

# Klösterl Journal



Klösterl-Apotheke

WALDBADEN

## Heilsamer Wald

Seite 4 – 5

Fachthema  
Insulin-  
stoffwechsel

Was ist eigentlich...?  
Entspannungs-  
therapie

# Bockshornklee

Trigonella foenum-graecum



Sabine Ritter

Apothekerin und Heilpraktikerin



**Der Bockshornklee ist nicht nur ein altbekanntes Gewürz, er wurde bereits früh auch als wirksames Mittel gegen viele Erkrankungen geschätzt.**

Das einjährige Kraut verdankt seinen lateinischen Namen „Trigonella“, was „kleines Dreikantiges“ bedeutet, dem entsprechenden Erscheinungsbild seiner Blüten. „Foenum-graecum“ kann man als „griechisches Heu“ übersetzen. Dies verweist möglicherweise darauf, dass der Bockshornklee auf griechischen Wiesen weit verbreitet ist. Da die gestielten Blätter dreizählig sind, erklärt sich auch die deutsche Bezeichnung „Klee“. Die gekrümmte, spitz zulaufende Hülsenfrucht wird bis zu 10 cm lang und enthält 4 bis 20 kleine, harte, rautenförmige Samen.

In klinischen Studien konnte diesen Samen unter anderem eine Senkung des Blutzuckers und der Blutfettwerte bestätigt werden. Sie regen die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse an und tragen zur Regeneration der Insulin-bildenden Zellen, der  $\beta$ -Zellen, bei. So wird bei Typ II-Diabetes Insulin besser in die Zellen aufgenommen. Gleichzeitig reduzieren sie die Aufnahme der Nahrungsfette aus dem Darm. Außerdem können sie die Gewichtsabnahme

unterstützen, indem sie die Spaltung von Nahrungseiweißen und Zuckern im Darm hemmen.

Bockshornklee wird als Schutz für Leber, Augen, Gefäße, Herz und Nerven geschätzt. Da bei Diabetes Gefäße, Augen und Nerven langfristig geschädigt werden können, ist er für Betroffene auch aus diesem Grund nützlich.

Gleichzeitig regt er den Appetit an. In der chinesischen Medizin wird er verwendet, wenn die Beschwerden mit innerer Kälte einhergehen. Dies gilt auch für seine Anwendung bei Schmerzen im Bewegungsapparat oder bei Menstruationsbeschwerden. Analog wird er in der ayurvedischen Medizin als wärmendes Therapeutikum eingesetzt, das die Lebens- und Stoffwechselenergie und das Pitta anregt.

Die Schleimstoffe des Bockshornklees bilden einen schützenden Film auf den Schleimhäuten. Daher wirkt er reizlindernd und schleimlösend bei Entzündungen im Hals, bei Erkältungen sowie bei Entzündungen der Schleimhäute im Darm. Er beschleunigt zudem die Darmpassage, bindet Schadstoffe und Flüssigkeiten und lindert Durchfall.

### Steckbrief

#### Inhaltsstoffe:

Schleimstoffe, Eiweiße, fette Öle, bitter schmeckende Steroidsapnine, Steroide, Flavonoide, Trigonellin, ätherische Öle

#### Wirkung:

Blutzuckersenkend, lipidsenkend, appetitanregend, verdauungsfördernd, reizlindernd, entzündungshemmend, schleimlösend, estrogenähnlich, aphrodisierend

#### Anwendung:

**Innerlich:** Erhöhte Blutzucker- und/oder Blutfettwerte, Appetitlosigkeit, Magersucht, Durchfall, Entzündungen der Schleimhaut im Verdauungstrakt, Halsschmerzen, Erkältungen mit verschleimtem Husten, Kältegefühl im Unterleib, Menstruationsschmerzen, Libidomangel, Impotenz, Erschöpfung, Rekonvaleszenz, Rheuma, Gicht, Rückenschmerzen

**Äußerlich:** Entzündungen der Haut wie Akne, Abszesse, Furunkel oder Ekzeme

#### Nebenwirkungen:

Allergische Reaktionen, Beschwerden im Magen-Darm-Trakt

Für die Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren, Schwangeren und Stillenden liegen noch keine Untersuchungen zur Unbedenklichkeit vor. Es können Wechselwirkungen mit einigen Arzneistoffen auftreten. Holen Sie sich daher ärztlichen Rat oder erkundigen Sie sich in Ihrer Apotheke.

Mehr Heilpflanzen finden Sie auf:

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



Liebe Leserinnen und Leser,

wann waren Sie zuletzt in der Natur unterwegs? Ich gehe sehr regelmäßig im Münchner Umland wandern, und die Bewegung an der frischen Luft und in der Natur tut mir zu jeder Jahreszeit richtig gut!

