen Kinder bei der Konzentration und der Leistungsfähigkeit und wirken entspannend in Zeiten besonderer Herausforderungen. Besonders die ätherischen Öle Lavendel, Orange und Zitrone haben sich dabei als sehr wirksam erwiesen. Wichtig ist, Öle aus biologischem Anbau zu nutzen. (as)

Zum Entdecken

Es ist ein repräsentatives, 1678 erbautes Stadtpalais, in der Hackenstraße 7 und nur wenige Meter vom Marienplatz und der Klosterl-Apotheke entfernt, in dem der große deutsche Dichter Heinrich Heine gewohnt hat. 1827 kam der damals 30-Jährige nach München und zog im Januar 1828 in das Palais Rechberg.

In München, oder wie er es nannte, dem „Bier-Athen“, war Heine als Mitherausgeber einer politischen Zeitschrift tätig, welche sogar König Ludwig I. las, und führte den damals gerade erst 17-jährigen Robert Schuhmann durch die Stadt. Eine Intrige und eine versagte Universitätsprofessur ließen Heine aber nach nur einem dreiviertel Jahr in München wieder abreisen.

Heute erinnert ein Schild an den berühmten Bewohner des Palais Rechberg. (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**



Klosterl-Shop

www.kloesterl-shop.de
Online-Bestellung für ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel



Klosterl-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

Klosterl-Apotheke

Freitag, 25.09. – Sonntag, 27.09.2020

DÄGAK-Jahreskongress 2020

Wer? Fachpublikum und Therapeut*innen

Wo? Im INNSIDE Leipzig, Gottschedstraße 1, 04109 Leipzig

Samstag, 17.10. – Sonntag, 18.10.2020

Kongress für komplementäre Krebstherapie

Wer? Fachpublikum und Therapeut*innen

Wo? Holiday Inn München-Unterhaching, Inselkammerstraße 7-9, 82008 Unterhaching

Weitere Termine finden Sie auf:

www.kloesterl-apotheke.de/termine



GESUNDER RÜCKEN

Abwechslung, Bewegung und Entlastung



Autorin

Cäcilia Wallbrecher
Redakteurin Klösterl-Journal & Yoga-Lehrerin

»Regelmäßige, abwechslungsreiche Kräftigung und Bewegung sowie ausreichend Entspannung sind mir ein Herzensanliegen. Das finde ich beim Yoga oder Tanzen als wunderbaren Ausgleich zu meiner hauptsächlich sitzenden Tätigkeit als Geschäftsführerin der Klösterl-Apotheke.«

„Sitzstreik“ nannten zwei Präventivmediziner ihr im Jahr 2018 erschienen Buch, in welchem sie auf die Risiken und Nebenwirkungen des Sitzens aufmerksam machen. Dass Sitzen das neue Rauchen ist, ist jedoch schon länger bekannt. Dabei begünstigt es durch den verlangsamten Blutfluss nicht nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern auch die Gefäße werden schlechter versorgt und die Sauerstoffversorgung des Herzens verringert. Vor allem aber leidet die Wirbelsäule, sie ist nämlich so gar nicht fürs Stillsitzen gebaut. Wenig verwunderlich also, dass Vielsitzer häufig über Rückenschmerzen klagen.

Erfahren Sie Wissenswertes über die Wirbelsäule und praktische Tipps, wie Sie im Alltag für einen gesunden Rücken aktiv werden können.

Die Schlange im Rücken

Eigentlich sollte unsere Wirbelsäule besser Wirbelschlange heißen, denn sie ist aus zwei S-förmigen Wölbungen gebaut. Diese Kurvenform dient dem Schutz des Kopfes und damit des Gehirns vor Stößen, die beim Gehen, Springen oder Fallen entstehen.

Fünf Bereiche und ihre Aufgaben

Die ca. 33 Wirbel der Wirbelsäule sind in 5 Bereiche unterteilt, deren gemeinsame Aufgabe es ist, einen aufrechten Gang sowie Stabilität und Beweglichkeit im Körper zu ermöglichen (siehe Bild 1). Außerdem dient sie dem Schutz der Organe im Rumpf vor Verletzungen, insbesondere für Herz und Lunge.

