Klösterl Journal

Klösterl-Apotheke

Fachthema
Mitochondrien

Was ist eigentlich…?
Gemmotherapie

DIAGNOSE

Weg der Neuorientierung

Seite 4 – 5

Klösterl Journal N° 57
März/April 2021

Ginseng
Panax ginseng

Andi Walbrunn
Klösterl-Homöopathie, Heilpraktiker,
Experte für Naturheilkunde nach
Paracelsus

Ein perfektes Heilmittel sollte universell und ohne Nebenwirkungen funktionieren, Gesundheit und Frohsinn erhalten und lebensverlängernd wirken.

Seit der Antike heißen derartige „Wundermittel“ Panacea oder Panax, nach dem griechischen Wort für „allheilend“. Panax ginseng ist das berühmteste „Allheilmittel“ und ein Aphrodisiakum. Seine Wurzel kräftigt den Körper und stärkt die Lebensgeister. In Korea nennt man ihn „Wurzel des Lebens“.

Ginseng macht zwar nicht unsterblich, aber er optimiert den Stoffwechsel, stärkt die Organe, verbessert Blut und Blutfluss, Konzentration, Denkvermögen, Reaktionsfähigkeit, Leistung, Ausdauer, Regeneration, Widerstandskraft, vermindert Stress und Nervosität, wirkt hormonell ausgleichend, verbessert die Spermienqualität und das Brustwachstum.

Er wird angewendet zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühlen, nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, Antriebslosigkeit, Überforderung sowie zur Vorbeugung von Alterungserscheinungen und Zivilisationserkrankungen.

Nach der chinesischen Heilkunde hat Ginseng die Kraft das im Menschen fließende Qi (Lebensenergie) aufzufüllen. Je nach Zubereitung stärkt er darüber das Yang, so dass er das Innere wärmt.

Das in Asien seit vielen Jahrtausenden beliebte Heilmittel stieß in der westlichen Medizin lange auf große Vorbehalte, da aufgrund seiner regulativen Wirkung oftmals völlig gegensätzliche Eigenschaften nachgewiesen wurden.

Inzwischen weiß man, dass sich die Ginsenoside komplementär ergänzen: Beispielsweise erhöht ein Ginsenosid den Blutdruck, stimuliert und fördert das Leistungs- und Reaktionsvermögen; ein anderes wiederum senkt den Blutdruck, besänftigt und hilft abzuschalten. Wesentlich ist jedoch, dass die Regulation stets im Sinne einer Normalisierung verläuft.

Seine Wirkung richtet sich dabei nicht gegen bestimmte Krankheiten, sondern ist eher unspezifisch. Ginseng ist ein „Adaptogen“, er verbessert die Anpassungsfähigkeit und stärkt dadurch die Widerstandskraft gegen belastende Einflüsse, egal ob physikalischer, chemischer, biologischer (Strahlen, Umweltgifte, Krankheitserreger) oder psychischer Art.

Der gesunde und ausgeglichene Mensch spürt daher keine akute Wirkung; bei einsetzenden Störungen ist er jedoch in der Lage, diese viel besser und schneller zu bewältigen.

Ginseng benötigt zur vollen Entfaltung seiner Kraft ein paar Wochen Zeit, dafür hält seine Wirkung lange über den Einnahmezeitraum hinaus an.

Steckbrief

Inhaltsstoffe:
Ginsenoside, ätherisches Öl, Panaxsäure, Aminosäuren, Zucker, Vitamine B1 und B2, Phosphor, Germanium, Magnesium, Cholin

Wirkungen:
Süß, leicht bitter; neutral bis warm und trocknend; tonisierend, immunmodulierend, adaptogen, hormon- und blutdruckregulierend, blutzuckersenkend, Lebensenergie (Qi / Chi) vermehrend

Anwendung:
Körperliche und geistige Leistungssteigerung, Altersbeschwerden, Herz-Kreislauf-Stärkung, Müdigkeit, Stresssymptome, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, Abwehrschwäche, Allergien, Notfallmittel bei Schock oder Kreislaufkollaps

Nebenwirkungen:
Bei Überdosierung Blutdruckerhöhung, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Durchfall, Schlafstörungen möglich

Gegenanzeigen:
Schwangerschaft und Stillzeit

Wechselwirkungen:
Blutgerinnungshemmer vom Cumarin-Typ, blutzuckersenkende Arzneimittel

Naturphilosophische Prinzipien/ Kräfte:
Erde + Feuer + Luft, „Essenz der Erde”, Harmonisierung von „Himmel und Erde“

Mehr Heilpflanzen finden Sie auf: www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanze

Liebe Leserinnen und Leser,

die Vögel zwitschern es schon leise von den Bäumen, erste Blumen spitzen als Frühlingsboten aus der Erde. Langsam beginnt der Frühling und damit das Erwachen der Natur aus ihrem Winterschlaf.

Der Frühling eignet sich besonders gut, um richtig gründlich sauber zu machen und alles Alte hinauszukehren, kurz: Es ist Zeit für den Frühjahrsputz.

Im christlichen Jahreskreis wird im Frühling das Osterfest gefeiert, das Fest der Auferstehung Jesu. Es begeht den Sieg des Lichtes über die Finsternis. Im traditionellen Osterfeuer wird das neue Licht entfacht und mit der Osterkerze in die Welt getragen.

Passend dazu kann das Räuchern ein schöner Abschluss der häuslichen Reinigung sein. Mithilfe von Kräutern, Hölzern oder Harzen, wie z.B. dem Weihrauchharz, werden die eigenen vier Wände von allem geklärt und gereinigt, was sich über den Winter angesammelt hat.

