

Klösterl Journal



Klösterl-Apotheke

HEIMISCHE SUPERFOODS

Das Gute so nah

Seite 4 – 5

Fachthema
Fettstoff-
wechsel

Was ist eigentlich...?
Kneipp-Therapie

Nachtkerze

Oenothera biennis



Andi Walbrunn

Klösterl-Homöopathie, Heilpraktiker,
Experte für Naturheilkunde nach
Paracelsus

Die an lauen Sommerabenden aufblühende, ein bis zwei Meter hohe Nachtkerze, fasste erst vor rund 400 Jahren in Europa Fuß. Die winzigen Samen dieser Heil- und Nahrungspflanze kamen mit Baumwollbündeln aus Nordamerika nach Europa.

Die Nachtkerze siedelte als Neophyt um Hafenstädte wie Liverpool, aber da sie Ödland bevorzugt, blieb sie unbeachtet. Als sie 1614 erstmals die Besucher und Besucherinnen im Botanischen Garten von Padua in Staunen und Verzückung versetzte, fand sie schnell Verbreitung in den Blumengärten und weit darüber hinaus.

Die Nachtkerze zeigt den ganzen Sommer lang in der Abenddämmerung ein außergewöhnlich theatralisches Schauspiel: Sie öffnet ihre leuchtend schwefelgelben Blüten in nur wenigen Minuten mit atemberaubender Geschwindigkeit. Man kann sie sogar hören! Ihr starker Vanilleduft lockt sogleich viele Nachtfalter an, die sie emsig umschwirren.

Im 18. Jahrhundert entdeckte man den kulinarischen Wert der zur Lust gezogenen zweijährigen Pflanze. Die noch zarte Pfahlwurzel der im ersten Jahr nur eine bodenständige Blattrosette ausbildenden Blume kann als Gemüse oder zu Salaten zubereitet werden. Ihr Geschmack gleicht den Schwarzwurzeln. Da die Wurzel beim Kochen rosa wird, nannte man sie Schinkenwurzel. Man sagt, sie sei so nahrhaft, dass

ein Pfund davon mehr Kraft gäbe als ein Zentner Ochsenfleisch.

Die amerikanischen indigenen Völker verwendeten die Wurzel, den geschälten Stängel, die Blätter und die ölhaltigen Samen als Nahrung. Zu Arzneizwecken nutzten sie zu Brei gekaute Blätter als Umschläge bei Rheuma, Prellungen und bei Quetschungen und die erhitzte Wurzel bei Hämorrhoiden. Einen Tee aus der Wurzel verwendeten sie gegen Fettsucht, die blühenden Sprossspitzen als entzündungshemmendes und krampflösendes Mittel bei Husten, Bronchialspasmen sowie bei Magen-Darm-Krämpfen.

In den 1980er Jahren fand man im fetten Öl der Samen in hohem Maß ungesättigte essentielle Fettsäuren, vor allem die wichtige und sehr seltene Gamma-Linolensäure.

Diese wurde sonst nur in Borretsch-, Hanf-, Johannisbeer- und Stachelbeersamen nachgewiesen und ist eine wichtige Vorstufe zur Bildung der immunologisch wichtigen und antientzündlichen wirkenden Prostaglandine. Diese Gewebshormone sind für die Reifung und Differenzierung der Lymphozyten verantwortlich.

Nachtkerzenöl kann innerlich und äußerlich angewendet werden und eignet sich u. a. bei allergischen Hautausschlägen, Polyarthritis, Prämenstruellem Syndrom, trockener Haut, trockenen Augen, Verbrennungen, brüchigen Nägeln, hohem Blutdruck, schlechter Blutfette, Thromboserisiko, Sklerodermie, Sjögren-Syndrom und Multipler Sklerose sowie zur Regeneration von Leber und Bauchspeicheldrüse. Die Wirkung setzt erst bei längerfristiger Anwendung ein.

Steckbrief

Inhaltsstoffe:

Samen: Eiweiß, 20 - 30% fettes Öl mit 60 - 80% Linolsäure und 8 - 15% Gamma-Linolensäure, Antikoagulantien; Kraut und Wurzel: Schleimstoffe, Gerbstoffe, Phytosterole, Harze, Zucker, Vitamine, Mineralstoffe

Wirkungen:

Kraut: entzündungshemmend, krampflösend; Öl: hormonregulierend, immunmodulierend, entzündungshemmend

Anwendung:

Kraut: Husten, Asthma; Öl: Neurodermitis, Psoriasis, Prämenstruelles Syndrom, Klimakterium, Hyperaktivität, Säuglingshautpflege

Nebenwirkungen:

Bei Einnahme von Nachtkerzenöl-Kapseln sind Übelkeit, Verdauungsstörungen, Hautausschläge und Kopfschmerzen möglich

Gegenanzeigen:

Nachtkerzenöl-Kapseln nicht innerlich bei Kindern unter 1 Jahr

Wechselwirkungen:

Die Einnahme von Nachtkerzenöl-Kapseln kann Anfälle durch epileptogene Neuroleptika (z. B. Phenothiazine) auslösen

Naturphilosophische Prinzipien /

Kräfte:

Jupiter

Mehr Heilpflanzen finden Sie auf:

www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanze



Liebe Leserinnen und Leser,

die sommerlich-langen Tage locken uns gerade oft in die Natur. Ob in die Berge, an den See oder zu Aktivitäten in der näheren Umgebung – wir freuen uns sehr darüber, dass jetzt die Möglichkeiten für Sport und Bewegung als Ausgleich zum Alltag wieder schier unerschöpflich sind.