- ➔ Die Halswirbelsäule (HWS) hat 7 Halswirbel. Dieser beweglichste Teil der Wirbelsäule mit den kleinsten Wirbeln, lässt den Kopf in alle Richtungen wenden. Der oberste Wirbel wird Atlas genannt und trägt mit der HWS den Kopf.
- ➔ Die Brustwirbelsäule (BWS) besteht aus 12 Brustwirbeln. Sie bildet den längsten Teil der Wirbelsäule und stabilisiert den gesamten Rumpf. In Verbindung mit Rippen und Brustkorb schützt die Brustwirbelsäule u.a. Herz und Lunge und ist daher auch weniger flexibel als die anderen Bereiche.
- ➔ Die Lendenwirbelsäule (LWS) hat 5 Lendenwirbel. Diese sind sehr stabil und kräftig gebaut, da dieser Bereich das gesamte Körpergewicht beim Gehen trägt. Die LWS gewährleistet die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Vor- sowie Seitwärtsneigung des Körpers.
- ➔ Das Kreuzbein ist aus 5 Kreuzbeinwirbeln entstanden, die unbeweglich miteinander verwachsen sind. Durch das Iliosakralgelenk (ISG) ist das Kreuzbein rechts und links mit den Beckenschaukeln verbunden. In diesem Bereich entstehen sehr häufig Rückenschmerzen, z.B. wenn Blockaden im ISG durch Fehlbelastungen, Fehlhaltungen oder Stürze entstehen und die Schmerzen in Rücken, Leiste oder Gesäß ausstrahlen.



➔ Im Steißbein, dem untersten Abschnitt der Wirbelsäule, sind 4 bis 5 Steißbeinwirbel zu einem Knochen verwachsen. Es lässt sich nach vorne und hinten bewegen. Neben seiner Funktion als Ansatzpunkt verschiedener Bänder und Muskeln erweitert es im weiblichen Becken bei einer Geburt den Beckenausgang für das Kind.

Zwischen den Wirbeln liegen druckelastische Bandscheiben, die sowohl als Stoßdämpfer dienen – wie ein Kissen – und die Beweglichkeit der Wirbelsäule in alle Richtungen ermöglichen. Bandscheiben verlieren tagsüber an Volumen, laden bei Entlastung (z.B. in der Nacht) Wasser und Nährstoffe auf und quellen dann wieder zu ihrer normalen Größe auf (siehe Bild 2). Werden sie dauerhaft zu stark oder falsch belastet, nutzen sie sich ab und können nicht mehr ausreichend dämpfen. Zudem können sie dann Rückenschmerzen und über die Nervenkanäle Schmerzen, Kribbeln oder Taubheitsgefühle in Armen und Beinen verursachen.

Gehalten wird die Wirbelsäule durch Bänder und die Muskulatur rundherum. Durch den Wirbelkanal geschützt, verläuft vom Kopf bis zum Anfang der Lendenwirbelsäule das Rückenmark (siehe Bild 3). Dieses leitet Informationen über Nervenbahnen vom Gehirn in den Körper und umgekehrt. Über diese Nerven-Autobahn laufen alle wichtigen Sinnes- und Motorik-Informationen im Körper ab. Ein Grund mehr, den Rücken als Beschützer sowohl unserer Organe als auch der „Datenleitungen“ im Körper gut zu behandeln und ihn gesund zu erhalten.

Das ABE für einen gesunden Rücken

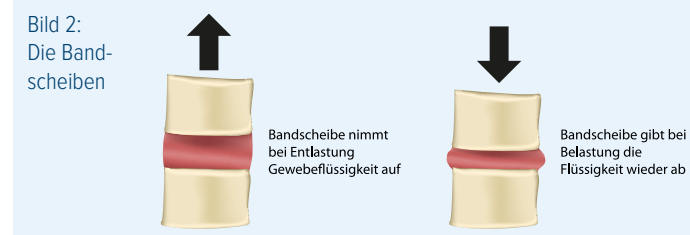
Die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen sind zu wenig Bewegung, falsche oder einseitige Haltungen und Stress. Halten Sie den Rücken gesund und beugen Sie Schmerzen vor, indem Sie das ABE des gesunden Rückens in Ihr Leben integrieren.

