

# Klösterl Journal



Klösterl-Apotheke

Fachthema  
Aroma-Öle

Was ist eigentlich...?  
Klangtherapie

RESILIENZ

# Starke sanfte Seele

Seite 4 – 5

# Liebstockel

Levisticum officinale



Andi Wallbrunn

Klosterl-Homöopathie, Heilpraktiker,  
Experte für Naturheilkunde nach  
Paracelsus



**Was gibt es in der kalten Jahreszeit Erquickenderes als kräftigende und wärmende Suppen und Eintöpfe? Und was wären diese ohne unsere aromatischen Suppenkräuter wie den Liebstockel!**

Dieser imposante, über 2 Meter hoch wachsende und bis zu 15 Jahre alt werdende Doldenblütler wurde wegen seines typischen, stark würzigen Aromas auch als „Maggi-Kraut“ bekannt. Für die bekannte Flüssigwürze des gleichnamigen Schweizer Apothekers wurde der Liebstockel jedoch nie verwendet.

Obwohl sowohl in der Küche als auch in der Heilkunde prinzipiell alle Pflanzenteile Verwendung finden können, werden für die Zubereitung von Speisen am besten die jungen, zarten Blätter genutzt und medizinisch neben Kraut und Samen vor allem die Wurzel.

Früher wurde der Liebstockel weit verbreitet für Liebeszauber und -amulette verwendet. Dies beruht wahrscheinlich jedoch auf einem sprachlichen Missverständnis, leiteten sich doch der deutsche Name Liebstockel und einige weitere (wie das englische Lovage) weniger von dem Begriff der Liebe, sondern eher vom lateinischen Levisticum und Ligusticum ab – nach der norditalienischen Herkunftsregion Ligurien.

Dennoch ist die Verbindung zur Liebe nicht ganz von der Hand zu weisen. Denn der sellerieähnliche Geruch soll durch Pheromone, also hormonähnliche Sexualstoffe, zustande kommen, was eine aphrodisierende Wirkung nahelegt. Bereits in der Antike kannte man die Wirkung vieler Dol-

denblütler auf den Unterleib und ihre entsprechenden Einsatzgebiete sehr genau.

Die auch Gichtstockwurz und Gebärmutterwurz genannte Pflanze wirkt durch ihre den Unterleib erwärmende Kraft stark harntreibend, menstruationsfördernd, krampflösend, leber- und magenberuhigend und entblähend. Sie soll bei nierenbedingter Migräne und nach übermäßigem Alkoholkonsum gute Dienste leisten. Bergleute setzten sie zur Schwermetallausleitung ein. Ein Eisenmangel und eine gestörte Eisenaufnahme kann mithilfe von Liebstockel gebessert werden.

Die erwärmten Blätter aufgelegt helfen bei Mittelohrentzündung und eiternden Verletzungen. Man schätzte sie als Badekraut und verwendete ihren Absud zur Wundheilung, gegen üblen Schweiß, zur Verbesserung des Hautbildes und zur Erleichterung der Geburt.

Liebstockel eignet sich als Ersatz für die chinesische Engelwurz und den ayurvedischen Königskümmel Ajowan. Aktuelle Forschungen zeigen eine Wirksamkeit auf Krebszellen und antibiotikaresistente Bakterienstämme.



## Steckbrief

### Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Scharfstoffe, Diarylheptanoide, Stärke

### Wirkungen:

warm und trocken, reinigend, entwässernd, verdauungsfördernd, schleimlösend, antimikrobiell, krampflösend, entzündungshemmend, antioxidativ, magen-, leber-, nierenstärkend, antikanzerogen

### Anwendung:

Harnwegsinfekte, Nierengrieß, Verdauungsbeschwerden, Ödeme, Gicht, Rheuma, Miktionsstörungen, Menstruationsbeschwerden, Geburtserleichterung, Milchbildung, Mittelohrentzündung, Migräne, Atemwegsinfekte, Husten, Hautunreinheiten, Energiemangel, Parfümherstellung

### Nebenwirkungen:

bei Überdosierung erhöhte UV-Empfindlichkeit, Nierenreizung

### Gegenanzeigen:

Problemschwangerschaft, eingeschränkte Nieren- oder Herzfunktion, Nierenentzündung, Sellerie-Allergie, Fieber

### Naturphilosophische Prinzipien/Kräfte:

Sonne

Mehr Heilpflanzen finden Sie auf:

[www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanze](http://www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanze)



Liebe Leserinnen und Leser,

wie widerstandsfähig sind Sie, das heißt, wie steht es um Ihre Kraft, mit turbulenten Zeiten umzugehen und Unvorhergesehenem zu begegnen?

Das vergangene Jahr hat viele Menschen sehr stark herausgefordert, neue Dinge zu bewältigen, Krisen zu überwinden und immer wieder andere Perspektiven einzunehmen. Auch in diesem beginnenden Jahr wissen wir nicht, was alles an Überraschungen auf uns zukommt – wie also sich darauf vorbereiten?

Wir laden Sie ein, sich innerlich zu stärken und haben in diesem Journal viele Inspirationen für Sie zusammengestellt.