Manchmal nehmen wir allerdings den Stress und die Fragen des Alltags mit in unsere Freizeit, sodass selbst die Zeit im Grünen nicht die erhoffte Erholung bringt. Wenn wir jedoch achtsam unterwegs sind, richten wir die ganze Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und sind im Hier und Jetzt. Dann kommen auch die Gedanken zur Ruhe und der Kopf darf ein wenig Pause machen.

Darf ich Sie einladen, bei Ihrem nächsten Ausflug besonders achtsam unterwegs zu sein? Das gelingt am besten, wenn alle Sinne wach und bereit sind, die Eindrücke der Umgebung aufzunehmen.

Betrachten Sie ganz bewusst die vielen Grüntöne der Bäume und Wiesen und den Farbenreichtum der Blüten. Lauschen Sie den Klängen des Waldes und der Wiese, dem Gezwitzchen der Vögel oder dem Knirschen der Steine unter den Füßen. Lassen Sie sich vom Duft blühender Pflanzen betören und spüren Sie den Kontakt der Füße am Boden.

Zum achtsamen Umgang mit der Natur gehört auch, den Lebensraum der Tiere und Pflanzen zu respektieren, sich nur auf ausgeschilderten Pfaden zu bewegen und Schutzgebiete zu berücksichtigen. Das ist besonders in den Zeiten wichtig, in denen die Tiere ihre Brutzeit haben oder Junge aufziehen und einen besonders geschützten Raum benötigen.

Selbstverständlich ist außerdem, keinen Müll in der Natur zu hinterlassen. Daher Brotzeit und Getränke am besten in wiederverwendbaren Gefäßen selbst mitbringen. Entlasten Sie die Natur zusätzlich, indem Sie zu Ihrem nächsten Ausflug mit Bus oder Bahn anreisen.

Mehr über die heilsame Kraft des Waldes erfahren Sie in diesem Heft (S. 4/5), und Sie erhalten Inspiration zu interessanten Pfaden im Münchner Umland (S. 7).

Lassen Sie uns achtsam in und mit der Natur unterwegs sein, damit wir ihre Schönheit noch lange und mit allen Sinnen genießen können!

Ihre

Cäcilia Wallbrecher

Cäcilia Wallbrecher  
Geschäftsleitung

»Natur ist nicht nur das, was man mit bloßem Auge sehen kann. Sie beinhaltet auch die inneren Bilder der Seele.«

Edvard Munch (1863 – 1944),  
norwegischer Maler und Grafiker

WALDBADEN

# Heilsamer Wald



Autorin

Anita Schedler

Redakteurin Klösterl-Journal

»Sattes Grün, Ruhe, Naturgeräusche, Tiere und eine ganze Bandbreite an Gerüchen. Der Wald bedeutet für mich Erholung pur, zur Ruhe kommen und sich wohlfühlen. Er ist ein Erlebnis, ganz egal zu welcher Jahreszeit man ihn besucht oder wie alt man ist.«

„Und in den Wald gehe ich, um meinen Verstand zu verlieren und meine Seele zu finden.“, so soll der schottisch-US-amerikanische Universalgelehrte John Muir (1838 – 1914) einmal gesagt haben. Vermutlich waren wir alle auf unseren vielen Spaziergängen in den letzten Monaten auch das ein oder andere Mal im Wald und haben die Ruhe und die gute Waldluft genossen.

Als Kind schätze man den Wald vor allem für seine Abenteuer, die entdeckt werden wollten. Nämlich tolle Klettermöglichkeiten und das Aufspüren von scheuen Tieren. Je älter man wird, desto mehr genießt man die Ruhe, die der Wald bietet. Man hängt den eigenen Gedanken nach, entflieht dem Trubel des Alltags und wird durch die Kraft und Größe der Natur geerdet.

## Wald im Wandel

Der Wald hat eine vielfältige und enorme Wirkung auf uns Menschen und war schon immer ein wichtiger Teil unsers Lebens und unserer Kultur. Im Mittelalter wurde er ver-

teufelt, böse Mächte vermutete man in der unzählbaren Wildnis, wie Hexen, Geister, Dämonen und Verbrecher; die Waldluft galt gar als schädlich. Im 16. und 17. Jahrhundert wurde der Waldbestand extrem dezimiert, denn das Holz wurde in großen Mengen u.a. zur Energiegewinnung und für den Schiffsbau benötigt.

Im 19. Jahrhundert forstete man wieder stark auf. Aus romantischer Sicht wurde der Wald als ein idealisierter Sehnsuchtsort gesehen und war oft zentraler Handlungsort – sei es in Gedichten von Joseph von Eichendorff, auf den Gemälden von Caspar David Friedrich oder in den Grimm'schen Märchen. Gleichzeitig begann die Stadtelite,

den Wald als Erholungsort zu entdecken. Er wurde sogar als nationsstiftendes Symbol verklärt, in Abgrenzung zum französischen Park. Die Nationalsozialisten haben diesen Gedanken weitergetrieben und den Wald für ihre Ideologie instrumentalisiert. In den Umweltbewegungen der 80er-Jahre trieb die Angst vor saurem Regen und dem Waldsterben die Menschen demonstrierend auf die Straße.

