Klösterl Journal

Klösterl-Apotheke

Fachthema

Unverträglichkeiten

Was ist eigentlich…?

Mykotherapie

SELBSTFÜRSORGE

Es darf mir gut gehen

Seite 4 – 5

Klösterl Journal N° 60
September/Oktober 2021

Agaricus

Agaricus blazei murrill
Agaricus subrufescens

Sabine Ritter
Apothekerin und Heilpraktikerin

Der Agaricus wird im Deutschen als „Sonnenpilz“ bezeichnet, weil er nur im Sonnenlicht einen Fruchtkörper bildet. Aufgrund seines medizinischen Nutzens ist er hierzulande aber auch als „Lebenspilz“ bekannt.

Wegen seines nussigen Aromas ist der Pilz mit dem hell- bis dunkelbraunen Hut von bis zu 14 cm Durchmesser auf einem weißen Stiel in Südamerika ein beliebter Speisepilz. Nachdem man festgestellt hatte, dass die Landbevölkerung in Regionen, in denen der Agaricus fester Bestandteil des Speiseplans ist, eine hohe Lebenserwartung hat und nur selten an Krebs erkrankt, begann man Ende der 1970er Jahre damit, den Pilz wissenschaftlich zu untersuchen. Seit den 1980er Jahren wird er wegen seines medizinischen Nutzens vor allem in den USA, aber auch in vielen Regionen Asiens kultiviert. In Europa ist er dagegen nach wie vor weniger bekannt.

Wissenschaftliche Studien, die hierzulande allerdings noch nicht anerkannt sind, haben gezeigt, dass der Pilz das Wachstum von Tumoren hemmen kann, indem er das Immunsystem aktiviert. Dadurch werden vermehrt Botenstoffe wie Interferon ausgeschüttet, die die Immunabwehr regulieren. Zusätzlich werden Abwehrzellen wie T-Lymphozyten, Fresszellen (Makrophagen) und natürliche Killerzellen bereitgestellt. Diese zerstören einerseits Tumorzellen und schalten andererseits Erreger wie Bakterien und Viren aus. Außerdem wird im Tumorgewebe die Neubildung von Blutgefäßen durch den Inhaltsstoff Ergosterin, einer Vorstufe von Vitamin D, unterbunden.

Da der Agaricus zudem den Organismus bei der Ausscheidung von Giftstoffen unterstützt, kann er die Verträglichkeit einer Chemo- oder Strahlentherapie verbessern. Sein verdauungsfördernder Effekt steigert den Appetit und mindert Müdigkeit. Allerdings sollte die Anwendung im Rahmen einer Krebstherapie ärztlich abgesprochen und auf behandlungsfreie Intervalle beschränkt werden. Auch im Anschluss an die Therapie kann sich seine Anwendung für die Betroffenen lohnen, da der Agaricus die Metastasenbildung hemmen kann.

Darüber hinaus wirken die in diesem Pilz enthaltenen Beta-Glucane entzündungshemmend. Beta-Glucane gehören zu den Ballaststoffen, da sie im Darm nicht abgebaut werden. Dort binden sie unter anderem Zucker, sodass diese vom Körper nicht aufgenommen werden. So können sie zur Normalisierung des Blutzuckerspiegels beitragen. Sie nähren zudem die Darmflora, stimulieren die Abwehr von Erregern und hemmen das Wachstum von Viren.

Ferner beeinflusst der Agaricus die Reaktion des Körpers auf Antigene. Bei Allergien, z.B. Heuschnupfen, bekämpft das Immunsystem diese eigentlich harmlosen Bestandteile von Allergenen. Indem der Agaricus diese Immunreaktion drosselt, kann er die Beschwerden beruhigen. Von der Regulation des Immunsystems kann man aber auch bei Autoimmunerkrankungen profitieren.