Unsere wichtigsten Tipps für ein gut zu bewältigendes Jahr:

- Sich mental stärken, z.B. mit unserem Artikel „Starke sanfte Seele“ (S. 4/5)
- Offen und optimistisch sein für alles Gute, was kommen mag – in jeder Krise steckt immer auch eine Chance
- Kraft-Oasen im eigenen Zuhause gestalten; dabei wirken ätherische Öle kleine Wunder (S. 8/9)
- Das Immunsystem stärken mit Vitaminen und Mineralstoffen
- In Bewegung bleiben, regelmäßig in der Natur und an der frischen Luft unterwegs sein
- Bewusst die Beziehungen zu lieben Menschen pflegen
- Den eigenen Körper umsorgen, z.B. mit Aroma-Essenzen und Fußbädern (S. 10) oder einer Klangbehandlung (S. 11)

Stärken Sie sich und bleiben Sie gesund!

Auf ein schönes, gesundes und freudvolles 2021,  
Ihre

*J. Brada-Wallbrecher C Wallbrecher*

Joseph Brada-Wallbrecher und Cäcilia Wallbrecher

»Schwierige Zeiten lassen uns Entschlossenheit und innere Stärke entwickeln.«

Dalai Lama (\*1935), geistliches Oberhaupt des tibetischen Buddhismus, Friedensnobelpreisträger

## RESILIENZ

# Starke sanfte Seele



Autorin

**Anita Schedler**

Marketing Managerin, Redakteurin Klösterl-Journal

»Gegenüber Krisen fühlen wir uns oft machtlos und ausgeliefert, als hätten wir nicht die Kraft, dagegen anzukommen. Es ist aber so, dass wir Menschen sehr viel Stärke, das heißt „Bewältigungskraft“ oder Resilienz, besitzen. Diese gilt es in ruhigen Lebensphasen wie eine Grundausstattung an Werkzeugen bereitzustellen, damit wir in turbulenten Zeiten darauf zurückgreifen und somit gut reagieren können.«

**Das Jahr 2020 mit all seinen Unwägbarkeiten war wie ein Angriff auf unser psychisches Immunsystem. Auf einmal prasselten unentwegt Nachrichten auf uns ein, Selbstverständlichkeiten brachen weg, alltägliche Sicherheiten wurden plötzlich von Ängsten und existenziellen Sorgen ersetzt. Wir schienen die Kontrolle verloren zu haben.**

Das startende neue Jahr gibt uns nun die Gelegenheit, diese Zeit zu reflektieren und uns für eventuell kommende Krisen gut aufzustellen. Wie wir unsere Perspektive nicht permanent verdunkeln lassen und wieder in die Aktivität kommen, dazu möchte ich Sie in diesem Artikel einladen.

### Stressoren und Bewältigung

Denn psychische Widerstandskraft, auch Resilienz genannt, ist in jedem Menschen in unterschiedlichem Maße ausgeprägt. Der Begriff beschreibt, wie gut (d.h. vor allem wie nachhaltig auf lange Sicht) Menschen

mit Krisensituationen umgehen können und beleuchtet die eigenen Bewältigungsfähigkeiten. Die eigene Resilienz eliminiert zwar nicht die Stressoren, die uns zusetzen, aber sie hilft uns, uns nach dem ersten Straucheln wieder aufzurappeln, daraus zu lernen und in einer gesunden Weise damit umzugehen.

### Woher die Resilienz kommt

Die Basis für unsere Resilienz wird in der Kindheit gelegt. Ein weiterer Teil ist tatsächlich auch genetisch angelegt. Allerdings ist die Resilienzfähigkeit nicht als unabänderliches Persönlichkeitsmerkmal festgelegt, sondern kann auch im Erwachsenenalter noch vertieft werden und wachsen, denn sie ist allzeit dynamisch und nicht in sich abgeschlossen.

### Risiko- und Schutzfaktoren

Resilienz basiert auf einem Zusammenspiel aus Risiko- und Schutzfaktoren. Die Risikofaktoren sind aufgeteilt in Vulnerabi-

litätsfaktoren (immanente biologische und psychologische Personenmerkmale wie Intellekt, Geschlecht oder Erkrankungen) und Stressoren (traumatische Ereignisse, belastende Situationen, etc.).

Die Schutz- bzw. Resilienzfaktoren werden oft auch in sieben Säulen aufgeteilt dargestellt. Die einzelnen Säulen beschreiben die präventiven Werkzeuge, also gesunde, resiliente Reaktionen auf fordernde Situationen. Viel geht dabei über das Denken und unsere Einstellungen gegenüber den Problemen. Ebenfalls einen Einfluss auf unsere Resilienz haben aber auch äußere Faktoren wie gesellschaftliche Kontexte.

Die sieben Säulen der Resilienz sind:

→ **Die Welt mit einem realistischen Optimismus betrachten:** Das bedeutet, zu sehen, was da ist und trotz allem der Zukunft mit Zuversicht begegnen. Aus einer optimistischen Lebenssicht kann sich dann auch ein positives Selbstbild entwickeln, welches uns das Vertrauen in uns selbst gibt, (Widerstands-) Kraft zu besitzen.

→ **Akzeptieren, was nicht geändert werden kann:** Wir hätten uns vermutlich alle ein etwas anderes Jahr 2020 gewünscht. Es lag (und liegt) nicht in unserer Hand, das zu ändern. Anstatt sich also verbittert darüber zu ärgern, ist es für unsere mentale Gesundheit nachhaltiger, unsere Aufmerksamkeit auf die Bereiche zu lenken, wo wir etwas

ändern können. Das gibt uns Sicherheit und das Gefühl, Situationen besser unter Kontrolle zu haben. Weniger im „Warum ich?“ versinken, dafür mehr „Welche Möglichkeiten habe ich jetzt?“.