## Waldbaden

Der Blick auf den Wald hat sich besonders in Deutschland viele Male gewandelt. Heute ist er für uns kulturelles Erbe, eine wirtschaftliche Rohstoffquelle, ein wichtiger Faktor im ökologischen Gleichgewicht, eine Wohltat, ein Freizeiterlebnis und ein wichtiges Naherholungsgebiet. Und gerade diese Seite des Waldes rückt in den letzten Jahren immer mehr in den Fokus: der Einfluss des Waldes auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.



Anfang der 80er-Jahre begann man in Japan bereits, den Auf-

enthalt im Wald mit einer verbesserten Gesundheit in Verbindung zu bringen, dies wissenschaftlich zu untersuchen und zu belegen. Daraus entstand der Begriff „Shinrin-yoku“, was übersetzt so viel wie „Waldbaden“ bzw. „Waldluftbaden“ bedeutet.

## Vielseitig sinnliches Erlebnis

Dass der Wald angenehm für uns ist, ist an sich nichts Neues: Das im Wald herrschende Lokalklima ist ausgeglichener, gleisendes Licht oder Lärm werden abgemildert, die erhöhte Luftfeuchtigkeit befeuchtet unsere Atemwege, das vorherrschende, natürliche Grün wirkt auf uns beruhigend, und zusammen mit den spezifischen Gerüchen und Geräuschen wird in unserem Gehirn besonders die Region des Parasympathikus angesprochen. Der Parasympathikus wird auch „Erholungsnerve“ genannt, denn er regeneriert unseren Organismus und baut unsere Energiereserven auf.

## Baum-Botenstoffe Terpene

Was ist also das Neue am Waldbaden? Der japanische Wissenschaftler Qing Li begann sehr früh mit der Erforschung der positiven Auswirkungen des Waldes und verweist hierbei auf ätherische Öle sowie Terpene. Das sind Botenstoffe, die die

Bäume aussenden, um andere Bäume vor Schädlingen oder gefährlichen Pilzen zu warnen. Die Terpene nehmen wir bei einem Waldspaziergang über die Atmung und die Haut auf und so gelangen sie direkt in den Blutkreislauf. Qing Li fand heraus, dass diese Terpene die Anzahl der Killerzellen im Blut erhöhen, was einen positiven Effekt auf unser Immunsystem hat. Diese Killerzellen erkennen beispielsweise veränderte Zellen und bekämpfen diese, seien es Krebszellen oder virusbefallene Zellen.

Außerdem tragen sie dazu bei, dass der Blutzuckerspiegel sowie der des Stresshormons Cortisol ausgeglichen und der Blutdruck gesenkt wird.

## Achtsamkeit

Es geht beim Waldbaden und bei geführten Kursen auch darum, eben die beruhigende Wirkung des Waldes für Achtsamkeits- und Entspannungsübungen zu nutzen (siehe Kasten). Wenn wir uns gehetzt in einem Studio mitten in der Stadt treffen oder sich neben uns zuhause noch der Wäscheberg auftürmt, fällt es viel schwerer, zu entspannen und dem Hamsterrad des Alltags zu entfliehen. Warum also nicht die Ruhe und das angenehme Klima des Waldes dafür nutzen und all die positiven Effekte miteinander verbinden?

## Schnellere Heilung?

Die an der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität forschende Wissenschaftlerin Angela Schuh hat noch weitere Beispiele für die heilende Wirkung des Waldes. Die Stressreduktion durch die oben aufgeführten Punkte führt nachweislich zu besserem Schlaf und zu einer schnelleren Heilung von erkrankten Menschen. Allerdings gibt Schuh zu bedenken, dass die asiatischen Forschungsergebnisse nicht einfach 1:1 auf die europäischen Wälder übertragen werden können, denn in Japan herrscht ein anderes Klima und die Wälder sind aus anderen Pflanzen und Baumarten zusammengesetzt. Nicht zwingend haben die heimischen Buchen, Fichten und Kiefern die gleichen

Effekte wie die Baumarten aus den Studien. Hier ist noch spezifischere Forschung nötig.

## Wir brauchen den Wald

In Deutschland sind knapp ein Drittel der Fläche mit Wald bedeckt. Dies erscheint viel, und tatsächlich ist Deutschland eines der walddreichsten Länder der EU. Doch der Wald ist bedroht, nicht nur hier, sondern weltweit. Der Klimawandel, neue Schädlinge, ungezügelter Rohstoffhunger und die Energiewirtschaft gefährden das reiche Ökosystem Wald immer mehr – und zerstören dabei unsere Lebensgrundlage. Denn, wir brauchen den Wald viel mehr, als er uns braucht.