Steckbrief

Inhaltsstoffe:
Polysaccharide (vor allem Beta-Glucane), B-Vitamine, Aminosäuren, Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink

Wirkungen:
Krebshemmend, immunmodulierend, antiallergisch, Blutzucker senkend, entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell

Anwendung:
Vorbeugung von Krebserkrankungen und Metastasenbildung, zur Steigerung der Verträglichkeit einer Chemo- oder Strahlentherapie; bei Immunschwäche, Allergien, Entzündungen, Infektionen, Hauterkrankungen und Verdauungsstörungen; bei erhöhten Blutfett- oder Blutzuckerwerten und bei Bluthochdruck

Nebenwirkungen:
Absinken des Blutzuckerspiegels, Juckreiz, Übelkeit, Durchfall

Für die Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren, Schwangeren und Stillenden liegen noch keine Untersuchungen zur Unbedenklichkeit vor. Vor einer Kombination mit Medikamenten holen Sie sich bitte ärztlichen Rat oder erkundigen Sie sich in Ihrer Apotheke.

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

»Urteile nicht hart über dich selbst. Ohne Erbarmen mit uns selbst sind wir außerstande, die Welt zu lieben.«

Siddhartha Gautama Buddha (563 – 483 v. Chr.)

Liebe Leserinnen und Leser,

das Bewusstsein für den Reichtum und die Vielfalt unserer Nahrungsmittel wächst glücklicherweise stetig. Viele Jahrzehnte lang lag der Fokus in der Landwirtschaft darauf, möglichst hohe Ernteerträge in kurzer Zeit für wenig Geld zu erwirtschaften. Dass dies auf Kosten der Nährstoffe in den Böden und der Artenvielfalt z.B. bei Insekten und vielen anderen Lebewesen geht, stellt nur zwei Aspekte dar, die inzwischen bekannt sind.

Mittlerweile weiß man auch, dass für Menschen mit Allergien und Unverträglichkeiten häufig ursprünglichere – und damit weniger stark gezüchtete und veränderte – Sorten und Nahrungsmittel besser verträglich sind. In der Gastronomie ist dieses Umdenken leider noch nicht überall angekommen, aber dem Wunsch nach einer anderen Beilage oder einer Abwandlung der Speisen, um auf individuelle Ernährungsbedürfnisse einzugehen, wird immer selbstverständlicher nachgekommen.

Für uns, als Spezialisten in der Herstellung von individuellen und besonders verträglichen Rezepturen, ist die Berücksichtigung der vielfältigen Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden unser täglich Brot – ob nun mit oder ohne Gluten.

Nicht nur bei der Wahl der Heilmittel oder bei der Ernährung, sondern in allen Bereichen des Lebens ist es wichtig, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen. Nehmen Sie sich die Fürsorge für Ihre Gesundheit zu Herzen und achten Sie darauf, was Ihnen guttut – sowohl körperlich als auch mental.

Falls Sie durch den Fokus auf eine achtsamere Ernährung immer öfter zu lokal und saisonal sowie ökologisch erzeugten Lebensmitteln greifen, tun Sie damit nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern auch gleich dem Ökosystem und damit den Pflanzen, den Tieren und den Meeren.

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit,

Josepha Brada-Wallbrecher und Cäcilia Wallbrecher

ACHTSAME SELBSTFÜRSORGE

Es darf mir gut gehen

Autorin

Cäcilia Wallbrecher

Redakteurin Klösterl-Journal & Yoga-Lehrerin

»Die Achtsamkeitspraxis hilft mir seit Jahren, vom Kopf immer wieder ins Spüren zu gehen, in die volle Präsenz des Augenblicks zu kommen und meinen Gefühlen und Bedürfnissen Raum zu schenken. Eine großartige Bereicherung für mein Leben!«

Glücksmoment, Relax, Inspire, Chill Out – die Namen der Duschgele in einem bekannten Drogeriemarkt lassen vermuten, unter der Dusche fände der schönste Teil des Lebens statt. Ob es daran liegt, dass viele Menschen Selfcare mit Wellness verwechseln, vermag ich nicht zu beurteilen. Fest steht, dass nicht nur die Kosmetikindustrie den Trend zur Selbstliebe für sich entdeckt hat, sondern auch die Selbsthilfe-Gurus einem überall zu vermitteln versuchen, dass man sich nur endlich selbst zu lieben bräuchte, und schon kämen Glück und Erfolg – wie auch immer diese definiert sein mögen – von ganz alleine ins Leben.