Wenn ich an den Erdbeerefeldern vorbei radle, erinnert mich das an die fröhlich-heißen Sommertage meiner Kindheit, an denen wir mit Körbchen und Hut zwischen den strohbedeckten Reihen die sonnengereiften Früchte pflückten. Viele wanderten eher in den Mund als in den Korb, was sich anschließend auch auf den rotgefleckten Kleidern bemerkbar machte.

Heute sitzen wir für eine Ruhepause lieber in den schattigen Biergarten-Reihen und kühlen den erhitzten Körper mit einem Radler ab. Ob dann die kulinarische Wahl eher auf Obatzda mit Brezn oder Kartoffelsalat und Radi fällt, hängt von der Stimmung des Tages ab. Zum Nachtisch dürfen es sehr gerne ein paar heimische Superfoods sein. Es wandern Kürbiskerne und Walnüsse mit in den Salat, und in die süße Bowl kommen zu Leinsamen eine Handvoll Heidelbeeren.

Bestenfalls findet sich auf dem Heimweg noch eine nasse Abkühlung. Für einen Sprung in den See, die Beine ein bisschen in den Fluss hängen oder – wenn sich die Gelegenheit ergibt – auch gerne ein Gang durchs Kneipp-Becken, sind wir immer zu haben. Das ist herrlich erfrischend und gibt dem Körper neue Energie.

Sommerliche Grüße und viel Freude beim Entdecken unserer Themen wünschen Ihnen Ihre

J. Brada-Wallbrecher C. Wallbrecher

Josepha Brada-Wallbrecher und Cäcilia Wallbrecher

»In einem dankbaren Herzen herrscht ewiger Sommer.«

Celia Thaxter (1835 – 1894),
amerikanische Dichterin und Autorin

HEIMISCHE SUPERFOODS

Das Gute so nah



Autorin

Anita Schedler

Redakteurin Klösterl-Journal

»Auch mit heimischen Lebensmitteln lassen sich mit etwas Lust auf Neues und Experimentierfreude leckere und äußerst gesunde Gerichte zaubern. Manchmal lohnt es sich, das Gewohnte nur mit anderen Augen zu betrachten.«

Wenn wir heute in einen Supermarkt gehen, dann haben wir das ganze Jahr über eine schier unendliche Auswahl an Lebensmitteln. Wir können sie uns aus allen Teilen der Welt einfliegen lassen und sollten demnach doch eigentlich bestens versorgt sein – oder? Interessanterweise, so fand vor Kurzem eine australische Studie heraus, war die Vielfältigkeit auf unseren Tellern vor 100 Jahren größer als sie es heute ist. Unsere Ernährung ist oft zu einseitig.

Was die Konsequenzen so einer Ernährung sind, ist den meisten bekannt. Man-

gelaerscheinungen oder andere Folgen unzureichender Nährstoffzufuhr haben viele von uns vielleicht auch schon am eigenen Körper erlebt. Da ist es kaum verwunderlich, wenn sogenannte Superfoods, die in der Werbung als wahre Wundermittel mit allerlei Gesundheitsversprechen gepriesen werden, bei den Menschen die Hoffnung wecken, damit einfach und schnell die eigene gesundheitliche Situation zu verbessern. Und hübsch sehen Quinoa, Moringa, Chia-Samen sowie Açaï- und Goji-Beeren auf den Tellern auch noch aus.

Gar nicht so super

Der schöne Schein trägt aber, denn so bedingungslos „super“ sind diese Superfoods nicht. Sie werden nicht selten in den jeweiligen Anbauregionen unter nicht nachvollziehbaren Bedingungen für Mensch und Umwelt angebaut, werden mit dem Flugzeug oder dem Schiff von Südamerika oder Asien zu uns transportiert und weisen zu oft hohe Belastungen mit Pestiziden und anderen Giftstoffen auf. So wies Öko-Test 2016 in 20 von 21 verschiedenen Superfoods erhöhte Mengen an u.a. Cadmium, Blei, Schimmelpilzen und Pestiziden nach.