Daher müssen wir uns für eine nachhaltige Forstwirtschaft vor Ort einsetzen und Konsumententscheidungen nachhaltig treffen. Nur so können wir dieses wundersame Ökosystem Wald weiterhin mit seinen vielen, zum Teil noch gar nicht erforschten, gesundheitlichen Vorzügen, genießen und auf lange Sicht an die nächsten Generationen weitergeben. ◀

## Eine kleine Anleitung

Waldbaden heißt, den Wald achtsam und mit allen Sinnen wahrzunehmen, und mit ihm in Interaktion zu treten.

- Den Wald mit allen Sinnen aufnehmen: Geräusche, verschiedenste Gerüche erfassen, beobachten, fühlen und ertasten
- Sich langsam und achtsam bewegen: Schlendern, Pausen einlegen, die Umgebung bewusst wahrnehmen und betrachten
- Atmen: zur Ruhe kommen, gerne Atemübungen miteinbauen
- Die Stille wahrnehmen
- Yoga, Meditation, über Baumstämme balancieren: erlaubt ist, was gefällt
- Sich Zeit nehmen und treiben lassen

Weitere Artikel zum Thema Gesundheit:

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

## Inspiration



### Heilkräftige Tanne

Die Tanne prägt die europäischen Wälder, wird bereits in Weihnachtsliedern besungen und kann bis zu 600 Jahre alt werden. Kein Wunder also, dass dieser immergrüne Baum bei den Germanen als ein Symbol für Lebenskraft und Wachstum galt.

Hildegard von Bingen nannte die Tanne den Baum der Tapferkeit. Aus den frischen grünen Tannennedeln und Salbeiblättern heißt sie uns einen Sud kochen, der mit Butterschmalz zu einer Salbe verarbeitet wird. Für die heilsame Wirkung gegen Magenschmerzen sollte die Butter dafür aus der Milch von Kühen gewonnen werden, die auf blühenden Maiwiesen grasen durften! Gerne beraten wir Sie zur genauen Anwendung. (ms)



### Neues Homöopathie-Lexikon

Hier gibt es etwas Neues. Von Arnika bis Pulsatilla: Die Klösterl-Webseite haben wir um ein neues Homöopathie-Lexikon erweitert! Dort finden Sie ab sofort ausführliche Beschreibungen zu den wichtigsten homöopathischen Mitteln, mit Informationen zu deren geschichtlicher Bedeutung, den Modalitäten und den verschiedenen Anwendungsgebieten.

Öfter vorbeischaun lohnt sich übrigens, denn das Lexikon wird stetig ausgebaut. (as)



Entdecken Sie unser neues Homöopathie-Lexikon:  
[www.kloesterl-apotheke.de/homoeopathie-lexikon](http://www.kloesterl-apotheke.de/homoeopathie-lexikon)

## Natur erleben

Die wärmeren und längeren Tage locken viele nach draußen in die Natur. Haben Sie Lust auf eine Abwechslung zum gewohnten Spaziergang in der Umgebung? Rund um München gibt es vielerlei Möglichkeiten, die Zeit an der frischen Luft mit Wissen über die Natur zu bereichern. Drei solcher Naturerlebnispfade im Münchner Umland stellen wir Ihnen im Blog vor. (cw)



Alle Infos zu den Naturerlebnispfaden finden Sie hier:  
[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**

Über aktuelle Termine und Änderungen im **Veranstaltungsprogramm** halten wir Sie auf unserer Webseite [www.kloesterl-apotheke.de](http://www.kloesterl-apotheke.de) und in unserem Newsletter auf dem Laufenden.

„Kreativität kann man nicht aufbrauchen. Je mehr man sie benutzt, desto mehr hat man.“

Maya Angelou (1928 – 2014)

## INSULINSTOFFWECHSEL

# Die Bedeutung von Zucker



Autorin  
Sabine Ritter  
Apothekerin und Heilpraktikerin

»Der süße Geschmack von Zucker tröstet uns über traurige Momente hinweg, er entspannt uns in stressigen Situationen und hilft uns, Ärger loszulassen. Doch auch hier gilt wie so oft im Leben: Weniger ist mehr.«

**Er ist beliebt bei Alt und Jung: der Zucker. Von der leckeren Waffel, über den kleinen Riegel zwischendurch bis hin zu Softdrinks und dem schmackhaften Kuchen am Nachmittag – oft ist der Zucker mehrmals täglich fester Bestandteil unseres Speiseplans. Sein süßer Geschmack harmonisiert die Gefühle und macht sogar glücklich.**

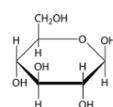
Die tägliche Zuckerration einer erwachsenen Person sollte nach Ansicht von Fachgesellschaften bei maximal 50 g liegen, damit man mit Zucker nicht mehr als zehn Prozent des täglichen Kalorienbedarfs (durchschnittlich ca. 2.000 Kilokalorien) deckt.