Zum Räuchern eignen sich z.B. getrocknete Kräuter, die auf Kohle oder in einem Räuchersieb geräuchert werden. Dabei soll der Rauch in alle Ecken und Winkel des Zuhauses dringen, sich ein paar Minuten lang ausbreiten und dann mit dem Öffnen der Fenster alles Alte und Schwere, was nicht mehr gebraucht wird, mit sich hinausnehmen.

Ausgewählte Räucherkräuter und ihre Wirkung sind u.a. der **Wachholder** *(wirkt reinigend und bietet Schutz), der* **Salbei** *(klärt die Luft und fördert die Konzentration), der* **Lavendel** *(schafft Klarheit und stellt die Balance wieder her) und der* **Beifuß** *(hilft beim Loslassen, Trauern sowie bei seelischem Schmerz).*

Probieren Sie es doch einmal aus!

Einen wunderbaren Frühling mit viel frischer Energie wünschen wir Ihnen!

Ihre

J. Brada-Wallbrecher C. Wallbrecher

Josepha Brada-Wallbrecher und Cäcilia Wallbrecher

»Konzentriere nicht all deine ganze Kraft auf das Bekämpfen des Alten, sondern darauf, das Neue zu formen.«

Sokrates (469 – 399 v. Chr.),
griechischer Philosoph

DIAGNOSE

Weg der Neuorientierung

Autorin

Iris Beck

Redakteurin Klösterl-Journal

»Auf vielfältige Weise konnte ich, als Betroffene und Angehörige, bereits selbst erleben, wie unterschiedlich der Umgang mit lebensverändernden Diagnosen ist. Und wie viele weitere Themen rund um die eigentliche Therapie dabei auf einen zukommen. Kein Weg gleicht dem anderen, sie sind alle so individuell wie wir selbst. Und das ist gut so.«

In der Regel bespricht der behandelnde Hausarzt oder die behandelnde Hausärztin die Diagnose. Er oder sie übernimmt auch an erster Stelle die Aufklärung über die Auswirkungen der Krankheit und die weiteren und unmittelbaren Vorgehensweisen der Therapie, einschließlich möglicher operativer Eingriffe und Abwägungen der Konsequenzen und Risiken. Auch kann man sich dort meist über ein Netzwerk an sozialen Einrichtungen, Selbsthilfegruppen, psychologischer Betreuung u.v.m. aufklären und sich gegebenenfalls schon Empfehlungen geben lassen. Ein weiterer Schritt ist es, die Zuständigkeit während der Therapien herauszufinden. Wer hält während der gesamten Behandlung die Fäden in der Hand, ist es der Hausarzt, die Fachärztin oder eine andere medizinische Stelle?

Erst jetzt beginnt die Phase des Realisierens, des Wahrnehmens und des Handelns.

Realisieren

Eine lebensverändernde Diagnose zu bekommen, ist ein tiefgreifender Einschnitt in unser bisheriges Leben. Es reißt uns förmlich aus unserer heilen Welt. Tief geschockt, gelähmt, verwirrt und angstvoll sind meist die ersten Momente danach. Gefühle stürzen über einen herein. Ein klarer Gedanke kann da, in den meisten Fällen, noch nicht gefasst werden.

Aber: Wie vorgehen, was ist zu tun nach der Diagnose, wie sage ich es meinen Liebsten, was hat es für Auswirkungen auf mein bisheriges Leben, welche Therapien gibt es und was ist gut für mich? Sicher gibt es noch viele weitere individuelle Fragen, die es in diesem Moment zu erörtern gibt.

In dieser Phase kann eine Art Trauer in uns einkehren und die Frage nach einer Gerechtigkeit: Warum ich? Wir werden von unseren Gefühlen überwältigt. Trauer ist wichtig, sie verarbeitet eine Tatsache, die nicht zu ändern ist, jenseits einer Opferrolle. Hilfreich ist, mit den Tatsachen Frieden zu schließen und sich darauf vorzubereiten den nächsten Schritt zu gehen.

Andere wiederum kommen in eine Art „wilden Aktionismus“, auch dies ist ein Schutzmechanismus unserer emotionalen Verarbeitung. Ein Quäntchen Wut veranlasst uns zum Handeln, und das heißt Veränderung, ins Tun kommen und somit Verantwortung übernehmen.

Eine Diagnose kann einen Menschen auch in eine Lebenskrise stürzen, und er wird damit leider allzu oft allein gelassen. Unterdrückte Gefühle, Scham und bisweilen unbeholfene Botschaften des Umfeldes können zudem noch zur Verdrängung beitragen. Bei der Bewältigung und der Verarbeitung von Gefühlen und Gedanken, egal wie sie sich individuell äußern, ist es wichtig, sich auf der emotionalen Ebene ernst zu nehmen, diese Gefühle zuzulassen und ihnen den so wichtigen Raum zu geben, und vor allem sich nicht zu scheuen, professionelle Unterstützung zu holen.

➔ **Zum Beispiel begleitet die Psychoonkologie an Krebs erkrankte Menschen** und ihre Angehörigen während der Krankheit. Neben dem Sozialpsychiatrischen Dienst und anderen Institutionen des psychiatrischen Versorgungssystems bietet der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK) Hilfe, Beratung und Betreuung für Angehörige und ihre erkrankten Familienmitglieder.

Das Umfeld

Das Umfeld können Familie, Freunde, Arbeitgebende, Arbeitsumfeld, Verein, Versicherungen sein, um nur einige zu nennen. D.h. alle Personen oder Gruppen, die direkt oder indirekt von einer Entscheidung, Aktivität oder einem Ergebnis betroffen sind. Je nachdem in welcher Beziehung man zu seinem nächsten, näheren oder entfernten Umfeld steht, sind die Kommunikation und die Weitergabe von Informationen sehr unterschiedlich.