A – Abwechslung

Im Alltag verbringen viele Menschen in einer bestimmten Haltung ihren Tag, z.B. sitzend vor einem Computerbildschirm oder stehend im Verkauf. Dabei liebt unsere Wirbelsäule die Abwechslung. Versuchen Sie möglichst häufig zwischen Sitzen, Gehen und Stehen zu wechseln.

Bei einseitigen Tätigkeiten hilft die 30-3 Methode, um Abwechslung in den Tag zu bringen. Stellen Sie einen Wecker auf 30 Minuten und führen dann 3 Minuten lang eine andere Tätigkeit aus. Wenn Sie hauptsächlich sitzen, sollten Sie 3 Minuten im Gehen oder Stehen verbringen (z.B. telefonieren, Getränk holen, Besprechung im anderen Stockwerk), oder legen Sie eine sitzende Pause ein, wenn Sie tagsüber hauptsächlich gehen oder stehen.

Übrigens: Dieser Artikel wurde zu ungefähr 50% im Stehen verfasst, mit angemessenen Bewegungspausen zwischendurch.



B – Bewegung

Für die Rückengesundheit ist regelmäßige und vielseitige Bewegung die wichtigste Grundlage. Ein gewisses Maß an Bewegung lässt sich leicht in den Alltag integrieren, indem Gewohnheiten verändert werden. Ein paar Vorschläge: Treppen steigen, anstatt Aufzug zu fahren; im Bus eine Station früher aussteigen und zu Fuß zum Ziel gehen; kurze Besprechungen im Stehen halten; öfter mal mit dem Fahrrad zum Einkaufen anstatt mit dem Auto; usw. Ausreichend, um den Rücken langfristig gesund zu halten, ist das noch nicht, aber insbesondere für Vielsitzer ist jede Minute Bewegung ein Gewinn.

Zur Prävention vor Erkrankungen und zum Gesunderhalten werden rund 2,5 Stunden aktive Bewegung pro Woche empfohlen. Aus den vielen Alternativen hier ein paar besonders freudvolle Optionen:

- ✓ Tanzen zur Lieblingsmusik – daheim für sich allein zählt auch
- ✓ Walken oder flott spazieren gehen, gerne mit einem lieben Menschen zusammen
- ✓ Yoga üben – wirkt positiv auf Körper und Geist
- ✓ Wirbelsäulen-Gymnastik – gemeinsam mit Freunden trainieren
- ✓ Schwimmen gehen und anschließend mit einem Sauna-Besuch belohnen
- ✓ Fahrrad fahren, z.B. zu einer interessanten Kunst-Ausstellung

E – Entlastung

Lernen Sie, gezielt den Rücken zu entlasten, damit Schmerzen oder Blockaden gar nicht erst auftreten können.

Tragen Sie rückenfreundliche Schuhe und falls Sie tagsüber viel stehen, sind gelenkschonende Matten für den gesamten Rücken eine wohlthuende Entlastung.

Wichtig ist auch ein gesunder Umgang mit dem eigenen Körper. Dazu zählt rückengerechtes Arbeiten in Bezug auf die Arbeitshöhe oder den Sitzplatz (ergonomische Körperhaltung) ebenso wie eine gesunde Technik, um Schweres zu heben oder zu tragen, und ausreichend Abwechslung während des Tages.

Die Selbstbeobachtung bei gewohnten Tätigkeiten hilft, Fehlbelastungen oder Fehlhaltungen zu erkennen und zu verändern, um Beschwerden vorzubeugen. Unterstützend sind eine Rückenschule oder gezielte Übungen, wie sie beispielsweise in der Alexander-technik gelehrt werden. Dort werden gesunde Haltungen geübt und die Aufmerksamkeit auf überflüssige Spannung im Körper gelenkt, z.B. ob Muskulatur unnötig angespannt wird, die Schultern hochgezogen oder die Zähne zusammengebissen werden. Ein achtsamer und schonender Umgang mit dem eigenen Körper ist ein wertvoller Beitrag für einen entspannten Rücken.