Ich bedaure die schlechte Nachricht, aber ganz so leicht ist es nicht. Selbstliebe und ein wirklich fürsorglicher und achtsamer Umgang mit sich selbst beinhaltet viel mehr als nur bunte Badeperlen und ätherische Öle.

Selbstfürsorge

Wie das Wort Selbstfürsorge schon beschreibt, geht es um die Sorge für das eigene Selbst. Sorge ist dabei gemeint im Sinne eines liebevollen Pflegens des eigenen Körpers und Geistes, ähnlich wie man sich um ein kleines Baby kümmert. Auf den Körper bezogen bedeutet das zum Beispiel, sich genügend Pausen und erholsamen Schlaf zu gönnen. Ebenso sind gesundes und verträgliches Essen und der maßvolle Umgang mit Genussmitteln ein Teil der Selbstfürsorge. Auch der körperliche Ausgleich vom Alltag gehört dazu. Für Menschen, die hauptsächlich im Büro sitzend tätig sind, kann der Ausgleich daraus bestehen, Zeit in der Natur zu verbringen und sich regelmäßig zu bewegen.

Gedanken

Auf der Gedankenebene kann sich Selbstfürsorge darin widerspiegeln, dass eine Person weiß, wo ihre Grenzen sind, und sie in der Lage ist, klar zu Dingen „Nein“ zu sagen, die sie nicht möchte.

Wie ein Mensch über sich selbst denkt und welche Worte er wählt, um über sich zu sprechen, sind ein Ausdruck der inneren Selbstfürsorge. Anstatt dem inneren Kritiker Gehör zu schenken, der im Selbstgespräch stets alles negativ beurteilt, könnte eine freundliche und mitfühlende innere Stimme erklingen. Diese Stimme ist der Ausdruck eines achtsamen Selbstmitgefühls, welches jede Person sich selbst schenken darf, um dadurch zu einem friedvollen und liebevollen Umgang mit den eigenen Gedanken zu gelangen.

Gefühle

Selfcare drückt sich auch im Umgang mit den eigenen Emotionen und Gefühlen aus. Viele Menschen haben in der Kindheit vermittelt bekommen, ihre Gefühle nur ja nicht zu zeigen und nicht zu ängstlich, sensibel, ärgerlich, überschwänglich oder gar fröhlich zu sein. Die Folge: Die meisten Menschen sind gar nicht mehr in der Lage, ihre eigenen Gefühle zu spüren oder gar zu fühlen. Oft ist damit auch die Unsicherheit verbunden, was passiert, wenn man sich erlauben würde, den eigenen Gefühlen doch einmal Raum zu geben. Schließlich fehlt die Übung damit umzugehen, wenn z.B. die Wut auf einmal sehr groß und übermächtig spürbar wird.

Dabei sind unterdrückte Gefühle vielleicht die Hauptursache von Konflikten. Denn häufig geht es bei Konflikten gar nicht um die Sache oder Situation selbst, sondern es wird eine Reaktion ausgelöst, ein altes Verhaltensmuster, welches nichts mit der aktuellen Situation zu tun hat, aber so tief im Inneren gespeichert ist, dass es oft unbewusst und unerwartet erscheint.

Bewusst fühlen

Ein bewusster und selbstliebender Umgang mit Gefühlen hingegen bedeutet, den inneren Prozessen vollen Raum zu schenken, sich zu erlauben, hinzuspüren in den Schmerz, die Angst oder die Wut – und genauso in die Freude, die Lebenslust oder das Glücklichsein.

Wie das gehen soll, wenn man schon 30, 50 oder 70 Jahre einen anderen Umgang mit den eigenen Gefühlen geübt hat? Mit der bewussten Entscheidung dazu und Mini-Schritten der Achtsamkeit und des erlaubenden Fühlens.

Das alles hat also nichts mit Egoismus oder Narzissmus zu tun, wie manche beim oberflächlichen Betrachten mutmaßen könnten. Im Gegenteil: Wenn ich die Selbstliebe und Selbstfürsorge für mich pflege, gesund mit meinem Körper umgehe und achtsam mit meinen Gedanken und Gefühlen bin, dann bin ich bestmöglich in der Lage, auch für andere in derselben liebevollen und fürsorglichen Weise da zu sein und mich um sie zu kümmern.