→ **Die Perspektive auf eine Lösungsorientierung richten:** In Problemen auch Lösungen und Möglichkeiten zu sehen, zeichnet resiliente Menschen aus. Wieder geht es darum, Denkmuster zu verändern. In Stresssituationen verengt sich unser Blick automatisch und wir fokussieren uns nur noch auf eine Sache, meist auf das Problem vor uns. Hier gilt es, den Blick wieder zu weiten und dabei bewusst die Aufmerksamkeit auf andere Möglichkeiten und positive Aspekte zu richten.

→ **Selbststeuerung; mit den Gefühlen agieren, statt dagegen:** Nach dem Motto „verletzlich, aber nicht besiegt“ ist es wichtig, die eigenen Gefühle und Emotionen anzuerkennen, sie nicht zu unterdrücken oder zu verdrängen, uns von ihnen aber auch nicht überwältigen zu lassen – kurz: im Einklang mit ihnen zu agieren. Das ist möglich, indem wir in fordernden Situationen mental einen Schritt zurücktreten, die Situation „von außen“ betrachten, unsere Gefühle erst einmal wertfrei anerkennen und dann (mit Weit- und Umsicht und ohne Gefühlsüberlagerungen) Entscheidungen treffen.

→ **Verantwortung übernehmen:** Für die eigenen Handlungen, Emotionen und Gedanken die Verantwortung zu übernehmen lässt einen erkennen, welchen großen Einflussbereich man hat. An diesem Bewusstsein für sich selbst wächst man. Dies umfasst auch die Verantwortung gegenüber sich selbst: Sich Hilfe zu holen, wenn die Situation zu viel wird. Das kann therapeutischer Rat sein oder einfach nur eine Person, die einem nahe steht.

→ **Beziehungen zu unseren Mitmenschen gestalten und pflegen:** Die Geborgenheit der zwischenmenschlichen Beziehungen, basierend auf Werten wie Empathie, Wertschätzung, Loyalität und Vertrauen, vermittelt uns ein Zugehörigkeitsgefühl und letztlich auch Sicherheit: Ich werde getragen und ich habe ein soziales Netz, ich bin nicht allein.

→ **Vertrauen in die Zukunft und die Zukunft als Chance:** Wenn ich mir meiner eigenen Kräfte und Sicherheiten bewusst bin, fällt es mir auch leichter, in der Zukunft Optionen und neue Möglichkeiten zu sehen.

Ich habe die Gewissheit, selbst gestalten zu können und die positive Einstellung, dass es – wie es auch kommt – gut sein wird.

### Perspektive neu setzen

Wir leben in einer vergleichsweise sicheren Umwelt, trotzdem passieren unvorhergesehene Ereignisse, die uns das Gefühl geben, um unser Glück betrogen worden zu sein. Negatives wird immer ein Teil unserer menschlichen Existenz sein, es ist aber nicht das, was unsere Identität ausmacht. Wenn wir annehmen, dass Unwägbarkeiten zum Leben dazugehören, und wir uns zugestehen, dass zu Glück und Zufriedenheit auch Trauer, Unglück und andere unangenehme Empfindungen gehören, haben wir einen guten Ausblick auf das Leben. Wir fokussieren uns nicht auf das Ungerechte und hadern nicht endlos mit Dingen, die wir nicht ändern können, sondern legen den Fokus auf uns, unseren Selbstwert, unseren Platz in der Welt und auf die Bereiche, in denen wir aktiv werden und unsere Situation verbessern können.

Mit diesen Gedankenübungen können wir uns präventiv auf schwierige Situationen vorbereiten und sind so gestärkter, resilienter. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, ihren Resilienz-Werkzeugkasten zu bestücken und aufzufüllen, können Sie das über Fachliteratur und Ratgeber (siehe Heftmitte, S. 6) oder auch über Trainings und Coachings tun. Wichtig ist, sich bewusst zu machen, dass die eigene Resilienzfähigkeit wie eine Pflanze gepflegt werden muss, damit sie uns einen wilden Sturm wie einen großen Baum, anpassungsfähig und tief verwurzelt, überstehen lässt.

### Bereicherndes Wachstum

Und noch ein kleiner Mutmacher zum Schluss: Resilienz ist keine Magie, keine geheime Superpower, sondern

unsere eigene Stärke, die wir durch Hilfestellungen und Reflexion aktivieren können. Und es lohnt sich. Viele Menschen, die durch schwierige Situationen gegangen sind, berichten danach, dass sie ein ganz anderes, ein bewussteres Leben führen. In Extremsituationen stellten sie ihr ganzes Leben auf den Prüfstand, betrachteten es von allen Seiten und passten die eigenen Perspektiven dementsprechend neu an. Dieses Wachstum an einem schlimmen Erlebnis war letzten Endes der positive Aspekt. Als Ergebnis leben sie jetzt intensiver und tiefgreifender und können sich ihr Leben wie es zuvor war so nicht mehr vorstellen.