Nicht zu vergessen: Legen Sie gerne einmal im Wortsinn die Beine hoch! Während der Rücken flach auf dem Bett oder Boden liegt, lehnen die Beine an der Wand oder sind locker aufgestellt, das entlastet die Wirbelsäule. 15 Minuten in Ruhe liegen bleiben für ausreichend Entspannung.

Viel Freude beim Gesunderhalten Ihres Rückens!

Weitere Artikel zu den Themen Gesundheit und Wohlbefinden finden Sie unter:

www.kloesterl-apotheke.de/gesundheit

100 JAHRE Payot-Pflege



„Authentizität unterstreicht die Einzigartigkeit jeder Frau und macht ihre Schönheit unvergänglich“
Dr. Nadia Payot

Dieser Satz hat auch nach 100 Jahren seine Gültigkeit behalten. Er sagt etwas darüber aus, dass echte, bleibende Schönheit, das Leuchten eines Gesichtes von innen heraus, nur bedingt etwas mit einem gepflegten Hautbild zu tun hat. Die Frau von heute, die voll im Leben steht, zeigt in Haltung und Körpersprache die Erfahrung des Lebens und in den Linien des Gesichts sehen wir das erlebte Glück ebenso wie erfahrenes Leid oder große gemeisterte Herausforderungen. Und das ist gut so. Der neue Trend hin zu Pro-Age oder Happy-Aging greift diese Wahrheit auf und Payot ist hier mit seiner Forschung wieder einmal an vorderster Front. Und natürlich pflegen wir unsere Haut mit dem Besten, was die Natur zu bieten hat und nach den neusten Erkenntnissen der Technik.

Blaulichtschutz und Hyaluronsäure

Aus der Serie Blue Techni Liss – heiß ersehnt – gibt es eine zusätzliche Tagespflege mit Lichtschutzfaktor: Blue Techni Liss Jour SPF30*. Mit einem Blaulichtschutz versetzt, hilft sie mit blauem Mönchspfeffer und Hyaluronsäure der Haut, negative Umwelteinflüsse zu bekämpfen und Fältchen zu glätten. Tube 40 ml – € 52,65.

Pflege im Powerpaket

Aus der Serie Suprême Jeunesse gibt es ein neues Serum, Suprême Jeunesse Le Sérüm*, das ein echtes Powerpaket an Wirkstoffen und 14 Patenten ist! Das einzigartige Mikroperlen-Serum stellt die Kommunikation zwischen den Zellen wieder her, so können diese schneller regenerieren und die Wirkstoffe besser aufnehmen. Neben hochkonzentrierten Blütenextrakten aus weißer Orchidee und Magnolie arbeiten in dem Produkt ein Braunalgenextrakt, Hyaluronsäure und Vitamin C. Im Spender 30 ml – € 112,10.

Schwarze Orchidee für reife Haut

Ebenfalls aus dieser Serie haben wir neu im Angebot: Suprême Jeunesse Le Soir

Pro-Âge*, für die reife Haut in den Wechseljahren. Dank der stark antioxidativen Kraft der schwarzen Orchidee schützt diese Tages- und Nachtpflege die Haut intensiv. Die Nährstoffreservoirs werden wieder aufgefüllt und Ceramide stärken die geschwächte Hautbarriere. Die Textur der reichhaltigen und doch leichten Creme lässt nicht beschreiben, nur erspüren. Tiegel 50 ml – € 102,35.

Mondstein-Extrakt und weiße Blumen

Lange haben wir auf dieses Produkt gewartet: Suprême Jeunesse Le Masque*. Die mit einem Mondstein-Extrakt angereicherte Maske entspannt und nährt die Haut intensiv – ein wahres Luxusbad! Tiegel 50 ml – € 77,00.

Und last but not least: Suprême Jeunesse Les Mains*. Versehen mit Extrakt aus weißen Blumen und Erbsen glättet die Hand- und Nagelpflege die Haut und reduziert das Auftreten von Pigmentflecken. Die seidige Textur pflegt hervorragend und hinterlässt ein samtiges Finish. Tube 50 ml – € 27,30.