Zudem kann der Körper, wenn man Superfoods zu sich nimmt, vor allem in hochkonzentrierter Form als Pulver oder als Kapseln, überempfindlich oder sogar allergisch reagieren. Auch die Studienlage zum tatsächlichen Nährstoffgehalt sowie zur Wirksamkeit ist noch vergleichsweise dünn, weswegen die angepriesenen Gesundheitsversprechen allzu oft keine gesicherte Grundlage haben.

Wichtig zu wissen ist ergänzend, dass exotische Lebensmittel Wechselwirkungen

mit Medikamenten haben können, zum Beispiel ist das bei Granatapfel, Grapefruit und Goji-Beeren der Fall. Holen Sie sich hier vorab ärztlichen Rat oder fragen Sie bei Ihrer Apotheke nach.

Der Trend um Superfoods und Wundermittel ist allerdings nicht neu. Vor einigen Jahren erfuhr Aloe Vera einen großen Hype, Schönheit und Gesundheit versprach man sich von ihr. Nicht alle Versprechen bewahrheiteten sich letztendlich.

Heimische Nährstoffbomben

Wie Goethe schon sagte, warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute doch so nah liegt? Klar, Hirse, Kohl und Leinsamen klingen erst einmal nicht so spannend. Doch heimische Superfoods sind nicht nur deutlich günstiger, sondern für uns auch

verträglicher, unterliegen strengeren und transparenteren Kontrollen und sind durch Studien ausreichend erforscht. Sie müssen nicht erst um den halben Erdball reisen, um zu uns zu kommen, und zu guter Letzt kann es ihr Nährstoffgehalt locker mit dem der importierten Lebensmittel aufnehmen.

Was sind also unsere heimischen Nährstoffbomben? Die bereits erwähnten Leinsamen beispielsweise sind ballaststoffreich und enthalten die wichtigen Omega-3-Fettsäuren sowie Kalium, Eisen und Zink. Natürlich ist es sehr gut, hier auf Bioqualität zu achten. Leinsamen bekommt man aber, noch strenger kontrolliert und mit Prüfsertifikat, auch in der Apotheke. Die Pflanzenfarbstoffe Anthocyane, welche für die blau-violette Färbung von Beeren und Co. verantwortlich sind und antioxidativ wirken, finden sich nicht nur in Açaï-Beeren, sondern auch in Heidelbeeren, Heidelbeeren, Rotkohl und roten Trauben. Heidelbeeren enthalten zudem Vitamin C, A und E.

Hirse, Johannisbeere und Co.

Hirse enthält, wie Quinoa, viel Eisen, Zink und Protein. Besonders die Braunhirse sticht dabei hervor: Sie enthält zusätzlich viel Kieselsäure, reichlich B-Vitamine und ist eines der mineralstoffreichsten Getreide der Welt.

In Sachen Vitamin C ist besonders die schwarze Johannisbeere zu nennen.

Sie enthält nicht nur mehr Vitamin C als Goji-Beeren, sie kann, da sie hier wächst, auch ganz frisch und unverarbeitet verzehrt werden. Sonnenblumen- und Kürbiskerne sowie Walnüsse sind ein idealer und gesunder Snack für Zwischendurch. Besonders letztere enthalten viel



von den wichtigen ungesättigten Fettsäuren sowie reichlich Eisen. Feldsalat ist der Champion unter den Blattsalaten: Er kann mit Eisen, Beta-Carotin, Vitamin C und Kalium aufwarten.

Leckere Rezepte

Weitere heimische Nährstoff-Schätze sind Brokkoli, Grünkohl, Pastinake, Himbeeren, Topinambur, grüner Spargel, Brennnessel, Lupine, Rapsöl, Hafer, Knoblauch, Wirsing, Sauerkraut und Buchweizen.

Daraus lassen sich wirklich das ganze Jahr über gesunde und vielseitige Gerichte zubereiten. Im Winter eine wärmende Suppe aus Pastinake, Topinambur und Kartoffel und im Sommer ein leichter Salat aus Feldsalat mit Himbeeren und kleingehackten Walnüssen – hört sich super an!



Vielseitiges Lebensmittelkonzert

Exotische Superfoods sind natürlich nicht per se schlecht. Auch sie können in kontrollierter Bioqualität gekauft werden. Trotzdem sollte nicht unsere ganze Aufmerksamkeit auf ihnen liegen. Wenn wir sie ab und zu in moderaten Mengen in den Speiseplan integrieren, ist das völlig ok. Unsere Ernährung sollte eine Sinfonie verschiedenster Töne und Stimmen sein, die zusammen ein harmonisches Konzert ergeben. Um uns gesund zu halten, sind unsere heimischen – und bestenfalls saisonalen – Lebensmittel aber absolut ausreichend. Sie sind genauso nährstoffreich und kreativ anwendbar wie die exotischen Superfoods und haben gleichzeitig eine bessere Klimabilanz, und sie unterstützen die hiesige Landwirtschaft. Meine Biologielehrerin sagte immer, die Natur macht nichts ohne Grund. Und es stimmt, wir sind perfekt an die uns umgebende Natur angepasst, sie gibt uns alles, was wir benötigen – wir müssen es nur nutzen. ◀

Weitere Artikel zum Thema Gesundheit:

www.kloesterl-apotheke.de/gesundheits

Inspiration



Klösterl-Shop

NEU ab Juli Die Klösterl-Apotheke ist mit erweitertem Sortiment im Online-Shop 24/7 für Sie da!