Doch die Realität sieht anders aus: Frauen nehmen durchschnittlich pro Tag etwa 70 g und Männer ca. 65 g Zucker zu sich, bei Jugendlichen sind es sogar mehr als 85 g. Das hat weitreichende Folgen für die Gesundheit: Karies, Verdauungsstörungen, Hyperaktivität, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Zuckerkrankheit Diabetes mellitus sind nur ein Teil der möglichen Erkrankungen, die auf einen zu hohen Zuckerkonsum zurückgeführt werden können. Doch was ist Zucker eigentlich?

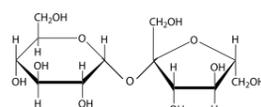
### Haushaltszucker, Milchzucker und Co.

Der kristalline Haushaltszucker wird überwiegend aus Zuckerrohr und Zuckerrüben gewonnen. Hierbei handelt es sich um Saccharose, die aus zwei Einfachzuckern (Monosacchariden) zusammengesetzt ist: Die als Traubenzucker oder Dextrose bekannte Glukose und die unter der Bezeichnung Fruchtzucker bekannte Fruktose. Ein weiteres Zuckermolekül, das aus zwei Zuckerarten aufgebaut ist

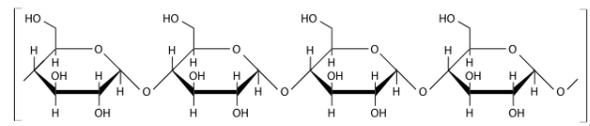
Abb. 1: Beispiele für Mono-, Di- und Polysaccharide



Glukose (Monosaccharid)



Saccharose (Disaccharid)



Cellulose (Polysaccharid)

und daher zu den Zweifachzuckern (Disacchariden) gehört, ist der Milchzucker, der aus Glukose und Galaktose besteht. Neben diesen Mono- und Disacchariden gibt es Mehrfachzucker (Polysaccharide), wie die Stärke, Pektine oder Cellulose, die auch als Kohlenhydrate bezeichnet werden. Sie sind unter anderem in Gemüse, Kartoffeln oder Getreide enthalten.

Zucker werden je nach Kettenlänge (siehe Abb. 1) mit unterschiedlicher Geschwindigkeit verdaut, und nicht alle gelangen ins Blut. Einige Polysaccharide können vom Körper nicht aufgenommen werden, sie gehören daher zu den Ballaststoffen. Obwohl sie unverändert ausgeschieden werden, tragen sie zur Sättigung bei, weil sie den Darm füllen. Darüber hinaus nähren sie die gesunde Darmflora und verhindern zusätzlich das Eindringen von Gift- und Schadstoffen in das Körperinnere, indem sie diese im Darm binden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät daher zu einer täglichen Aufnahme von mindestens 30 g Ballaststoffen, wie sie zum Beispiel in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst enthalten sind (siehe Kasten).

### Zucker und sein Weg vom Mund ins Blut

Noch während Zucker im Mund die Geschmacksknospen entzückt, beginnt dort bereits die Verdauung. Mit dem Speichel werden Enzyme, die sogenannten Amylasen, freigesetzt, die gleich beim ersten Bissen große Zuckermoleküle aufspalten. Daher schmeckt beispielsweise Brot, wenn man es lange genug kaut, immer süßer. Im Darm werden die verdaulichen Zuckermoleküle weiter zerlegt,

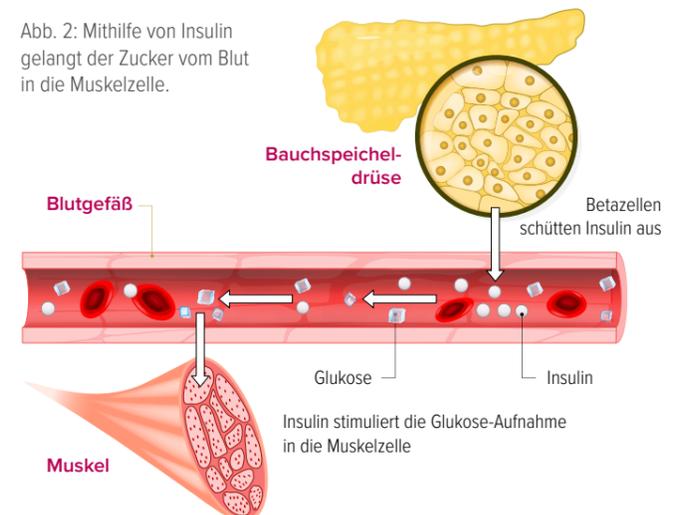
bis sie als Mono- und Disaccharide über die Schleimhaut aufgenommen werden. Kleine Zuckermoleküle sind dementsprechend schneller im Blut als große, die von den Enzymen erst nach und nach zerteilt werden. Deshalb steigt der Blutzuckerspiegel, die Konzentration von Glukose im Blut, nach dem Genuss von einem Stück Kuchen oder einem Glas Limonade schneller an als nach einer Scheibe Vollkornbrot.