Bernadette Zeise-Bauer
Klösterl Kosmetik

Ihr Weg zu uns

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

Mehr Schönheitstipps unter:
www.kloesterl-apotheke.de/kosmetik

Was ist eigentlich...?

Kunst- und Gestaltungstherapie



Menschen sind mitteilungsbedürftige Wesen. Das gilt auch dann, wenn man durch traumatische Erfahrungen, problematische Situationen, durch Demenz oder geistige Behinderungen in der zwischenmenschlichen Kommunikation eingeschränkt ist. Zur Besserung, Heilung oder Bewusstwerdung der Konflikte gehört es, sich mitzuteilen und in diesem Prozess das Erlebte zu verarbeiten. Doch was, wenn jemandem dafür buchstäblich die Worte fehlen? Wenn es nicht möglich ist, das, was einen bedrückt und worum die Gedanken kreisen, adäquat verbal zu beschreiben? Hier hilft eine Kunst- bzw. Gestaltungstherapie.

Kunst und Gestaltung

Kunst- und Gestaltungstherapie sind zwei Begriffe, die oft weitestgehend synonym verwendet werden. Die Kunsttherapie ist eine Fachrichtung der künstlerischen Therapien. Mit Gestaltungstherapie wird meist ein spezifisch tiefenpsychologischer Ansatz klinischer Kunsttherapie bezeichnet. Damit nicht zu verwechseln ist die sogenannte Gestalttherapie, die eine humanistische Therapieform beschreibt und nicht zu den gestalterischen Therapieformen zählt. Mit der Bezeichnung „Kunst“ ist keine professionelle Kunst gemeint. Es geht um das eigene Gestalten, das keinen Regeln außer dem eigenen Ausdrücken der Sinneseindrücke und Gefühle unterliegt.

Herkunft

Auch wenn sich die Kunst- und Gestaltungstherapie erst im Laufe des 20. Jahrhunderts zu einer eigenständigen Therapieform entwickelt hat, reichen die Wurzeln doch weit zurück. Bereits Goethe beschrieb die Wirkung der Farben auf das Gemüt. Verschiedene Strömungen aus der Kunsterziehung, der Psychologie, der anthroposophi-

schen Medizin sowie der professionellen Kunst, bei der im 20. Jahrhundert das Unterbewusste immer mehr in den Fokus des künstlerischen Schaffens trat, formten die heute bekannte Gestaltungstherapie.

Resilienz stärken

Bei der Gestaltungstherapie wird in einem geschützten Raum mit verschiedenen Materialien, wie Holz, Farbe, Fotografie und Ton, gearbeitet und in dem Prozess des Schaffens Unbewusstes und innere Bilder ausgedrückt. Im Mittelpunkt steht der Prozess und die Art und Weise des Schaffens, das Entdecken kreativer Ressourcen, das Bearbeiten des Materials sowie das dadurch ermöglichte Sichtbarmachen und das Reflektieren der inneren Konflikte.

Die Gestaltungstherapie unterstützt dabei das menschliche Bedürfnis, sich auszudrücken und gestalterisch tätig zu sein.

In Gesprächen – in der Gruppe oder nur mit dem Therapeuten/der Therapeutin – wird das Entstandene besprochen und reflektiert, mit dem Ziel, die Resilienz der betroffenen Person zu stärken. Das bedeutet, Konflikte und Krisen zu erkennen und sie sich bewusst zu machen sowie sich Methoden zu entwickeln und eigene Ressourcen anzulegen, mithilfe derer die akuten Krisen bewältigt und auch in Zukunft präventiv vorbeugt werden können.

Behandlungskonzept

Die Gestaltungstherapie ist in den allermeisten Fällen ergänzender Teil eines breiten Behandlungskonzepts in der Krankheitsprävention, der akuten Krankheitsbewältigung sowie der nachsorgenden Rehabilitation und richtet sich an Menschen aller Altersstufen.