- ✓ Ausgewählte Markenshops
- ✓ Großes Apothekensortiment nach Themen
- ✓ Klösterl-Rezepturen
- ✓ Nahrungsergänzung
- ✓ Naturheilkunde & Homöopathie
- ✓ Kosmetik
- ✓ Versand / Kurierdienst / Abholung
- ✓ Rezept online einreichen mit Rezept Upload

Anmelden
Geschenk
sichern*

*Einlösen bis 31.08.21 unter www.kloesterl-shop.de



Saisonal, regional und super g'sund!

Heimisches Superfood hat keine langen Reisen hinter sich und muss sich nicht hinter seinen weitgereisten Konkurrenten verstecken. Z.B. der gute alte Leinsamen mit seinem hohen Gehalt an Ballaststoffen oder die Braunhirse, welche reich an Kieselsäure ist. Hochwertige Omega-3-Fettsäuren finden sich in Lein-, Leindotter- oder Hanfölen. Dies und vieles mehr, auch über regionales Urgetreide wie Emmer, Einkorn, Urdinkel, Chiemut & Co., ist nachzulesen im Chiemgau-Korn-Kochbuch „Kochen mit regionalem Urgetreide“ von Julia Reimann oder unter www.chiemgaukorn.de. (ib)



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

Unser Journal in neuen Farben

Seit der letzten Ausgabe, Mai/Juni 2021, wird unser Journal mit lebensmittelechten Farben gedruckt. Diese migrationsarmen Farben wurden speziell für das Bedrucken von Lebensmittelverpackungen entwickelt, da sie eine geschmackliche und geruchliche Beeinträchtigung des Füllgutes vermeiden und sich sensorisch neutral verhalten. Somit sind die bedruckten Papiere ebenso für Verpackungen im Lebensmittelsektor ideal sowie auch für unser Journal, das zusammen mit Medikamenten und Heilmitteln versandt wird. (as)



Zeichen setzen!

Gemeinsam gegen den Klimawandel: Die Klösterl-Apotheke nimmt am Programm „Zeichen setzen – Initiative klimaneutrale Apotheken Deutschlands“ teil und wurde als klimaneutrale Apotheke ausgezeichnet.



FETTSTOFFWECHSEL

Gute Fette – schlechte Fette?



Autorin
Sabine Ritter
Apothekerin und Heilpraktikerin

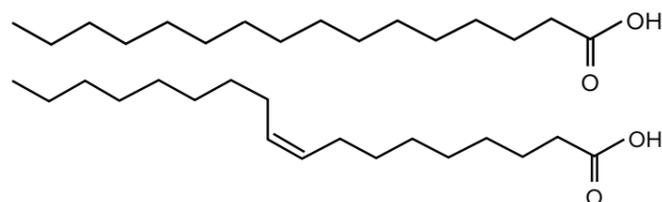
»In Spanien habe ich beobachtet, wie die Einheimischen Olivenöl auf ihr Frühstücksbrot träufelten. Ich habe das umgehend ausprobiert und war begeistert. Seitdem ist ein frisch gepresstes Olivenöl von der Ölmühle fester Bestandteil meines Frühstücksbrots. Denn Fett ist nicht gleich Fett.«

Für viele gehören die deftige Bratwurst mit Pommes oder der Schweinebauch mit knuspriger Schwarte zu einem perfekten Abendessen im Biergarten. Bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung genießt man dagegen lieber noch einen Schuss Walnussöl über dem Salat, um die Mahlzeit geschmacklich aufzupeppen. Gelegentlich kommt man über unterschiedliche Ernährungsweisen ins Gespräch und teilt die eigenen Kenntnisse über die guten und schlechten Fette. Aber kann man Fette wirklich so einfach in Gut und Böse unterteilen?

Fett – eine schmackhafte Energiequelle

Bei Fetten handelt es sich um chemische Verbindungen, die den wasserunlöslichen Stoffen, den sogenannten Lipiden, zugerechnet werden. Sie bestehen aus einem Alkoholmolekül, dem Glycerin, und drei Fettsäuren. Man bezeichnet sie daher als Triglyceride. Fette sind nicht nur ein Geschmacksträger, sie gehören auch zu den Energielieferanten mit einem hohen Brennwert, weil schon kleine Mengen Fett den Organismus mit vielen Kalorien versorgen. Pro Gramm liefern Fette 9 Kilokalorien, und damit mehr als doppelt so viel Energie wie die gleiche Menge Eiweiß oder Kohlenhydrate. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, dass Jugendliche und Erwachsene etwa 30 % ihres Energiebedarfs mit Fett decken sollten und rät zugleich, pflanzliche Fette und Öle mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren zu bevorzugen.