Lebensmittel wie Softdrinks oder Weißmehlprodukte haben einen hohen glykämischen Index, weil sie den Blutzuckerspiegel schnell erhöhen. Sie werden bereits in den ersten Dünndarmabschnitten aufgenommen, sättigen allerdings nur kurz. Bei Obst, Gemüse oder Vollkornprodukten ist der glykämische Index dagegen niedriger, weil ihre Mehrfachzucker nur langsam in den unteren Dünndarmabschnitten zerkleinert werden und sie daher den Blutzucker nur langsam erhöhen. Ihr Sättigungseffekt hält zudem länger an. Generell bieten die Angaben zum glykämischen Index von Nahrungsmitteln vornehmlich eine Orientierungshilfe für eine ausgewogene Ernährung. Es ist daher nicht notwendig, Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index generell zu meiden.

### Blutzucker in Balance

Steigt der Zuckerspiegel im Blut an, wird in den Betazellen der Bauchspeicheldrüse Insulin freigesetzt. Insulin ist ein aus Aminosäuren zusammengesetztes Eiweißmolekül, das eine Hormonfunktion ausübt und umgehend den Blutzuckerspiegel normalisiert, indem es die Aufnahme der Glukose in die Körperzellen anregt (siehe Abb. 2). Dort werden zahlreiche Glukose-Moleküle miteinander verbunden, um sie als Glykogen abzuspeichern. Die größten Speicher befinden sich in der Skelettmuskulatur und in der Leber.

Benötigen die Muskeln Energie – weil man Sport treibt, spazieren geht oder im Garten arbeitet – sinkt der Blutzuckerspiegel wieder ab. Dann wird das Hormon Glukagon ausgeschüttet, welches das Glykogen wieder zu Glukose abbaut. Auf diese Weise hält der



### In Maßen verzehren:

- 🕒 **Obstsäfte und Softdrinks:** z. B. Energydrinks, Limonaden
- 🕒 **Süßigkeiten:** z. B. Bonbons, Gummibärchen, Pralinen, Schokolade
- 🕒 **Süßungsmittel:** z. B. Agavendicksaft, Haushaltszucker, Sirupe
- 🕒 **Süßspeisen:** je nach Zuckergehalt, z. B. Brotaufstriche, Eiscreme, Joghurt, Quark, Pudding
- 🕒 **Trockenobst**
- 🕒 **Weißmehlprodukte:** z. B. Backwaren aus feinem, hellem Mehl, Kuchen, Plätzchen
- 🕒 **Ketchup**

### Regelmäßig essen:

- BALASTSTOFFFREICHE LEBENSMITTEL
- ✔ **Gemüse:** z. B. Artischocken, Avocado, Fenchel, Kohlrarten, Möhren, Sellerie
  - ✔ **Hülsenfrüchte:** z. B. Bohnen, Kichererbsen, Linsen
  - ✔ **Kartoffeln**
  - ✔ **Mandeln und Nüsse**
  - ✔ **Frisches Obst:** z. B. Äpfel, Beeren, Birnen
  - ✔ **Samen:** z. B. Mohn, Sesam, Sonnenblumenkerne
  - ✔ **Vollkornprodukte**

Organismus zwischen den Mahlzeiten die Glukose-Versorgung aufrecht, denn diese benötigt er nicht nur als Energielieferant, sondern auch für den Aufbau von zahlreichen körpereigenen Stoffen. Dazu gehören beispielsweise nichtessentielle Aminosäuren, Fettsäuren, Cholesterin oder Nukleinsäuren.

### Hoher Zuckerkonsum und seine Folgen

Ist man langfristig zu viel Zucker bzw. Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index, läuft die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse ständig auf Hochtouren. Eine Weile nehmen die Zellen daraufhin das Überangebot an Glukose bereitwillig auf und legen Reserven an. Doch irgendwann reagieren sie auf die Insulinausschüttung nicht mehr wie gewohnt, sodass der Blutzuckerspiegel trotz vermehrter Bereitstellung von Insulin nicht absinkt. Man spricht dann von einer Insulinresistenz, aus der sich die Zuckerkrankheit Diabetes mellitus vom Typ 2 entwickeln kann, wenn die Kapazitäten der Bauchspeicheldrüse erschöpft sind. Dieser Diabetes-Typ kann durch Ernährungsgewohnheiten und Bewegungsmangel mit verursacht werden. Diabetes mellitus vom Typ 1 hingegen ist erblich bedingt oder kann durch eine Fehlsteuerung des Immunsystems ausgelöst werden und geht mit einem Verlust der Insulin-bildenden Betazellen einher.