Das nächste Umfeld möchte man vielleicht im ersten Impuls schützen: „Das kann ich nicht erzählen, die Sorge um mich wäre sonst zu groß“. Aber gerade sie können oft besser mit der Diagnose und deren Auswirkungen umgehen, als nur mit dem Gefühl, dass etwas nicht stimmig ist. Eine gemeinsame Allianz schmieden, ehrlich über den Verlauf und die verschiedenen vorhandenen Gefühle sprechen ist jetzt wichtig.

Zudem kommt dann noch die Besorgnis der Angehörigen. Denn auch sie werden mit ihren eigenen Gefühlen und mit dem veränderten Umgang mit dem Betroffenen beschäftigt sein. Eine aufreibende Therapie, häusliche Pflege oder eine Erkrankung, die die betroffene Person im eigenen Wesen verändern kann, hinterlassen psychische wie physische Spuren bei den Angehörigen. Oftmals sind sie es, die gar nicht auf den Gedanken kommen, sich selbst auch Hilfe zu holen oder einzufordern. Ein verständnisvoller zugewandter Umgang miteinander erleichtert die eh schon schwere Situation.

Deutschland bietet mit geschätzten 100.000 Selbsthilfegruppen ein breit gefächertes Angebot an Hilfen für Betroffene und deren Angehörige.

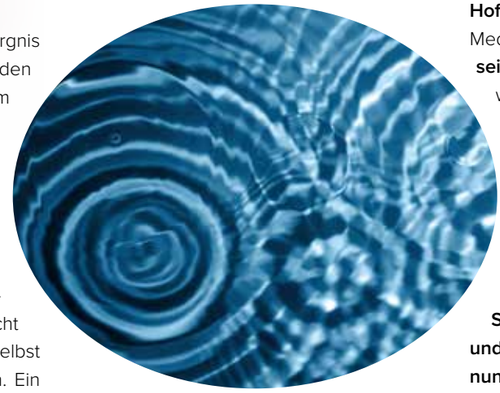
Um die Kommunikation und die Weitergabe von Informationen zum eher organisatorischen Umfeld zu erleichtern, kann es hilfreich sein, eine Übersicht zu erstellen:

➔ **Wer (und in welchem Ausmaß) ist noch von der Diagnose betroffen?** Welche Informationen sollen bzw. müssen weitergegeben werden? Ergibt sich daraus ein Handlungsbedarf? In welchem zeitlichen Rahmen?

Hilfe annehmen

Eine lebensverändernde Diagnose und die daraus auch oft länger andauernde Therapiephase ist bereits eine große Herausforderung. Dazu kommen vielfältige organisatorische Herausforderungen, wie z.B. der Kontakt zur Krankenkasse und des Rentenversicherungsträgers, die Abklärung der Therapieoptionen und die Suche nach einer geeigneten Akut- oder Rehaklinik und nicht zuletzt die Frage der sozialen Absicherung. Daher ist es so wichtig, die eigene Situation realistisch und angemessen zu beurteilen, Belastungen zu definieren, eigene Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen und Grenzen zu erkennen. Auch ganz pragmatische Dinge des Alltags gilt es zu besprechen und zu klären, wie die zukünftige Arbeits- und Aufgabenverteilung. Ein offenes Gespräch darüber kann daher sehr entlastend sein und helfen, eine Überforderung während dieser Zeit zu vermeiden.

Egal ob die Unterstützung aus dem nächsten Familien- oder Freundeskreis oder von einer professionellen Stelle kommt,



wichtig ist es, sich zu öffnen und es zuzulassen, die Verantwortlichkeiten und Aufgaben neu zu definieren. Denn in erster Linie benötigen die Betroffenen alle Kraft zur Genesung!

➔ **Hilfreich kann auch ein „Therapie-Tagebuch“ sein.** Die nächsten Schritte notieren, Visitenkarten und Flyer sozialer Einrichtungen darin sammeln, offene Fragen vermerken und Zuständigkeiten abklären – und so den Überblick behalten.

Perspektiven schaffen

Die Diagnose kann man nicht ändern, aber man kann den Umgang damit verändern. Im Artikel „Resilienz – Starke sanfte Seele“ des Klösterl-Journals Nr. 56 (siehe Klösterl-Website) wurde u.a. eine wichtige Säule daraus vorgestellt: Die Akzeptanz. Bei einer lebensverändernden Diagnose kann man durchaus von der Krisenakzeptanz sprechen. Aus einer Krise Chancen ziehen und den eigenen Möglichkeitsrahmen dadurch neu definieren. Sich auf das Positive „was alles noch möglich ist“, fokussieren und dem „was nicht mehr machbar ist“ kein Gewicht mehr verleihen. Kleine Ziele setzen und Erfolge feiern, all das kann uns helfen, unsere Perspektive zu ändern.

„Alles, was man für die Heilung tut, mit Freude tun.“

Dr. György Irmey

Und nicht zuletzt ist die Hoffnung ein starker Antrieb im Heilungsprozess.

Hoffnung ist, nach dem Philosophen und Medizinethiker Giovanni Maio, ein **Offensein für das, was kommen wird** und was wir nicht ändern können und ein **Vertrauen darauf, es bewältigen zu können.**

Hoffnung spielt daher eine wichtige Rolle für unser psychologisches Wohlbefinden und die physische Gesundheit. Hoffen auf etwas, das Freude macht, macht uns glücklich. Hoffen spornt an und setzt innere Kräfte frei.