Abb. 1: Aufbau gesättigter (oben) und ungesättigter Fettsäuren (unten)



Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren

Fettsäuren sind Moleküle, die aus einer Kette von Kohlenstoffatomen bestehen (-C-C-C-C-...). Befindet sich zwischen den Kohlenstoffatomen der Kette immer eine einfache Verbindung, handelt es sich um eine gesättigte Fettsäure. Vor allem tierische Nahrungsmittel wie rotes Fleisch, Wurst oder Milchprodukte, aber auch das pflanzliche Kokosfett, haben einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Sie dienen dem Körper als Energie- und Wärmequelle.

Fettreicher Fisch wie Lachs, Hering oder Makrele sowie viele Pflanzenöle sind Lieferanten der lebensnotwendigen ungesättigten Fettsäuren (siehe Tabelle). Sie tragen unter anderem zum Erhalt der Flexibilität der Zellwände bei und haben an mindestens einer Stelle zwischen zwei aufeinanderfolgenden Kohlenstoffatomen eine Doppelbindung (-C=C-; siehe Abb. 1). Dadurch entsteht im Kettenverlauf ein Knick.

Der menschliche Organismus kann die mehrfach ungesättigten Fettsäuren nicht selbst bilden, benötigt sie aber für den Aufbau von Zellmembranen und verschiedenen Gewebshormonen. Unter den ungesättigten Fettsäuren haben vor allem EPA und DHA einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System (siehe Kasten). Außerdem übernehmen sie im Rahmen der Immunabwehr eine Schlüsselrolle und beruhigen überschießende Entzündungsreaktionen. Auf die Zusammensetzung der Darmflora haben sie einen positiven Einfluss.

Trans-Fettsäuren

Werden pflanzliche Fette gehärtet, um z.B. Frittierfett herzustellen, entstehen Trans-Fettsäuren. Diese haben eine besondere Struktur und damit einhergehend veränderte Eigenschaften. So begünstigen sie die Entstehung von Arteriosklerose und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Deshalb sollten Erwachsene nur zwei bis drei Gramm pro Tag zu sich nehmen. Trans-Fettsäuren werden unter anderem zur Herstellung von Backwaren, Fertigprodukten und Fast-Food verwendet.

Gesättigte Fettsäuren: gesund oder ungesund?

Gesättigte Fettsäuren werden oftmals pauschal als ungesund eingestuft, weil sie eher entzündungsfördernd wirken und daher für die Entstehung von Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich gemacht werden. Da Nahrungsmittel jedoch immer einen Mix aus zahlreichen Nährstoffen bilden, gilt eine grundsätzliche Bevorzugung fettarmer Nahrungsmittel inzwischen als überholt.

Der Verzehr von Milchprodukten, Eiern, Schokolade oder unverarbeitetem, rotem Fleisch – in Maßen – wird aktuell nicht mehr unmittelbar mit der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Zusammenhang gebracht. Wissenschaftliche Studien haben vielmehr gezeigt, dass eine vollwertige Ernährung – mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen und pflanzlichen Fetten aus Olivenöl oder Nüssen – das kardiovaskuläre Risiko senken kann.

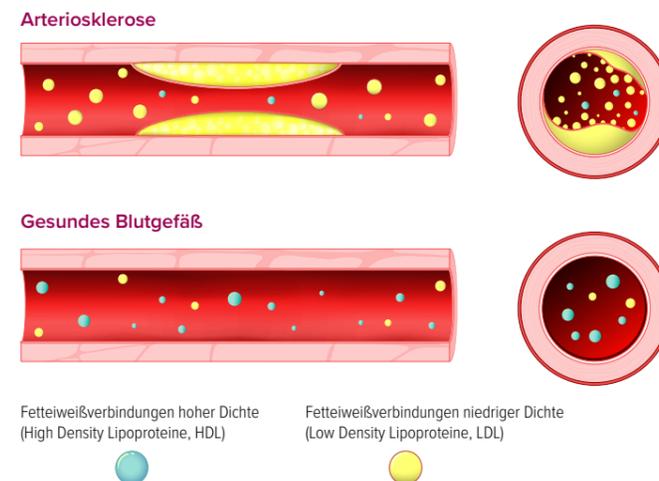
Das optimale Gleichgewicht der Fette

Gesättigte Fettsäuren sowie tierische Fette sollten dennoch nur in kleinen Mengen verzehrt werden. Für den Erhalt der Gesundheit wird ein Verhältnis von 5 Teilen Omega-6- zu einem Teil Omega-3-Fettsäuren empfohlen. Therapieunterstützend wird oftmals sogar ein Verhältnis von 3:1 angestrebt.