Ein hoher Zuckerkonsum kann neben Diabetes und einer nichtalkoholischen Fettleber auch andere Erkrankungen nach sich ziehen. So schädigt ein Überangebot an Glukose im Blut auf Dauer die Gefäße, woraus sich Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Nieren, der Augen, des Nervensystems und anderer Organe entwickeln können. Umgekehrt zeigen Untersuchungen, dass eine ausgewogenere Ernährung mit weniger Zucker zur Reduktion der Fettreserven beitragen kann und dass ein Diabetes mellitus vom Typ 2 im Frühstadium durch eine konsequente Ernährungsumstellung zum Teil heilbar ist. ◀

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

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

# WELLNESS Sommerpecial



In der letzten Zeit hörten wir von unseren Kund\*innen immer wieder: „Mir ist egal, welche Behandlung Sie machen, ich habe nur Sehnsucht nach Berührung.“ In der Tat: Wir alle haben in diesen Monaten gelernt, uns selbst intensiver zu pflegen, uns Auszeiten zu nehmen, Spezialprodukte in unseren Tagesbeginn einzubauen, um immer gutaussehend in den Tag zu starten. Und doch: Die kleine Stunde für uns selbst, in den Händen der Fachfrau; berührt zu werden – ob im Gesicht, an den Füßen oder am Körper – es fehlte.

Unsere Stärke im Kosmetikstudio sind unsere Hände. Wir verwenden so wenig wie möglich Geräte; wir behandeln – im wahren Sinne des Wortes. Unsere Kund\*innen wissen das zu schätzen. Deshalb haben wir für Sie als diesjähriges Sommerpecial die Wellnessbehandlung ausgewählt.

Sie verwöhnt und pflegt Sie zwei Stunden wahrlich rundum, von Kopf bis Fuß. Nach dem entspannenden Fußbad machen wir eine trockene Ganzkörper-Bürstenmassage, um Hornschüppchen abzutragen und den Kreislauf anzuregen. Alternativ wenden wir ein Körperpeeling an, das kräftig massiert und anschließend mit warmen Kompressen

abgewaschen wird. Im Vorfeld mischen wir individuell eine Körperpackung an und halten diese im Wasserbad warm. Nachdem auf besonders bedürftige Zonen ein Elixier aufgesprüht und einmassiert wurde, wird der Körper mit der reichhaltigen Packung verwöhnt und in kuschelige Handtücher und eine Decke eingepackt. Die Wirkstoffe können jetzt während

der folgenden Gesichtsbildung gut einziehen, so dass letzte Reste zum Schluss nur kurz abgenommen werden müssen.

Als Gesichtsbildung in unserem Sommerpecial haben wir die Genieß-Auszeit gewählt. Sie ist unsere Nummer eins bei unseren Kund\*innen und folgt dem klassischen Ablauf. Um den Einstieg in die Entspannung zu erleichtern, führen wir als Erstes eine kleine Energiepunktmassage durch. Nach der gründlichen Reinigung von Gesicht und Dekolleté werden die Brau-

*Unser Angebot für Sie  
im Mai und Juni 2021*

**Wellnessbehandlung**  
statt 140,- € **nur 125,- €**

en korrigiert und ein Peeling mit warmem Ozondampf eingearbeitet. Nach dem Entfernen von Komedonen oder Milien wählen wir ein passendes Konzentrat, das wir entweder mit den Händen eindrücken oder mit Ultraschall in die tieferen Schichten einarbeiten. Die Massage über Dekolleté, Hals und Gesicht hilft ebenso dazu und fördert die Entspannung. Haben wir mit den Händen (ohne Ultraschall) gearbeitet, schließen wir mit einer intensiven Spezialmaske ab. Nach der Tagespflege, entsprechend dem Hautbild, werden alle Hüllen entfernt, ebenso die Reste der Körperpackung, und auf Wunsch noch ein kleines Tages-Makeup kreierte. Ein erfrischendes Glas Saft aktiviert die Energie für den Rest des Tages.



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

## Was ist eigentlich...?

# Entspannungstherapie



Ein bisschen Ruhe, Momente der inneren Einkehr, geistig und körperlich abschalten und so zu regenerieren. Klingt in unserer hektischen und momentan auch unsicheren Zeit wie purer Luxus. Zu selten nehmen wir uns eine Auszeit, um mit aktiven Entspannungsmethoden wieder Kraft zu schöpfen.

### Warum ist Entspannung so wichtig?

Das Gegenteil zur Entspannung ist die Anspannung. Erzeugt wird diese u.a. durch Dauerstress, auch Distress oder negativer Stress genannt. Andauernde Reizüberflutung, Leistungsdruck, Probleme und Freizeitstress gehören heute zu unserem Alltag. Wir können uns diesen Faktoren oft nur schwer entziehen, und nicht selten werden wir uns dessen erst bewusst, wenn uns unser Körper eindeutige Signale, wie z.B. Konzentrationsmangel, Ängste und Schlafstörungen, sendet. Gerne werden diese ersten Anzeichen erstmal übergangen, da wir meinen, unseren alltäglichen Anforderungen nicht zu entkommen.