Setzten Sie auf die Kraft der Zuwendung und Begegnung und bleiben Sie hoffnungsvoll auf Ihrem Weg! ◄

In Kürze zusammengefasst:

1. **Sich gut informieren**
2. **Realisieren und Gefühle wahrnehmen**
3. **Zuständigkeit während der Therapie herausfinden**
4. **Situation realistisch betrachten**
5. **Wer ist von der Diagnose alles direkt und indirekt betroffen?**
6. **Hilfe zulassen und einfordern**
7. **Arbeit und Verantwortung verteilen**
8. **Beratungsstellen auch für Angehörige wahrnehmen: Wir sind nicht alleine**
9. **Perspektiven schaffen und gemeinsam nach vorne schauen**

Weitere Artikel zu den Themen Gesundheit und Wohlbefinden finden Sie unter: www.kloesterl-apotheke.de/gesundheit

Frühlingsrezept

Leckerer Couscous-Salat mit Mango und Sesamöl

Zwei Tassen **Vollkorn-Couscous** nach Anleitung in **Gemüsebrühe** mit ca. einem Teelöffel **gelbem Curry** quellen lassen. Währenddessen je zwei kleine **Zucchini**, gelbe **Paprika**, Stangen **Lauchzwiebel** und **Schalotten** in kleine Würfel bzw. Ringe schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten.

In einem kleinen Becher das Dressing mischen: Dazu je nach Geschmack etwas **Sesamöl**, **Apfelessig** und je eine Prise **Salz**, **Pfeffer** und **Zucker** verrühren. Couscous, Gemüse und Dressing vermengen und dann kühlstellen. Vor dem Servieren noch eine klein gewürfelte **Mango** hinzugeben.

Zum Schluss noch beliebig mit leicht angeröstetem **Sesam**, etwas **Kresse**, gehackter **Minze**, ein paar **Chilifäden** oder **Granatapfelkernen** garnieren.

Stimmt perfekt auf die wärmeren Tage ein und macht Lust auf laue Grillabende. Guten Appetit! (as)

DÖSCHEN, FLASCHEN UND KRUKEN

Voller Know-How

Sie sind unscheinbar und doch voller Know-How: An die Verpackungsmaterialien, die direkt mit Arzneimitteln in Berührung kommen, werden ganz besonders hohe Anforderungen gestellt, die sogar in den Arzneibüchern festgelegt sind. Sie umhüllen ja auch ein ganz besonderes Gut.

Die Arzneiform mit dem Wirkstoff muss über einen bestimmten Zeitraum nicht nur haltbar, sondern auch wirksam sein. Die Primärpackmittel schirmen dafür dieses Gut nach außen hin ab und schützen es u.a. vor dem Einfluss von Luftfeuchtigkeit, Sauerstoff und Licht. Gleichzeitig dürfen die Verpackungsmaterialien selbst das Arzneimittel nicht beeinflussen, d.h. es dürfen keine Wechselwirkungen zwischen Packmaterial und Arzneimittel stattfinden. (mk)

Mehr Infos zur Klösterl-Eigenherstellung finden Sie hier:
www.kloesterl-apotheke.de/rezepturen

Virtueller Museumsbesuch

Würden Sie gerne mal wieder eine Ausstellung besuchen? Dann kommen Sie mit auf eine virtuelle Museumsführung! Der Rundgang beginnt in der Innenstadt und führt zu sechs der großen Museen in München, die Teile ihrer Sammlung online verfügbar gemacht haben. Vielfältige Formate erwarten Sie, von Audioguides und Bildergalerien über virtuelle Rundgänge bis zu Videos. (cw)

Entdecken Sie die Museumsführung online in unserem neuen Blog:
www.kloesterl-apotheke.de/blog

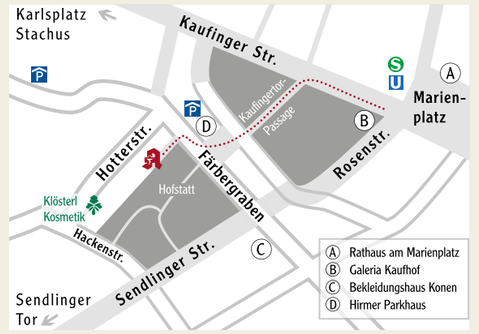
Abbildungen Museumstour, v. l. n. r.: Franz Marc, Kühe, rot, grün, gelb, 1911; © Städtische Galerie im Lenbachhaus und Kunstbau München | Ansicht Rubenssaal in der Alten Pinakothek München; © Foto: Alte Pinakothek | Online-Führung Lenbachhaus München, © Foto: Lenbachhaus, Simone Gänsheimer | Édouard Manet, Le Déjeuner, 1868; © Abbildung: Bayerische Staatsgemäldesammlungen - Neue Pinakothek, München | Blick in die Ausstellung, Historische Luftfahrt, Deutsches Museum; © Foto: Deutsches Museum, München

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
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 • www.kloesterl-apotheke.de

Klösterl-Apotheke

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

„Die Blumen des Frühlings sind die Träume des Winters."

Khalil Gibran (1883-1931)

MITOCHONDRIEN

Lebensqualität und Lebensenergie

Autorin
Bettina Wadewitz
Apothekerin

»Ein kurzes Bad in der Sonne während der Mittagspause auf der nahegelegenen Parkbank, egal ob im Sommer oder im Winter – die Sonnenstrahlen dringen ein und durchfluten mich mit ihrer Energie. Diese Energie, doch v. a. die Lebensenergie von innen, die unser Körper über die Mitochondrien gewinnt, spenden neue Kraft für die am Nachmittag auf mich wartenden Aufgaben.«

Das Wort Energie, aus dem Griechischen „energeia“, hat Aristoteles mit der Wirkkraft erklärt, durch die Mögliches in Seiendes übergeht. Einfacher formuliert, ist Energie die Bereitschaft, eine Arbeit zu verrichten. Ohne Energie läuft nichts. Das merken wir spätestens bei einem Stromausfall, wenn keine elektrische Energie da ist und wir nicht kochen können, die Heizung nicht anspringt und der Akku des Smartphones nicht geladen werden kann.