Der Fettstoffwechsel

Fette werden im Verdauungstrakt durch spezielle Enzyme, den Lipasen des Magens und der Bauchspeicheldrüse, zerlegt. Dann werden sie mithilfe der Gallensäuren und der Peristaltik in Magen und Darm als kleine Fetttröpfchen, den sogenannten Micellen, im Speisebrei verteilt. Die Micellen nehmen ferner fettlösliche Nahrungsbestandteile wie die Vitamin A, D, E und K auf. Durch die Darmschleimhaut gelangen die Fette zum Teil direkt und zum Teil über die Lymphe ins Blut. Hier werden sie an Eiweiße gebunden und als Lipoproteine in die Leber, die Muskelzellen und ins Fettgewebe transportiert.

Abb. 2: Blutfette und ihr Einfluss auf die Entstehung von Arteriosklerose



Hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren – eher meiden

- ⊗ Schokolade und Backwaren wie Kekse und Waffeln
- ⊗ Fertigprodukte und Fast-Food
- ⊗ Schmalz, Kakaobutter, Kokosfett und Palmfett, oft Bestandteil von Nuss-Nugat-Cremes
- ⊗ Milchprodukte
- ⊗ Rotes Fleisch und verarbeitetes Fleisch wie Wurst

Hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren – eher bevorzugen:

- ✓ Fetter Fisch wie Hering, Lachs oder Makrele
- ✓ Nüsse
- ✓ Pflanzenöle wie Lein-, Oliven-, Raps- oder Walnussöl
- ✓ Samen wie Sesam, Kürbis- oder Sonnenblumenkern
- ✓ Vollkornprodukte

In der Leber werden Fette unter anderem zu körpereigenen Lipiden und Gewebshormonen verstoffwechselt, während sie in der Muskelzelle abgebaut werden, um den Energiebedarf für das tägliche Arbeitspensum der Muskulatur zu decken. Überschreitet die Fettaufnahme den Bedarf, werden im Fettgewebe sowie in der Leber Fettreserven angelegt, auf die der Organismus mithilfe von Enzymen zurückgreifen kann, wenn das Angebot an Nahrungsfetten einmal nicht ausreicht.

Nahrungsfette und Blutfette

Unter den Lipiden im Blut ist das Cholesterin vermutlich fast allen namentlich bekannt. Allerdings ist Cholesterin zwar fettlöslich, aber kein Fett. Für den Aufbau von Hormonen, Vitamin D und Gallensäuren ist Cholesterin eine wichtige Vorstufe, daher stellt der Körper es selbst her. Die Höhe des Cholesterinwerts hängt somit nicht nur vom Konsum von Nahrungsfetten ab. Zwar korreliert die Konzentration der Low-Density-Lipoproteine (LDL) im Blut mit den verspeisten, gesättigten Fettsäuren – der aktuelle Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse reicht jedoch nicht aus, um diese eindeutig alleine für die Höhe der LDL-Werte verantwortlich zu machen.

Die ungesättigten Fettsäuren tragen dagegen zu einem Anstieg der High-Density-Lipoproteine (HDL) bei. Diese transportieren überschüssiges Cholesterin aus dem Gewebe und von den Wänden der Blutgefäße zurück zur Leber. Sie beugen Entzündungen der Blutgefäße vor und tragen zur deren Regeneration bei. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Arteriosklerose-Prävention (siehe Abb. 2).

Zusammenfassend kann man feststellen, dass ungesättigte Fettsäuren wesentlich zum Erhalt der Gesundheit beitragen. Die gesättigten Fettsäuren sind vermutlich jedoch nicht so schlecht wie ihr Ruf. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung dürfen sie gelegentlich durchaus auf dem Speiseplan stehen. ◀

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren

Sie gehören zu den **mehrfach ungesättigten Fettsäuren**. Bekannte **Omega-3-Fettsäuren** sind die α -Linolensäure des Leinöls sowie die Eicosapentaen- (**EPA**) und die Docosahexaensäure (**DHA**) aus Fisch, Krill und Algen. Vertreter der **Omega-6-Fettsäuren** sind unter anderem die Linolsäure aus Maiskeim- oder Sonnenblumenöl oder die Arachidonsäure.

Ausführliche Informationen über weitere Nährstoffe finden Sie online in unserem Nährstofflexikon unter:

www.kloesterl-apotheke.de/naehrstoff-lexikon

Wir gratulieren 100 Jahre Gertraud Gruber



Als ich mich vor 40 Jahren als junge Kosmetikerin bei Gertraud Gruber bewarb, wurde sie gerade 60 Jahre alt und war in der Kosmetikbranche eine Autorität. Längst war die Zeit vorbei, dass sie als „Kräuterhexe vom Tegernsee“ verspottet wurde oder Europas erste Schönheitsfarm zur „Runzelranch“ umbenannt wurde.