In diesem Sinne ist der Vorschlag, etwas für die eigene Resilienz zu tun, doch ein schöner Gedanke für das neue Jahr! ◀



### Tipps für die mentale Gesundheit:

1. **Momentan Unabänderliches akzeptieren**
2. **Dort aktiv werden, wo man aktiv sein kann**
3. **Sich Auszeiten gönnen (auch von den Nachrichten)**
4. **Sich selbst etwas Gutes tun**
5. **Sich stärken durch Bewegung, frische Luft und einen gesunden Lebensstil**
6. **Stetig eine optimistische Lebenseinstellung einüben/praktizieren**
7. **Sich der eigenen negativen Denkmuster bewusst werden und diese aufbrechen**
8. **Mit vertrauten Menschen reden und in Kontakt bleiben (zur Not auch nur virtuell)**
9. **Sich Hilfe holen, wenn es zu viel wird**

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

[www.kloesterl-apotheke.de/gesundheit](http://www.kloesterl-apotheke.de/gesundheit)

## Inspiration

### Upcycling

#### Aus Müll mach Spaß

Haben Sie auch massenweise Verpackungsmaterial zuhause, das oft ungenutzt im Müll landet? Hier einige Ideen, wie Sie beispielsweise aus den Klösterl-Verpackungen Einzigartiges anfertigen können.

Das aus Recyclingpapier gefertigte Füllpapier etwa eignet sich super als schnell und einfach gebasteltes **Schneckenkostüm**. Noch ein paar Fühler dazu – fertig! Aus den biologisch rückstands-frei abbaubaren, grünen Flocken lassen sich als **Stempel** bunte Kunstwerke zaubern, mit Draht und Zahnstocher sogar süße **Tierchen** oder kostbare Schmuckstücke.

Die Versandkartons verwandeln sich dann gleich in geheime **Schatzkistchen**. Leere Medikamenten-Gefäße übrigens ergeben mit ihrem Lichtschutz ideale **Gewürz-behälter**.

Viel Spaß beim Nachbasteln! (as)



## Widerstandskraft

Wie geht das – psychisch widerstandsfähiger werden und ein erfülltes Leben führen? Die Medizinerin Dr. med. Mirriam Prieß zeigt anhand ihres Dialogmodells, wie Sie im inneren und äußeren Dialog einen Weg zur inneren Stärke beschreiten können. Es ist eine Einladung zur Selbstreflexion mit Empathie und Offenheit.

Verständlich und mit vielen Praxisbeispielen beleuchtet die Autorin, inwieweit das Elternhaus die Resilienz beeinflusst und welche Faktoren uns im Leben daran hindern, resilient zu werden.

**BUCHTIPP:**  
Dr. med. Mirriam Prieß: „Resilienz“,  
Goldmann Verlag, Taschenbuch,  
ca. 10,- €

Die Psychotherapeutin berät seit vielen Jahren Führungskräfte in Konflikt- und Stressmanagement und ist als Expertin für Burn-out und Prävention bekannt. (cw)



## Spa@Home

### Für zarte Haut und starke Nerven

Kerzen flackern, leise Töne Ihrer Lieblingsmusik erfüllen das Bad und sanft rieselt das Wasser in die Wanne... Oh, wie schön kann Spa@Home sein!

Tauchen Sie ab in ein Badevergnügen voll Wärme, Gemütlichkeit und Entspannung mit einem ayurvedischen Rezept für ein Lavendel-Bad mit Hafer:

- 1 Handvoll getrocknete Lavendelblüten (bio)
- 1 Tasse Hafermehl (wirkt klärend)
- 1 rechteckiges Stück Rohseide (ca. 20 x 20 cm)
- Haushaltsband zum Verschließen

Füllen Sie die Lavendelblüten und das Hafermehl in das Rohseidenstück und verschließen Sie Ihren Badezusatz mit dem Haushaltsband. Das Säckchen nun in das Badewasser legen.

Das Rohseidenstück lässt sich danach reinigen und immer wieder mit feinen Zutaten befüllen. (ib)

Mehr Spa@Home-Rezepte unter:  
[www.kloesterl-apotheke.de/blog](http://www.kloesterl-apotheke.de/blog)



## 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-Apotheke

[www.kloesterl-apotheke.de](http://www.kloesterl-apotheke.de)  
Besuchen Sie uns auf unserer  
informativen Internetseite!



Klösterl-Apotheke • Josepha Brada-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](mailto:apotheke@kloesterl.de) • [www.kloesterl-apotheke.de](http://www.kloesterl-apotheke.de)

## Klösterl-Apotheke



Startklar für Sie:

### Unser Kurierdienst

Sie wohnen im Münchner Stadtgebiet und benötigen Medikamente? Unser Fahrradkurier bringt Ihnen Ihre Bestellung ab sofort sicher und schnell direkt nach Hause!

Mehr Infos unter:

[www.kloesterl-apotheke.de/kurierdienst](http://www.kloesterl-apotheke.de/kurierdienst)

## AROMATHERAPIE

# Die heilende Kraft der Düfte



Autorin  
Sabine Ritter  
Apothekerin und Heilpraktikerin

»Pflanzendüfte sind wie Klänge der Musik für unsere Sinne, besagt ein persisches Sprichwort. Und so wie es schwer fällt, eine Melodie mit Worten so zu erfassen, dass eine andere Person sie sofort erkennt, reicht auch unser Wortschatz nicht aus, Düfte zu beschreiben. Ich finde es wundervoll, dass es eine Welt jenseits der Worte gibt.«

**Strömt morgens aus einer Bäckerei der köstliche Duft von frisch gebackenem Brot, dann läuft wohl allen Vorbeilafenden das Wasser im Munde zusammen. Man erinnert sich an eine gemütliche Runde mit der Familie oder im Freundeskreis und verspürt große Lust auf ein zweites Frühstück.**

Die Fähigkeit zu riechen trägt mit dazu bei, dass der Mensch das Leben genießen kann. Längst hat das Marketing den „Wohlfühlgeruch“ entdeckt und nutzt ihn zum Beispiel in Kaufhäusern, um unsere Kaufentscheidung zu beeinflussen.