Auch unser Körper benötigt Energie: 24 Stunden am Tag schlägt unser Herz, um Blut durch das Gefäß-System zu pumpen. Ständig ist unser Immunsystem in Abwehrhaltung gegen Eindringlinge. Irgendein Muskel ist immer in Anspannung, selbst beim „faul auf der Couch liegen“. Ob in Leber-, Muskel- oder Nervenzellen, ununterbrochen laufen in den Körperzellen aller Organe Stoffwechselprozesse ab. Vom ersten Lidschlag am Morgen bis zum erschöpften Zufallen der Augen am Abend: Für nahezu alle Vorgänge im Körper brauchen wir tagein, tagaus rund um die Uhr Energie – zur Aufrechterhaltung unserer Grundfunktionen wie Atmung, Herzschlag und Verdauung, für alle körperlichen und geistigen Aktivitäten sowie für Wachstum und Erneuerung.

Woher bekommen wir diese Energie?

Mit der Nahrungsaufnahme werden dem Körper Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette als Rohstoffe zugeführt, um daraus in den Mitochondrien den universellen Energieträger ATP (Adenosintriphosphat) zu gewinnen. In jeder menschlichen Zelle befinden sich verschiedene Zellorganellen (Zellbestandteile) mit unterschiedlichen Funktionen, darunter auch die Mitochondrien.

Ca. 1.500 Mitochondrien finden sich in jeder normalen Zelle. Aufgrund von erhöhtem Energiebedarf sind in der Leber- und Muskelzelle 2.500, in der Nervenzelle 10.000 und in der Eizelle bis zu 100.000 Mitochondrien zu finden. Es ist fast unvorstellbar, dass die Menge an ATP, die unser Organismus (also die ca. 5,8 Billionen Mitochondrien) über einen Tag hinweg produziert und verbraucht, etwa so viel wiegt wie unser eigenes Körpergewicht. Durch dieses wunderbare Tagewerk der Mitochondrien kann der Ablauf aller physiologischen Prozesse in den Zellen stattfinden. Da diese Energie aber nicht gespeichert werden kann, muss sie fortlaufend neu gebildet werden.

ATP und die Energie

In einem chemischen Prozess spaltet sich einer der drei Phosphatreste vom ATP ab und setzt dadurch Energie frei, die in Arbeit, wie zum Beispiel Muskelkraft und Wärme, umgewandelt wird. Aus dem energiereichen ATP entsteht dann das energiearme ADP. Eine aktive Muskelzelle verbraucht innerhalb von Sekunden ihre gesamte Energie, denn diese reicht für gerade mal zwei Muskelkontraktionen. Da dieser Muskelzelle für ihre weitere Arbeit sehr schnell wieder Energie zur Verfügung gestellt werden muss, wechseln sich innerhalb kürzester Zeit energieabbauende und -aufbauende Prozesse ab. Dabei wird ADP wieder zu ATP regeneriert, indem im Zytosol (Abb. 1) und in den Mitochondrien die Zellatmung stattfindet. Für diese Gewinnung von ATP wird mindestens die Hälfte des täglichen Kalorienbedarfs eines Menschen verwendet. Diese Leistung aller Mitochondrien erhält uns am Leben.

Energie und Zellatmung

Die Zellatmung besteht aus der Glykolyse im Zytosol und dem Citratzyklus sowie der Atmungskette in den Mitochondrien. Dabei werden in mehreren Schritten ADP, Glucose und Sauerstoff (O2) zu ATP, Kohlenstoffdioxid (CO2) und Wasser (H2O) verstoffwechselt. Wichtig dabei ist die Anwesenheit von Sauerstoff, damit die ATP-Gewinnung effizient ablaufen kann.

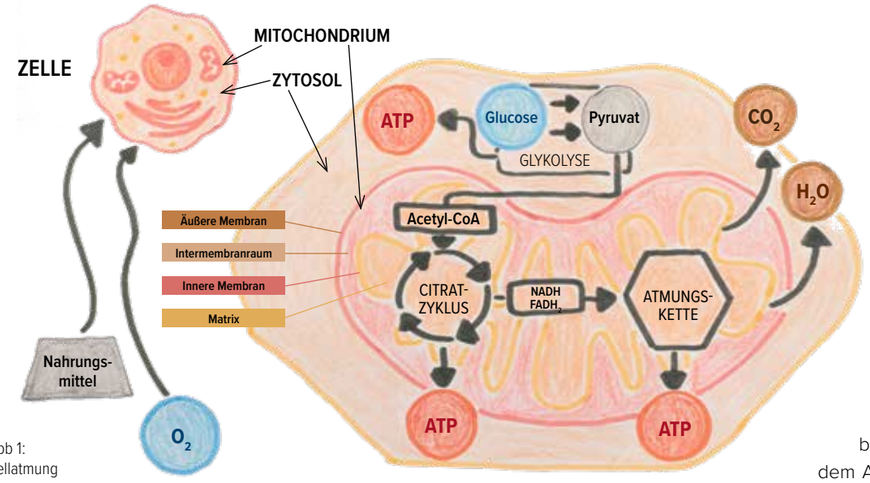


Abb 1: Zellatmung

Die **äußere Membran**, die das Mitochondrium zum Zytosol hin abgrenzt, ist durchlässig für kleine Stoffe, u.a. dem Pyruvat. Dieses entsteht aus Glucose (ein Grundbaustein der Kohlenhydrate) über die Reaktion der **Glykolyse**.