Gertraud Gruber setzte Maßstäbe

Den Begriff der Ganzheitskosmetik setzt sie in ihren Programmen um. Das heißt, dass Körper, Geist und Seele in einen harmonischen Einklang kommen sollen. Die intensive Pflege von Gesicht und Körper gehört ebenso dazu wie die moderate Bewegung, sei es in der Wassergymnastik oder im Yoga, welches sie selbst jahrzehntelang unterrichtete. Ebenso wichtig sind eine gesunde und ausgewogene Kost bis hin zur basischen Entsäuerungswoche. Da war und ist sie im Bereich der vorsorgenden Gesundheitspflege angekommen. Ihre Kosmetikerinnen wollte sie deshalb auch gerne als Gesundheitspflegerinnen verstanden wissen.

„Schönheit kommt von innen“

So lautet eine ihrer Überzeugungen. Damit sagt sie, dass jedes Gesicht in jedem Alter eine besondere Ausstrahlung haben kann. Diese aber hat etwas mit dem inneren Gleichgewicht zu tun und mit einer posi-

ven Lebenseinstellung und weniger mit gelungenem Anti Age. „Es gibt Falten, und es gibt gepflegte Falten“, sagte sie damals und stellte sich gegen den Jugendlichkeitswahn. Das heißt aber nicht, dass die Pflege weggelassen werden kann, im Gegenteil: Eine sinnvolle, konsequente Pflege ist ebenso unabdingbar wie ein gesunder Wechsel von Arbeit und Erholung.

Überhaupt war und ist Frau Gruber sachlich und pragmatisch, dabei immer dem Menschen

Produkte sollten möglichst naturnah sein, und ihre Wirkstoffe sollten aus heimischen Pflanzen kommen, beispielsweise Carotinsäure, Nachtkerzenemulsion oder Lindenblütenbalsam. Inzwischen gibt es eine breite Palette von ausgefeilten Produkten. Ganz neu ist die Linie Symbiosens, die mit ihrem prä- und probiotischen Wirkkomplex ein entgleistes Hautbild ins Gleichgewicht bringen soll.

Pflege „nach Gertraud Gruber“

Unzählige junge Kosmetikerinnen wurden in 6 Jahrzehnten von und bei Gertraud Gruber aus- oder fortgebildet, eine der genialen Ideen von Gertraud Gruber. Sie tragen das Konzept in die Welt, machen es bekannt und pflegen ihre Kundinnen und Kunden „nach Gertraud Gruber“, so wie wir in der Klösterl Kosmetik. Ihr Anspruch an uns: Wer aufgehört hat, besser zu sein, hat aufgehört, gut zu sein.

Wir verneigen uns vor der Grande Dame der deutschen Kosmetik und gratulieren sehr herzlich zum 100. Geburtstag.



Bernadette Zeise-Bauer
Klösterl Kosmetik



zugewandt, mit einem offenen Ohr, auch für persönliche Nöte.

Naturnahe Produkte

Frau Gruber blieb nicht bei der Schönheitsfarm stehen. Von Anfang an entwickelte sie Produkte sowohl für ihre Kurpflegen als auch für den privaten Gebrauch. Diese



Ihr Weg zu uns

Adresse: Hotterstraße 15
80331 München
Marienplatz od.
Sendlinger Tor

Telefon: 089/ 543432-50

S U

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

Was ist eigentlich...?

Kneipp - Therapie



Seit der Pfarrer Sebastian Kneipp im Jahr 1886 seine Erfahrungen mit der „Wasserkur“ beschrieben und als ganzheitliches Konzept weiterentwickelt hat, ist die Kneipp-Therapie bekannt. Die Behandlungsverfahren und Anwendungen wurden vielfach erprobt und sind bis heute als naturheilkundliche Kur sehr beliebt.

Die fünf Säulen der Kneipp-Medizin

1) Hydrotherapie – Wasserkur

Die berühmteste Säule der Kneipp-Therapie ist die Wasserkur. Über 100 verschiedene Anwendungen sind bekannt, die von Güssen und Bädern, bis zu Wickeln und Waschungen reichen. Dabei kommt hauptsächlich kaltes Wasser zum Einsatz oder ein Wechsel aus kaltem und warmem Wasser. Die typischen Kneipp-Becken stehen nicht nur in Kuranlagen sondern auch in über 600 öffentlichen Parks, Bächen und Wäldern zur Verfügung und werden in der warmen Jahreszeit besonders gerne genutzt.

2) Phytotherapie – Heilpflanzen

Vor allem die heimischen Heilkräuter und -pflanzen studierte der „Kräuterpfarrer“ und erforschte ihre Heilwirkung. Für die Beigabe



bei Wickeln, Bädern und Güssen empfahl er die Kräuter zur äußerlichen Anwendung. Als Tees und Gewürze werden sie innerlich oder zu einer pflanzlichen Arznei kombiniert angewendet. Dabei stützte sich Kneipp auf die Tradition der europäischen Klostersgärten, in welchen damals bereits zahlreiche Heilpflanzen und deren Wirkung dokumentiert waren.