Doch wie kommt es eigentlich, dass feine Gerüche angenehme Gefühle auslösen können?

Der Geruchssinn ist neben dem Hören, Sehen, Schmecken und dem Fühlen einer unserer fünf Sinne, mit denen wir die Welt um uns herum wahrnehmen können. In der Schleimhaut von Nase und Rachen befinden sich Rezeptoren, die, sobald sie Gerüche erkennen, Signale über das periphere ins zentrale Nervensystem senden. Diese Signale lösen in weniger als einer Sekunde eine Reaktion im limbischen System aus. In dieser Schaltstelle zwischen den Sinnen und dem Denken werden unter anderem Gefühle, Gedächtnis, Nahrungsaufnahme und Verdauung gesteuert. Hier entfalten Gerüche somit für uns ganz unbewusst ihre vielfältigen Wirkungen.

### Jeder Duft hat eine Wirkung

In der Medizin werden mit den ätherischen Ölen pflanzliche Duftstoffe seit Tausenden von Jahren zu therapeutischen Zwecken

eingesetzt. Hierbei handelt es sich um komplexe Mischungen zahlreicher Einzelstoffe, die im Unterschied zu den fetten Ölen buchstäblich spurlos verduften können. Eine Vielzahl unterschiedlicher Substanzen ermöglicht somit ein beeindruckend breites Spektrum an Wirkungen.

Treffen ätherische Öle auf die Riechzellen in den Atemwegen, können sie je nach Zusammensetzung ausgehend vom limbischen System unterschiedliche Areale im Gehirn aktivieren. Die Bestandteile der Öle von Jasmin oder Muskatellersalbei lösen beispielsweise Signale aus, die in die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) und das Zwischenhirn (Thalamus) geleitet werden. Hier werden daraufhin Botenstoffe ausgeschüttet, die dazu beitragen, dass man sich im Hier und Jetzt rundum wohlfühlt.

Kardamom, Rosmarin oder Zitronengras stimulieren wiederum eine Signalkette, die Areale im Rautenhirn (Rhombencephalon) aktiviert. Sie haben daher einen anregenden Effekt. Lavendel, Kamille, Majoran oder Neroli regen dagegen in den sogenannten Raphe-Kernen des Hirnstamms (Truncus cerebri) die Ausschüttung von Serotonin an, einem Botenstoff, der entspannend und beruhigend wirkt. Studien zeigten, dass die Aromatherapie sogar bei Depressionen zur Linderung der Beschwerden beitragen kann.

Gerade in der dunklen und kalten Jahreszeit schätzen daher viele Menschen das Beduften eines Raumes mit ätherischen Ölen. Meist verwenden sie hierzu Aromalampen oder einen Diffusor. Dieser zerstäubt das in Wasser geträufelte Öl und hat gegenüber einer

Aromalampe mit Teelicht den Vorteil, dass die empfindlichen Bestandteile der Öle nicht erwärmt und damit nicht so leicht zerstört werden. Duftsteine sind die umweltfreundlichere Variante mit einem kleineren Radius, in dem die Aromen wahrgenommen werden. Kürzer wirken dagegen Raumsprays. Alternativen zur Anwendung der Öle im gesamten Raum sind Riechtücher, auf die man ein paar Tropfen eines Öls gibt, um gelegentlich daran zu schnuppern.

Eine Mischung für einen stimmungsaufhellenden und zugleich entspannenden Raumduft kann Bergamotte, Grapefruit, Lavendel, Mandarine, Muskatellersalbei, Orange, Rosenextrakt, Weißtanne, Zitrone oder Zitronengras enthalten. Konzentrationsfördernd wirken vor allem Rosmarin, Zitrone und Zitronengras. Geben Sie hierzu jeweils ein bis zwei Tropfen von 3 bis 5 Ölen in die Duftlampe.

Damit uns Gerüche nicht völlig von allen anderen Dingen ablenken, tritt nach kurzer Zeit ein Gewöhnungseffekt ein, sodass man Düfte erst dann wieder wahrnimmt, wenn man einen Raum verlassen hat und in ihn zurückkehrt. Dies erklärt beispielsweise, weshalb Jugendliche ohne das Bedürfnis nach Frischluft stundenlang in ihrem eigenen Mief sitzen können.

Ätherische Öle entfalten ihre Wirkung jedoch auch dann noch, wenn man sie nicht mehr riecht. Daher sollte man sie niemals dauerhaft in einen Raum verdampfen. Andernfalls können Kopfschmerzen oder Übelkeit die unangenehmen Folgen sein. Auch bei Allergien ist vorab zu klären, ob Sie ätherische Öle anwenden können. Unbedingt sollten Sie zudem den direkten Kontakt von Hunden, Katzen oder anderen Haustieren mit ätherischen Ölen vermeiden. Sie haben einen deutlich ausgeprägteren Geruchssinn als Menschen und können erkranken, wenn sie mit den Ölen in Kontakt kommen.