Die **innere Membran**, die den **Intermembranraum** von der **Matrix** trennt, ist stark gefaltet und eingestülpt, um ihre Fläche und somit ihr Volumen zu vergrößern, damit darin viel ATP gebildet werden kann. In dieser Membran sitzen verschiedene Proteinkomplexe, u.a. Coenzym Q10 und das Enzym ATPase, die für die Energiegewinnung von großer Bedeutung sind.

Die Umwandlung des Pyruvats aus der Glykolyse zu **Acetyl-CoA** findet in der Matrix statt. Fettsäuren, die aus der Verdauung der Nahrungsfette über Carnitin in die Matrix transportiert wurden, werden über die ß-Oxidation ebenso zu Acetyl-CoA umgesetzt (Fettverbrennung). Acetyl-CoA wird in dem anschließenden **Citratzyklus** abgebaut. Während dieser chemischen Kettenreaktion entstehen u.a. die Stoffe FADH2 und NADH. Diese werden in der **Atmungskette** in der inneren Membran mithilfe der Proteinkomplexe zu FAD und NAD konvertiert. Die ATPase wird daraufhin angetrieben, auf ADP ein Phosphatrest zu übertragen. Neues ATP entsteht.

Aufgaben des Mitochondriums im Überblick:

- ß-Oxidation der aus den Nahrungsfetten gewonnenen Fettsäuren
- Citratzyklus und Atmungskette zur ATP-Gewinnung
- Bildung von Membranlipiden, Steroidhormonen (Cortisol, Progesteron, Östrogene, Aldosteron, Testosteron, ...) und Hämoglobin (Farbstoff der roten Blutkörperchen)
- Apoptose: Mitochondrien leiten den natürlichen Zelltod ein, sobald eine Zelle infiziert oder beschädigtes Erbmaterial vorhanden ist; dies dient der Erhaltung gesunder Zellen und Organe (z.B. Schutz vor Krebszellen)
- Speicherung von Calcium in der Matrix
- Das Mitochondrium besitzt eine eigene Erbsubstanz (mtDNA) in der Matrix; dadurch kann dort auch Eiweiß und neue mtDNA für das Mitochondrium gebildet werden
- Harnstoffzyklus – dieser Entgiftungsprozess, der nur in der Leber stattfindet, beginnt im Mitochondrium
- Selbstgesteuerter Vermehrungszyklus der Mitochondrien über Teilung in zwei Tochterzellen
- Bildung von Eisen-Schwefel-Gruppen für Proteine und Enzyme

Mitochondrien-freundliche Lebensgestaltung

Der Mensch ist so gesund wie seine Mitochondrien. Geschädigte Mitochondrien liefern weniger Energie, und alle Körperfunktionen verlangsamen sich, u.a. das Immun-, das Nerven- und das Hormonsystem. Alle Organe, vor allem das Herz und die Muskeln, arbeiten nicht mehr optimal, ähnlich dem Alterungsprozess. Mit dem Funktionsverlust des Mitochondriums geht auch die Funktion der Apoptose (siehe Aufgaben im Überblick) verloren. Die in der Atmungskette entstandenen Sauerstoffradikale werden nicht mehr komplett zur ATP-Gewinnung eingesetzt und fördern Entzündungsprozesse.

Mit einer gesunden Ernährung liefern wir den Mitochondrien die optimalen Bausteine zur Energiegewinnung. Gleichzeitig stärken wir damit auch die Darmflora, die unsere Körperzellen vor dem Eindringen schädigender Giftstoffe in Form von Schwermetallen und freien Radikalen schützt. Indem wir unserem Körper ausreichende Ruhe- und Entspannungsphasen gönnen, hat der Organismus Zeit, durch Phasen geringerer Energieproduktion sich auf Zellebene zu erholen. Soziale Kontakte und weniger psychische Belastung stärken das Immunsystem und erhöhen die Stressresistenz. Mit einem gesunden Maß an Bewegung halten wir die Balance zwischen Energieverbrauch und Energieneubildung.

Wenn wir uns klarmachen, dass unsere Pflanzen und Bäume über die Photosynthese (Abb. 2), mithilfe von Licht- bzw. Sonnenenergie, Kohlenstoffdioxid und Wasser zu Sauerstoff und Glucose transformieren, können wir einen der Kreisläufe zwischen Mensch und Natur schließen. Energie geht nie verloren, sondern wird immer von einer Form in eine andere umgewandelt. Mit einem ausgedehnten Spaziergang durch den Wald haben wir gleich ausreichend eben jenes Sauerstoffs getankt, mit dem unsere Mitochondrien neue Energie für uns bilden. Nun haben wir wieder frischen Schwung, um unseren Alltag zu meistern. ◄

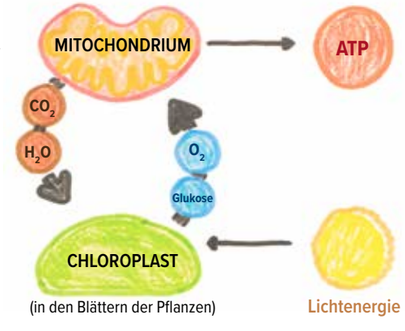


Abb 2: Kreislauf Photosynthese – Zellatmung

Weitere Artikel zu den Themen Gesundheit und Wohlbefinden finden Sie unter:
www.kloesterl-apotheke.de/gesundheit

Klösterl Kosmetik

Das neue Zauberwort: **Home-Spa**

Seit einiger Zeit zeichnet sich ein neuer Trend ab: Selbst ist die Frau! Oder auf neudeutsch: Home-Spa. Payot hat diesen Trend aufgegriffen und stellt uns einige Möglichkeiten vor, wie wir uns zuhause pflegen und entspannen können und zugleich Gesicht und Körper gut für den Frühling vorbereiten.