Die Einsatzfelder sind sehr breit und können dabei unter anderem die psychoonkologische Betreuung bei Krebserkrankungen, eine Lebensqualitätssteigerung bei chronischen (Schmerz-) Leiden sowie die Behandlung von Suchterkrankungen oder anderen psychischen Erkrankungen sein. Besonders für Menschen, denen es schwer fällt, die inneren Konflikte in Worte zu fassen, ist die Gestaltungstherapie eine Möglichkeit, sich auszudrücken.

Vielfältiger Einsatz

Eine Gestaltungstherapie kann in einer Gruppe oder in einer Einzeltherapie stattfinden. Angeboten wird diese Therapieform in (heil-) pädagogischen, soziokulturellen und klinischen Einrichtungen wie Krankenhäusern, Schulen, Museen, Gefängnissen, Altersheimen, der Behindertenhilfe, in einer selbstständigen Praxis und in den letzten Jahren auch vermehrt im Coaching, in der Erwachsenenbildung und in der betrieblichen Gesundheitsförderung. (as)

Impressum

Herausgeber: Klösterl-Apotheke Josepha Wallbrecher e.K., Hotterstr. 3, 80331 München Redaktion (V.i.S.d.P.): Leitung: Anita Schedler, Iris Beck, Cäcilia Wallbrecher – redaktion@kloesterl.de Ständige Mitarbeiter*innen der Redaktion: Iris Beck (ib), Antje Görlach (ag), Maria Keller (mk), Sabine Ritter (sr), Margarete Samberger (ms), Anita Schedler (as), Bettina Wadewitz (bw), Andreas Walbrunn (aw), Cäcilia Wallbrecher (cw), Bernadette Zeise-Bauer (bzb) Layout: jedernet GmbH Druck: Kreiter Druckservice GmbH Bildnachweis: Klösterl-Archiv, Adobe Stock, Payot, Shutterstock

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

Klösterl-Empfehlung*

Angebot
für 2 Monate
gültig!



statt € 20,90*
nur € 17,80

gültig 1.9. – 31.10.2020

Calcium-Magnesium

Empfohlen: Calcium und Magnesium gehören zu den wichtigsten Mineralien unseres Körpers. Sie ergänzen sich in ihrer Wirkung und bilden z. B. im Knochen gemeinsam die Basis für Festigkeit und Struktur. Diese Rezeptur ist besonders verträglich und berücksichtigt das Mengenverhältnis beider Mineralstoffe für die empfohlene tägliche Zufuhr (2 : 1).

300 g Pulver nur € 17,80 (Grundpreis: € 5,93/ 100 g)

Zusammensetzung: 4 gehäufte Messschaufeln voll (ca. 8 g) (obere Verzehrempfehlung) enthalten 760 mg Calcium (entspricht 95% NRV**) sowie 380 mg Magnesium (entspricht 101% NRV**).

Zutaten: Calciumcitrat, Magnesiumcitrat

Verzehrempfehlung: Bis zu 4-mal täglich 1 gehäufte Messschaufel voll in ausreichend Flüssigkeit einrühren und trinken. Calciumcitrat löst sich gut in mit Wasser gemischtem Fruchtsaft.

Hinweis: Garantiert frei von Hilfsstoffen.

Das Produkt ist für Kinder unter 4 Jahren nicht geeignet.

MSM

Empfohlen: Schwefel ist ein lebenswichtiger Makronährstoff, der in praktisch jeder Körperzelle enthalten ist und an zahlreichen Körperfunktionen mitwirkt. Als organische Schwefelverbindung kann Methylsulfonylmethan (MSM) vom Körper sehr gut aufgenommen werden.

60 Kapseln (68,5 g) nur € 20,95 (Grundpreis: € 30,58/ 100 g)

Zusammensetzung: 1 Kapsel enthält 1000 mg MSM.

Zutaten: Methylsulfonylmethan (MSM); Kapselmateriale: Cellulose

Verzehrempfehlung: Täglich 1 x 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zu den Mahlzeiten verzehren.

Hinweis: Garantiert frei von Hilfsstoffen.



Rabatt
im September
und Oktober!

statt € 24,34*
nur € 20,95

gültig 1.9. – 31.10.2020

Alle Angebote inklusive Mehrwertsteuer, zuzüglich Versandkosten, *regulärer Preis in der Klosterl-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.