Achtsamkeit im Leben

Ein wunderbarer Weg, um Selbstfürsorge zu üben, ist die Achtsamkeitspraxis. Achtsamkeit bedeutet, mit der vollen Präsenz im gegenwärtigen Augenblick zu sein. Die ganze Aufmerksamkeit richtet sich auf das Hier und Jetzt, verbunden mit einer inneren Haltung, die Dinge so zu betrachten und anzunehmen, wie sie sind – ohne jede Erwartung oder Beurteilung.

Das klingt einfacher, als es für viele Menschen ist, denn wir sind gewohnt, dass wir jede Situation, jede Wahrnehmung, jeden Gedanken immer sofort bewerten und analysieren. Um Achtsamkeit zu praktizieren, bedarf es daher ein wenig Übung. Das Schöne ist, dass es sich auf so vielfältige Weise im Alltag integrieren lässt, dass man jederzeit – auch jetzt in diesem Moment – damit beginnen kann.

Achtsam durch den Tag

Um Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren, braucht es oft nur die bewusste Entscheidung dazu. Beim Warten auf die Bahn, im Stau oder an der Ampel lassen sich wunderbar einige lange und tiefe Atemzüge schöpfen. Der Genuss einer Mahlzeit mit der vollen Aufmerksamkeit auf das Essen, ohne Ablenkung durch den Fernseher oder das Mobiltelefon, kann ebenso zu einer Form der Achtsamkeitspraxis werden.

Übungssache ist es auch, ganz bewusst die Worte und Gedanken über sich selbst und andere zu wählen. Der Unterschied, welche Botschaften eine Person sich selbst sendet, ist von außen oft unbewusst spürbar: Ist die Wortwahl eher von verurteilender Strenge geprägt oder entsteht sie aus einer Haltung von liebevoller Freundlichkeit?

So lässt sich auch der Fokus der eigenen Aufmerksamkeit lenken, um weniger den Problemen und Unzulänglichkeiten in der Umgebung Beachtung zu schenken, sondern vielmehr die Wahrnehmung öfter auf das Schöne und Positive zu richten.

Eine profundere Erfahrung der achtsamen Präsenz im Hier und Jetzt gewinnt man durch eine regelmäßige Meditationspraxis. Beim stillen Innehalten, mit dem Fokus auf den Atem oder z.B. auf die Dankbarkeit im Herzen, erschließen sich noch einmal viel tiefere Ebenen des bewussten Seins.

Führt die Selbstfürsorge auf diese Weise zu einem gesunden Umgang mit sich selbst und in einen Seins-Zustand von innerem Frieden, so ist die wahre Form von Glück und Erfolg schon erreicht. ◄

Weitere Artikel zum Thema Wohlbefinden:

www.kloesterl-apotheke.de/blog

FAMILIENPAKT BAYERN

Die Klösterl-Apotheke ist dabei!

Die Klösterl-Apotheke engagiert sich seit Jahren für eine gute Vereinbarkeit von Beruf und Familie für ihre Mitarbeitenden. Seit Mai 2021 sind wir nun Mitglied im Familienpakt Bayern, einem Verbund der Staatsregierung Bayern mit verschiedenen Partnern der Wirtschaft. Sie haben sich zusammengeschlossen, um die Familienfreundlichkeit bayerischer Unternehmen zu fördern.

Dabei geht es neben einer Erleichterung für Eltern und pflegende Angehörige in der Arbeitswelt auch darum, einen Bewusstseinswandel in der Wirtschaft, der Politik sowie der Gesellschaft herbeizuführen.

Der Familienpakt Bayern unterstützt Unternehmen, mit vielfältigen Angeboten und Ressourcen, ein pflege- und familienfreundliches Umfeld zu schaffen. Wir freuen uns, durch den Familienpakt Bayern weitere Unterstützung in unseren Bestrebungen zu bekommen. (ib)

BERGWANDERN

Natur und Demut

Kennen Sie das, wenn man oben auf dem Berggipfel die Aussicht genießt? Es ist ein erhabenes Gefühl! Lässt man dann den Blick über die schroffen Felsen gleiten, die sich vor Millionen von Jahren in unvorstellbarer Kraft in die Höhe geschoben haben, dann mischt sich auch Demut in das Empfinden.