Beginnen wir mit der neu entwickelten Gesichtsmaske für die fortgeschrittene Kosmetikkundin: **Masque Peel-Off Douceur**, ultrafrisch und beruhigend. Das Pulver wird mit der angegebenen Menge Wasser kräftig und schnell zu einer glatten Paste gemischt und mit dem beiliegenden Spatel in einer dicken Schicht auf das Gesicht aufgetragen. Die Augenpartie sparen wir aus und lassen die Maske 5 – 10 Minuten wirken. Dann von unten nach oben abziehen und mit Wasser nachreinigen. Das Ergebnis: Eine zarte, saubere, rosige Haut, in der Sie sich wohlfühlen.

Pflege mit Mikrokristallen

Auch der Körper will gepflegt sein. Die Pflegelinie Rituel Corps wurde um zwei Produkte erweitert. Passend zur sanften Duschcreme gibt es neu die zartschmelzende Körpercreme **Crème Nourrissante** mit rosa Quarz-Mikrokristallen. Quarz ist für seine positiven Auswirkungen auf das Wohlbefinden und den Geist bekannt. Er bringt den Körper wieder ins Gleichgewicht, indem er den Geist beruhigt und das Wohlbefinden fördert. Im Herzen der Formel reflektieren die Mikrokristalle das Licht, um die Haut zum Strahlen zu bringen. Baumwoll-Öl macht die Haut weich und geschmeidig und regeneriert sie. Und das Beste: 97% der Inhaltsstoffe sind natürlichen Ursprungs.

Damit Sie sich den ganzen Tag frisch fühlen: **Déodorant Neutral**, endlich ein wirksamer Deoroller ohne Alkohol und ohne Aluminiumsalze, dafür aber mit Salbeiöl, Zinnkrautextrakt und Bambuspuder. So macht das Home-Spa Spaß!

Wirkstoffe aus Efeu, Hamamelis und Grapefuit

Falls Sie nach dem langen und nahrhaften Winter Ihre Figur verbessern möchten, empfehlen wir die Pflegelinie Herboriste Détox: Mit nur zwei Produkten gehen Sie effizient gegen unerwünschte Cellulite-Pölsterchen vor. Wirkstoffe aus Kresse, Efeu und Hamamelis entgiften, und das Duo aus ätherischem Grapefruit-Öl und Grüntee-Extrakt entschlackt. Die Körpersilhouette wird von Tag zu Tag feiner, straffer und fester, besonders natürlich, wenn Sie auch aktiv dazu helfen.

Unsere Neuheiten

Masque Peel-Off Douceur
1 Maske **€ 9,50**

Crème Nourissante
Tube 200 ml **€ 25,-**

Déodorant Neutral
Roll-On 75 ml **€ 17,50**

Lippenbalsam getönt
Tiegel 6 g **€ 19,-**

Schöne Lippen im Frühling

Wie wäre es nach dem Home-Spa mit einem Spaziergang an der frischen Luft? Rasch das Gesicht mit der CC-Creme von Payot schützen und die Lippen mit dem neuen getönten **Lippenbalsam** verwöhnen. Er nährt und repariert geschädigte Lippen und tönt mit natürlichen Pigmenten.

Der Frühling kann kommen.

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

* Diese Produkte erhalten Sie in der Klösterl Kosmetik, München.

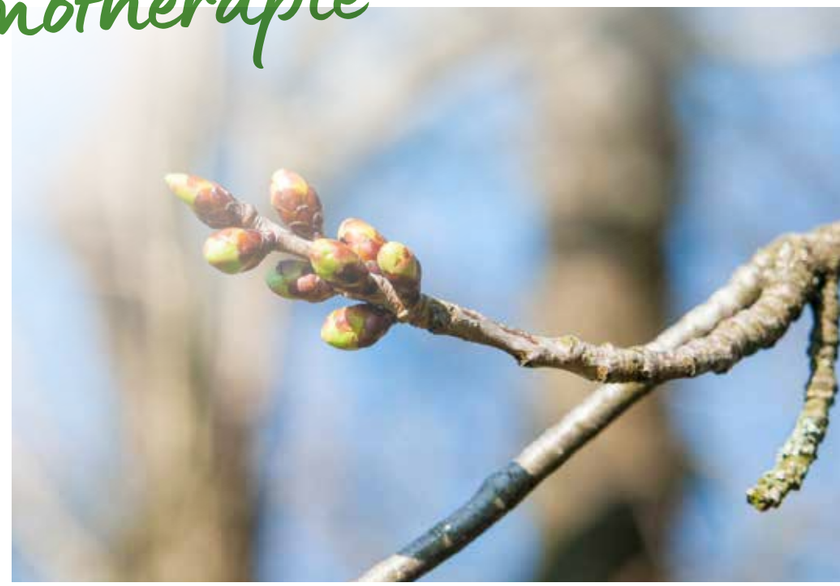
Impressum

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 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 Paris, Städtische Galerie im Lenbachhaus und Kunstbau München, Simone Gänsheimer, Bayerische Staatsgemäldesammlungen, Deutsches Museum

© 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…?

Gemmotherapie



Die Gemmotherapie ist eine Form der Phytotherapie, die ausschließlich junge Pflanzenteile verwendet, welche im Begriff stehen, auszutreiben. Hierbei handelt es sich vornehmlich um Knospen, die auf Lateinisch „gemma“ genannt werden und der Therapierichtung den Namen gaben. Auch Triebspitzen, Sprossen, Kätzchen oder Wurzelspitzen können zur Herstellung von Auszügen verwendet werden.

Alte Tradition wiederentdeckt

Schon vor fast 2400 Jahren beschrieben chinesische und ayurvedische Quellen die Wirkung von Knospen. Auch Hildegard von Bingen nutzte sie. Die Gemmotherapie wurde allerdings erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts durch den belgischen Arzt Dr. Pol Henry gemeinsam mit dem französischen Homöopathen Dr. Max Tetau und anderen Therapeuten entwickelt. Seit 2011 wird sie im Europäischen Arzneibuch geführt und den homöopathischen Arzneimitteln zugeordnet.