Was passiert jedoch mit uns in einer Stress-Reaktion? Stress ist eigentlich eine natürliche Reaktion unseres Körpers, um herausfordernde Aufgaben zu meistern. Wenn wir gestresst sind, produziert der Körper Stresshormone wie Adrenalin, Dopamin und Cortisol. Diese setzen Energiereserven frei und verlangsamen unser Immunsystem. Wir sind in Alarmbereitschaft. Dieser Prozess sicherte unser Überleben. **Jedoch sollte nach jeder Stresssituation auch wieder eine Entspannung folgen**, denn wer unter Dauerstress leidet, soll laut des Bundesministeriums für Gesundheit auch anfälliger für Erkrankungen sein und langsamer wieder genesen. *Ein großer Teil der Stressintervention sind daher die Entspannungstechniken!*

### Was sind Entspannungstechniken?

Entspannungsmethoden sind übende Verfahren zur Verringerung körperlicher und geistiger Anspannung oder Erregung. Voraussetzung ist, dass die Übenden ihre Aufmerksamkeit auf innere Prozesse lenken können. Diese Verfahren können erlernt werden und sollen regelmäßig selbständig praktiziert werden, um einen effektiven Erfolg zu spüren.

### Wie wirken Entspannungsmethoden?

Alle Entspannungsverfahren führen zu einer Entspannungsreaktion und damit zu einer körperlichen und seelischen Beruhigung. Auf der neurologischen Ebene wird der Parasympathikus stimuliert, auf der körperlichen Ebene wird die Atmung ruhiger und flacher, die Herzfrequenz verlangsamt sich, der arterielle Blutdruck wird gesenkt und der Muskeltonus verringert sich. Ziel aller Entspannungsverfahren ist es, störende Außenreize zu ignorieren und eigene Bedürfnisse besser wahrzunehmen und somit ein verbessertes emotionales und körperliches Wohlbefinden zu erlangen.

### Bei welchen Indikationen können sie helfen?

Heute sind Entspannungsverfahren aus der Behandlung von Patient\*innen, die z.B.

unter chronischen Schmerzen leiden, nicht mehr wegzudenken. Und bei fast jeder Psychotherapie gehört mindestens ein Entspannungsverfahren bereits routinemäßig zur Behandlung. Entspannungstechniken werden zudem erfolgreich eingesetzt u.a. bei Burnout, Kopfschmerzen, Tinnitus, Hypertonie, Depressionen, verschiedensten Ängsten und Schlafstörungen. Zudem werden sie begleitend zu chronischen Erkrankungen sowie auch präventiv eingesetzt.

### Welche Entspannungsverfahren gibt es?

Die klinisch am häufigsten eingesetzten Techniken sind das autogene Training sowie die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Jedoch gibt es vielfältige weitere Methoden, wie z.B. Meditation, Yoga, imaginative Verfahren, Hypnose und Biofeedback.

Auch für Kinder gibt es mit Traumreisen und Stilleübungen einfache Möglichkeiten, Anspannung loszulassen und Entspannung zu lernen.

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, Entspannungstechniken in Gruppen- oder Einzelstunden zu erlernen, um diese dann auch selbst effektiv und dauerhaft umsetzen zu können. (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, Wikipedia, Gemeinde Hohenbrunn

© 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!



## Bockshorn- klee

Empfohlen für einen ausgeglichenen Stoffwechsel.  
Für Diabetiker geeignet: Keine Anrechnung auf  
Proteinheiten erforderlich.

statt € 29,80\*  
**nur € 25,30**

gültig 1.5. – 30.6.2021

**120 Kapseln** (52 g) nur 25,30 € (Grundpreis: 48,65 € / 100 g)

**Zusammensetzung:** 2 Kapseln (Verzehrempfehlung) enthalten 254 mg Bockshornkleesamen, 126 mg Brennnesselwurzeln, 126 mg Grüner-Tee-Extrakt, 126 mg Löwenzahnwurzeln und 40 mg Brennnesselblätter.

**Zutaten:** Bockshornkleesamen (38%), Brennnesselwurzeln, Grüner-Tee-Extrakt, Löwenzahnwurzeln, Brennnesselblätter; Kapselmateriale: Cellulose

**Verzehrempfehlung:** Morgens nüchtern und abends vor dem Essen jeweils eine Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.

**Hinweis:** Garantiert frei von Hilfsstoffen, von Gluten und Lactose, vegan.

Rabatt

im Mai  
und Juni!



## Maitake aktiv

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

statt € 39,95\*

**nur € 33,95**

gültig 1.5. – 30.6.2021

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

**Zusammensetzung:** 4 Kapseln (Verzehrempfehlung) enthalten 1200 mg Maitake Extrakt, davon mind. 300 mg Polysaccharide, und 27 mg Vitamin C (aus Acerola Extrakt), das entspricht 33% NRV\*\*.

**Zutaten:** Maitake Extrakt (63,8%), Acerola Extrakt (8,5%); Kapselmateriale: Hydroxypropylmethylcellulose

**Verzehrempfehlung:** Täglich 2 x 2 Kapseln unzerkaut zum Essen mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.

**Hinweis:** Garantiert frei von Hilfsstoffen, von Gluten und Lactose, 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.