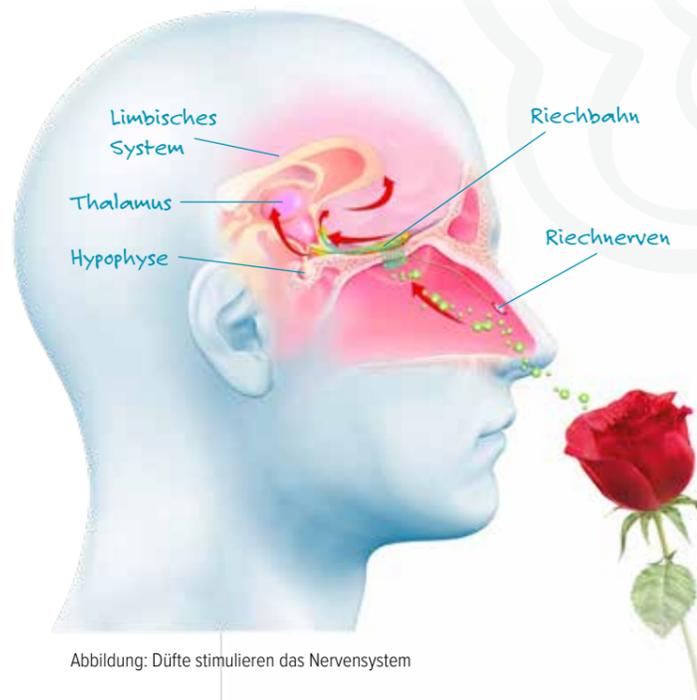


Abbildung: Düfte stimulieren das Nervensystem

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

[www.kloesterl-apotheke.de/gesundheit](http://www.kloesterl-apotheke.de/gesundheit)

### Hochwirksame ätherische Öle

Beim Inhalieren gelangen antimikrobiell und entzündungshemmend wirkende Öle wie die Kamille über die Atemwege konzentriert in die Nebenhöhlen und Bronchien, wo sie ihre Wirkung lokal entfalten. Diese Anwendung hat sich bei Husten, Schnupfen und Erkrankungen der Nasennebenhöhlen bewährt.

Gerade in diesem Winter können ätherische Öle, die Viren und Bakterien bekämpfen, einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten leisten. Zu diesen Ölen gehören Kamille, Lavendel, Oregano, Ravintsara, Rosmarin oder Thymian. Geben Sie hierzu jeweils ein bis zwei Tropfen von 3 bis 5 Ölen in die Duftlampe.

Da ätherische Öle fett- und alkohollöslich sind, kann man sie auch zur Herstellung von Einreibungen, Körperölen, Salben, Cremes, Lotionen, Wasch- und Badezusätzen sowie auf feuchten Kompressen für Auflagen, Umschläge oder Wickel verwenden. Auf diese Weise wirken die Öle nicht nur über ihren Duft, sie gelangen auch in den Blutkreislauf. Docken sie dann, wie ein Schlüssel in einem Schloss, an die Bindungsstellen von Zellen (die sogenannten Rezeptoren) an, können sie eine Reaktion im Organismus auslösen. So fördern sie unter anderem die Wundheilung, regen die Durchblutung an, lösen Krämpfe oder lindern Schmerzen.

Zu den ätherischen Ölen mit krampflösenden und schmerzlindernden Eigenschaften gehören zum Beispiel Cajeput, Lavendel, Muskatellersalbei, Rosendestillat, Rosengeranie oder Rosmarin. Werden sie in Johanniskraut- oder Mandelöl gelöst und bei einer verspannten Muskulatur oder einer schmerzhaften Menstruation auf die jeweilige Muskelpartie oder den Unterbauch aufgetragen, lassen die Beschwerden meist unmittelbar nach.

Anis, Fenchel, Kreuzkümmel oder Kümmel gehören dagegen zu den ätherischen Ölen, die bei Bauchschmerzen und Blähungen in einem Körperöl zum Einsatz kommen können. Bei einer Blasenentzündung mit häufigem Harndrang hat sich wiederum Eukalyptusöl in Olivenöl als Komresse auf dem Unterbauch bewährt.

Ebenso können einige ätherische Öle für Mundspülungen gegen Entzündungen oder als Zäpfchen angewendet werden. Letztere werden unter anderem in der Frauenheilkunde bei vaginalen Erkrankungen eingesetzt. Auf diese Weise können sie zur Befeuchtung und Regeneration der Schleimhäute nach Infektionen beitragen.

### Ätherische Öle in der Akupunktur

Hierzulande weniger bekannt ist die Anwendung von ätherischen Ölen in der Akupunktur. Hier werden die Öle entweder verdünnt oder unverdünnt auf ausgewählte Akupunkturpunkte sanft aufgetragen oder leicht einmassiert. So erfolgt die Stimulation der Punkte nicht durch Nadeln sondern durch die Öle.

Ätherische Öle können weit über ihren angenehmen Duft hinaus so vielfältig eingesetzt werden, dass man fast meinen sollte, gegen jedes Leiden hält die Natur ein paar Düfte bereit. Die Wirkungen wurden inzwischen vielfach wissenschaftlich bestätigt.