3) Bewegungstherapie

Bewegung in der Natur und an der frischen Luft sind die wichtigsten Kriterien für die Kneipp'sche Bewegungslehre. Sie soll ein ausgeglichenes Maß einnehmen, welches weder überlastet noch unterfordert, um den ganzen Körper und Kreislauf wieder in Schwung zu bringen und mit Sauerstoff zu versorgen. Ob Spaziergänge, Wanderungen, körperliche Betätigung oder eine spezielle Heilgymnastik, die Wahl der Bewegung wird individuell auf die zu behandelnde Person und deren Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Wichtig sind bei allem die Regelmäßigkeit und bewusste Regeneration.

4) Ernährungstherapie

Ausgewogenheit ist auch im Hinblick auf die Ernährung ein wesentlicher Maßstab der Kneipp-Therapie. Kneipps Credo lautet: „Verfahren wir vernünftig und nicht zu einsei-

tig.“ So sieht der Speiseplan wenig Ge- und Verbote vor, sondern vor allem die Regelmäßigkeit während des Tages und maßvolle Portionen, die möglichst nährstoffreich und frisch zubereitet sind.

5) Ordnungstherapie – Balance

Der Begriff Work-Life-Balance war zu Kneipps Zeiten zwar noch nicht bekannt, aber dasselbe Prinzip der Ausgewogenheit zwischen Arbeit und Ruhephasen, zwischen Körper und Seele, zwischen Anspannung und Entspannung prägen seine Lehre zur Lebensordnung der Menschen. Eine bewusste, die Gesundheit erhaltende Lebensführung ist der Maßstab für Balance nach dem Motto: „Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß.“

Das ganzheitliche Konzept der Kneipp-Therapie ist als drei- bis vierwöchige Kur beliebt, um Körper und Geist wieder ausgeglichenheit und frische Energie für Regeneration und den Alltag zu spenden. Als Kur im Alltag lassen sich auch viele Elemente der fünf Säulen integrieren. Von der Deutschen UNESCO-Kommission wurde im Jahr 2015 „Kneippen als traditionelles Wissen und Praxis“ zum immateriellen Kulturerbe ernannt, um den Wert des Heilverfahrens von Pfarrer Sebastian Kneipp zu würdigen. (cw)

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, Ulmer Verlag, GERTRAUD GRUBER KOSMETIK, BioLib

© 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 € 22,30*

nur € 18,95

gültig 1.7. – 31.8.2021

Chlorella

Empfohlen als tägliche Zusatznahrung mit leicht verwertbaren Mikronährstoffen. Geeignet für alle Altersgruppen, speziell in der Rekonvaleszenz und für ältere Menschen.

240 Tabletten (96 g) nur € 18,95 (Grundpreis: € 19,74/ 100 g)

Zusammensetzung: 3 Tabletten (untere Verzehrempfehlung) enthalten 1.200 mg Chlorella pyrenoidosa, 9 Tabletten (obere Verzehrempfehlung) enthalten 3.600 mg Chlorella pyrenoidosa.

Zutaten: Chlorellaalgen-Pulver (100%)

Verzehrempfehlung: 3 bis 9 Tabletten unzerkaut über den Tag verteilt mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.

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

Ohne Gentechnik hergestellt und 100% vegan.

Unsere Chlorella-Tabletten enthalten keine Zusätze. Reinheit und Gehalt der von uns verwendeten Chlorella-Alge werden regelmäßig (u. a. auf Schwermetalle, Herbizide, Pestizide, Bakterien) kontrolliert und zertifiziert.

Rabatt

im Juli und
August!



statt € 22,50*

nur € 18,95

gültig 1.7. – 31.8.2021

Basen-Kapseln

Empfohlen bei einseitiger Ernährung und Unterversorgung mit basischen Mineralstoffen.

120 Kapseln (58 g) nur € 18,95 (Grundpreis: € 32,67 / 100 g)

Zusammensetzung: 3 Kapseln (Verzehrempfehlung)

enthalten 115,8 mg Calcium (entspr. 15% NRV**),

44,9 mg Kalium (entspr. 2% NRV**), 53 mg Magnesium (entspr. 14% NRV**),

127,8 mg Natrium und 10,5 mg Phosphor (entspr. 2% NRV**).

Zutaten: Natriumbicarbonat, Magnesiumcitrat, Calciumcarbonat, Kaliumcitrat, Kaliumbicarbonat, Natriummonohydrogenphosphat; Füllstoff: mikrokristalline Cellulose;

Trennmittel: Kieselsäure; Kapselmateriale: Cellulose

Verzehrempfehlung: Täglich 3 x 1 Kapsel unzerkaut

mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.

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

Ohne Gentechnik hergestellt und 100% vegan.



Klosterl-Shop

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.