Die treibende Kraft der Knospen

Kurz bevor sie ausschlagen befinden sich Knospen und Triebspitzen in einem Zustand aktiver Zellteilung und sind daher äußerst vital. Dies kann man im Frühjahr tagtäglich verfolgen, wenn man beobachtet, wie Knospen immer praller werden, bevor sie sich rapide öffnen.

In diesen wenigen Tagen im Jahr zeigt sich die enorme Energie des gerade aufkeimenden Lebens besonders eindrucksvoll. Sie beruht auf speziellen Wachstumsfaktoren und einem hohen Gehalt an Proteinen, die von der Pflanze vorübergehend nur für ihre teilungsaktiven Triebe bereitgestellt werden. Dies erklärt die Wirksamkeit der Auszüge aus den Knospen.

Zu den weiteren Inhaltsstoffen gehören, neben Oligosacchariden, Vitaminen und Mineralstoffen, für jede individuelle Pflanze typische Substanzen wie ätherische Öle, Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe, Saponine oder sekundäre Pflanzenstoffe.

Herkömmliche Kräuter sucht man unter den Gemmoextrakten zum Teil vergeblich, da Kräuter keine Knospen bilden. Sie ziehen sich entweder im Winter zurück und treiben aus ihrer Wurzel im Frühjahr neu aus oder sie vermehren sich über ihre Samen. Dafür kann man unter den Knospenauszügen Heilpflanzen entdecken, die in der Phytotherapie sonst selten zum Einsatz kommen.

Gemmoextrakte reifen mit der Zeit

Für die Herstellung der Extrakte werden die frischen Pflanzenteile kurz bevor sie austreiben von Bäumen und Sträuchern gesammelt und anschließend mindestens drei Wochen in eine Mischung aus Wasser, Alkohol und Glycerin gegeben. So lassen sich die Inhaltsstoffe langsam aus der Pflanze extrahieren.

Man bezeichnet dieses Verfahren als Mazeration. Im Anschluss wird der Auszug gefiltert und von einigen Herstellern 1:10 verdünnt, um eine D1-Zubereitung zu gewinnen.

Knospenpower gegen viele Beschwerden

Das wohl bekannteste Gemmomazerat wird aus den Knospen der schwarzen Johannisbeere gewonnen. Es ist ein pflanzliches Antiallergikum, das bei Heuschnupfen die Beschwerden oft unmittelbar lindert. Ebenso wirksam ist dieser Auszug bei den ersten Anzeichen einer Erkältung. Darüber hinaus wirkt er im Bewegungsapparat und im Magen-Darm-Trakt entzündungshemmend.

Viele Behandlungsoptionen: allein oder in Kombination

Dies ist nur ein Beispiel für die zahlreichen Anwendungsgebiete der verschiedenen Gemmoextrakte. Je nach Beschwerdebild kann es sinnvoll sein, zwei bis drei unterschiedliche Pflanzenauszüge zu kombinieren. Für einige Einsatzgebiete werden daher spezielle Komplexmittel hergestellt.

Gemmopräparate können andere Behandlungsstile effektiv ergänzen. So kann eine Kombination mit Kräutertees ebenso erfolgversprechend sein wie eine mit spagyrischen oder homöopathischen Mitteln. Auch die Begleitung einer schulmedizinischen Behandlung ist in der Regel möglich. Diesbezüglich sollte man sich ebenso wie in der Schwangerschaft, Stillzeit oder zur Anwendung bei Kindern in der Apotheke gezielt beraten lassen. (sr)

Klösterl-Empfehlung*

Angebot
für 2 Monate gültig!

~~statt € 26,50*~~

nur € 22,50

gültig 1.3. – 30.4.2021

Selen aktiv 100

Empfohlen bei Unterversorgung mit dem lebenswichtigen Mineralstoff Selen, der für eine normale Funktion von Schilddrüse und Immunsystem wichtig ist. Selen trägt außerdem zum Schutz unserer Zellen vor oxidativem Stress bei.

100 Kapseln (34,7 g) nur € 22,50 (Grundpreis: € 64,84/ 100 g)

Zusammensetzung: 1 Kapsel enthält 100 µg Selen (als Natriumselenit) und damit 180% NRV**.
Zutaten: Natriumselenit; Füllstoff: Reisstärke; Kapselmaterial: Cellulose
Verzehrempfehlung: Täglich 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.
Hinweis: Garantiert frei von Hilfsstoffen, von Gluten und Lactose. Ohne Gentechnik hergestellt und 100% vegan.

Rabatt
im März und April!

~~statt € 34,50*~~

nur € 29,30

gültig 1.3. – 30.4.2021

Coenzym Q10

Coenzym Q 10 ist eine körpereigene Substanz, die eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel spielt. Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Besonders geeignet für ältere Menschen.

100 Kapseln (40,5 g) nur € 29,30 (Grundpreis: € 72,35/ 100 ml)

Zusammensetzung: 1 Kapsel enthält 30 mg Coenzym Q10 und 83 mg Vitamin C als Calciumascorbat (entspr. 104% NRV**).
Zutaten: Calciumascorbat, Coenzym Q10; Füllstoff: Magnesiumcarbonat; Kapselmaterial: Cellulose
Verzehrempfehlung: Täglich 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zum Essen verzehren, bevorzugt mit öl- oder fetthaltiger Nahrung.
Hinweis: Garantiert frei von Hilfsstoffen, von Gluten und Lactose. Ohne Gentechnik hergestellt und 100% vegan.

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

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 und unter www.kloesterl-shop.de.