Da ätherische Öle sehr empfindliche Substanzgemische sind, sollte man bei ihrer Auswahl immer darauf achten, dass es sich um reine und hochwertige Produkte handelt. In der Apotheke bekommen Sie auf der Suche nach den für Sie geeigneten Ölen zu Ihren Beschwerden eine ausführliche und kompetente Beratung. ◀

# Darphin – die Magie der Pflanzen



**Was unterscheidet unsere Pflegelinie Darphin von jeder anderen Kosmetik? Es sind die Aroma-Essenzen, das Herz der Marke. Wir nennen sie die Juwelen von Darphin.**

Konzipiert sind diese aus 99% reinen pflanzlichen Essenzen mit einem hohen Anteil an ätherischen Ölen. Dazu sind sie angereichert mit Omega 3 & 6, welche für die Haut besonders wertvoll sind, von ihr aber nicht selbst produziert werden können.

#### Vielseitige Wirkung

Die Wirkung findet auf verschiedenen Ebenen statt. Der Duft der ätherischen Öle gelangt in das limbische System und beeinflusst so unsere Stimmung, ein wichtiger Aspekt, gerade in trüben Wintermonaten. Über die ätherischen Öle gelangen die pflanzlichen Wirkstoffe in die tieferen Schichten unserer Haut, wo sie ihre Wirkung entfalten. Darüber hinaus entschlacken und entgiften sie die Haut über unser Lymphsystem – eine unschlagbare Kombination, natürlich und leicht anzuwenden.

#### Pflege mit Aroma-Essenzen

Aroma-Essenzen von Darphin werden sparsam tropfenweise auf dem Gesicht verteilt und mit leichten Streichbewegungen von der Mitte zur Seite und von der Stirn über die Schläfen bis zu Hals und Dekolleté sanft einmassiert. Dabei sollte der Duft tief eingeatmet werden. Keinesfalls sollte man das Gesicht einölen; ein Fläschchen reicht für mehrere Monate.

Bei der Auswahl lässt man sich von der Nase leiten. Sie sagt uns genau, was für die Haut gerade nötig ist. Auf diese Weise wird sie revitalisiert, geschmeidig, widerstandsfähig und strahlend schön.

#### Das Jahr beginnen mit Entschlackung und gepflegten Füßen

Nachdem wir uns wohl noch einige Zeit das Gesicht vorwiegend zu Hause pflegen, ist es vielleicht sinnvoll, das Augenmerk auf die Füße zu richten sowie auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Gerade in der Zeit nach Weihnachten liegt eine Entschlackungskur nahe. Hier bieten wir Ihnen unser Elektrolysefußbad an, das sich für

Maßnahmen dieser Art gut eignet und sich seit vielen Jahren bewährt. Sie können das Fußbad als Einzelanwendung oder im günstigeren 5er-Pack buchen.

Oder Sie verbinden ein Elektrolysefußbad mit unserer professionellen medizinischen Fußpflege und gönnen sich so eine kleine Auszeit bei uns. Als Dankeschön für Ihre Treue bekommen Sie außerdem eine feine Fußcreme für die häusliche Pflege von uns geschenkt.



Bernadette Zeise-Bauer  
Klösterl Kosmetik

#### Ihr Weg zu uns

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

Mehr Schönheitstipps unter:  
[www.kloesterl-apotheke.de/kosmetik](http://www.kloesterl-apotheke.de/kosmetik)

Unser Angebot  
im Januar und Februar 2021

#### Elektrolysefußbad

mit medizinischer Fußpflege  
zum günstigen Preis von **€ 70,-**  
+ 1 Tube Fußcreme **gratis** dazu



## Was ist eigentlich...?

# Klangtherapie



**Was haben Klangschalen, Gongs, Zimbeln, Glocken, Trommeln und Digeridoos gemeinsam? Diese Instrumente sind alle ein Teil der großen Vielfalt der Klangtherapie-Methoden, bei welchen mit akustischen Schwingungen (Tönen, Geräuschen und Musik) gearbeitet wird. Das können Klangmassagen, Klangbäder oder Klangmeditationen sein – um nur ein paar zu nennen. Klänge können harmonisieren, beruhigen und entspannen. Sie wirken Stress entgegen und können innere Ruhe und Wohlbefinden fördern. Die Klangtherapie wird zu den alternativmedizinischen und Wellness-Behandlungen gezählt.**

Akustische Schwingungen wirken nicht nur über den Gehörsinn, sondern auf den ganzen Körper bzw. auf einzelne Körperregionen ein. Da unser Körper zu etwa 70 Prozent aus Wasser besteht, übertragen sich die Schwingungen bis in die Zellen. Dieser Effekt wirkt wie eine innerliche Massage der Körperzellen. Dadurch können Verspannungen auf körperlicher und/oder seelischer Ebene sowie auch Blockaden sanft gelöst werden.

#### Klangmassage

Die wohl bekannteste Anwendung ist die Klangmassage. Sie dient dazu, Körper, Geist und Seele ganzheitlich zu entspannen. Das gelingt dadurch, dass die Klänge nicht nur hörbar, sondern vor allem auch spürbar sind.

So wie wir die Klangmassage heute kennen, hat sie Peter Hess 1984, basierend auf seinen Erfahrungen in Nepal, für die Menschen im Westen entwickelt. In der vedischen (indischen) Heilkunst ist die Wirkung von Klängen schon mehrere Jahrtausende bekannt.

Bei einer Klangmassage werden die Klangschalen individuell ausgewählt und spezifisch den Bedürfnissen auf und um den bekleideten Körper positioniert und ange-

klungen. Der Körper tritt dann sozusagen in Resonanz mit dem Klang und nimmt ihn als feine Vibration wahr.

#### Klangbad (Klangentspannung)

Bei einem Klangbad werden mehrere Instrumente in einem Raum angeschlagen, bis ein wahrer Klangteppich entsteht. Durch die vielfältigen Aspekte der Klänge werden verschiedene Regionen im Körper angesprochen. Deren Vibrationen übertragen sich nun von allen Seiten auf den Körper und führen diesen in eine tiefe Entspannung zum Wohlfühlen und Genießen. Meist folgen danach noch einige Minuten der Stille zum Nachspüren.

#### Klang- bzw. Gongmeditation

Die Aufmerksamkeit auf die eigene Mitte lenken, den Geist zur Ruhe kommen lassen, sich seiner inneren Natur und seiner Ressourcen ganz bewusst werden und dadurch mehr Klarheit erlangen: Bei der Klangmeditation werden unsere Energiezentren (Chakren) angesprochen, aktiviert und gereinigt, sodass die Lebensenergie im Körper wieder frei fließen kann.

Hierbei kommen unterschiedliche Klangschalen mit verschiedenen Frequenzen und Klangspektren zum Einsatz und werden an bzw. über den Energiezentren angeschlagen. Der entstehende Klang kann uns hel-

fen, die vielen Gedanken einmal loszulassen und vom Denken ins Fühlen zu kommen.

#### Therapeutische Kraft des Klangs

Klänge sprechen verschiedene Teile unseres Gehirns an. Beide Hirnhälften verarbeiten die Klanginformationen auf unterschiedliche Weise. So wie die rechte Hälfte sich mit der Grobstruktur beschäftigt, kümmert sich die linke Hälfte um die Feinanalyse. Das Ganze wird gekoppelt mit dem limbischen System, welches die Emotionen verarbeitet und für die Ausschüttung von Glückshormonen verantwortlich ist. **Musik macht glücklich.**

Diese und andere Erkenntnisse der Klangtherapie macht sich nun auch die Wissenschaft zunutze. Zum Beispiel wird sie bei Tinnitus dazu benutzt, die störenden Geräusche mit externen Geräuschen zu überdecken. Durch das Hören verschiedener Geräuscharten (Klängen) wird es einfacher, die eigene Aufmerksamkeit vom Tinnitus wegzulenken.

Auch in den Frühchen-Intensivstationen werden die therapeutischen Vorzüge von Klängen eingesetzt. Musik beruhigt gestresste Babys und fördert zudem auch die Hirnreifung. So arbeitet man seit einiger Zeit auch vermehrt in medizinischen, therapeutischen und pädagogischen Kontexten mit der Kraft der Klänge. (ib)

## Impressum

**Herausgeber:** Klösterl-Apotheke Josepha Brada-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), Maria Keller (mk), Sabine Ritter (sr), Margarete Samberger (ms), Anita Schedler (as), Bettina Wade-witz (bw), Andreas Walbrunn (aw), Cäcilia Wallbrecher (cw), Bernadette Zeise-Bauer (bzb) **Layout:** jedernet GmbH **Druck:** Kreiter Druckservice GmbH **Bildnachweis:** Klösterl-Archiv, Adobe Stock, BioLib, Darphin, Südwest 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.

# Klösterl-Empfehlung\*

Angebot

für 2 Monate  
gültig!



statt € 39,95\*

**nur € 33,95**

gültig 1.1. – 28.2.2021

## Reishi aktiv

Der Vitalpilz Reishi gilt in der TCM als eines der wirksamsten und vielfältigsten Mittel zur Stärkung des Menschen überhaupt. Er hat dort ein sehr breit gefächertes Anwendungsgebiet und wird u. a. zur Regulierung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Unterstützung des Immunsystems eingesetzt.

**100 Kapseln** (48 g) nur € 33,95 (Grundpreis: € 72,00/ 100 g)

**Zusammensetzung:** 4 Kapseln (Verzehrempfehlung) enthalten 1.200 mg Reishi-Extrakt, davon mind. 300 mg Polysaccharide, und 27 mg Vitamin C (aus Acerola-Extrakt), das entspricht 33% NRV\*\*.

**Zutaten:** Reishi-Extrakt (61,9%), Acerola-Extrakt (8,2%); Kapselmateriale: 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.

Rabatt

im Januar  
und Februar!



statt € 31,80\*

**nur € 26,95**

gültig 1.1. – 28.2.2021

## Methylcobalamin aktiv

Empfohlen besonders bei vegetarischer und veganer Ernährung. Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit bei.

**50 ml** nur € 26,95 (Grundpreis: € 53,90/ 100 ml)

**Zusammensetzung:** 5 Tropfen (obere Verzehrempfehlung) enthalten 250 µg Vitamin B12 und damit 10.000% NRV\*\*.

**Zutaten:** Wasser, 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 sonstigen Hilfsstoffen, von Gluten und Lactose. Ohne Gentechnik hergestellt und 100% vegan.



**Klosterl-Shop**

[www.kloesterl-shop.de](http://www.kloesterl-shop.de)

Online-Bestellung für ausgewählte

Nahrungsergänzungsmittel

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.