Bergwandern ändert die Perspektiven – nicht nur, indem man viele Höhenmeter überwindet. Man merkt auch, wie klein wir Menschen gegenüber der Natur und der Schöpfung sind. Es ist heute umso mehr unser Auftrag, diese einzigartige, gewaltige und beeindruckende Lebenswelt aktiv zu schützen und zu erhalten.

Mögen Sie bei Ihrer nächsten Bergwanderung auch die Natur auf sich wirken lassen. Vielleicht ändern sich auch Ihre Perspektiven ein wenig – es lohnt sich! (jbw)

Buchtipp!

Achtsamkeitstraining fürs Nervensystem

Was können wir selbst tun, um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Verspannungen und Stress aktiv abzubauen, und welche Vorgänge sind dafür eigentlich in uns zuständig?

Antworten auf diese Fragen, eine gut verständliche Aufklärung über das vegetative Nervensystem mit seinem prominentesten Vertreter, dem Vagusnerv, sowie gezielte Übungen liefert uns das neue Buch von Dr. med. Ellen Fischer „Das Vagus Training“ aus dem GU-Verlag. (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

Klösterl-Apotheke **Klösterl-Shop**

Jetzt mit erweitertem Sortiment!

Unser Online-Shop erstrahlt in neuem Glanz mit einem erweiterten Sortiment, ausgewählten Markenshops, Klösterl-Rezepturen sowie einem Rezept-Upload.

Überzeugen Sie sich selbst!

Scannen und reinklicken:
www.kloesterl-shop.de

UNVERTRÄGLICHKEITEN

Akzeptanz der Intoleranz

Autorin
Bettina Wadewitz
Apothekerin

»Als einmal eine gute Bekannte nur die ungespritzten Äpfel einer alten Sorte aus dem Garten meiner Schwiegermutter essen wollte, belächelte ich diese Überempfindlichkeit: Warum bekommt man Bauchschmerzen, wenn man statt eines ‚Santana' einen ‚Braeburn' isst – Apfel ist doch Apfel! Heute, nach eigenen Erfahrungen mit einer Zahnpasta-Unverträglichkeit, ist mir klar: Das Thema Intoleranzen ist doch individueller und komplexer als gedacht.«

Der Wunsch nach einer genussvollen Mahlzeit hat meist einen hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft. Doch wie geht es denjenigen, die sich nach der Nahrungsaufnahme den von Krämpfen geschüttelten Bauch halten, oder die einen juckenden Hautauschlag kaum aushalten?

Entzündungen, Migräne, Gelenkschmerzen und depressive Verstimmungen können mit dem Verzehr eines wohlschmeckenden und dennoch unbekömmlichen Lebensmittels in Verbindung stehen. Dass blähendes Gemüse wie Kohl Bauchschmerzen verursachen kann, ist allgemein bekannt. Aber oft stehen auch Lebensmittelunverträglichkeiten hinter den Beschwerden.

Lebensmittelunverträglichkeiten

Wenn eine durch Bakterien oder Toxine ausgelöste Lebensmittelvergiftung ausgeschlossen werden kann, schaut man bei den Nahrungsmittelunverträglichkeiten, ob das Immunsystem mitbeteiligt ist oder nicht und gliedert diese dann hauptsächlich in **Lebensmittelallergie** und **Lebensmittelintoleranzen** (siehe Abb. 1).

Allergie oder Intoleranz?

Eine Allergie alleine über die Betrachtung der Symptome von einer Intoleranz abzugrenzen, ist nahezu unmöglich. Blutuntersuchungen, weitere Tests durch erfahrene Fachärzt*innen, Karenz der eventuell auslösenden Lebensmittel sowie Ernährungsprotokolle helfen weiter.

Lebensmittelallergie

Lebensmittelallergien entstehen wie alle anderen Allergien auch: Ein an sich harmloses Eiweiß (Allergen) in Lebensmitteln wird von einem fehlgesteuerten Immunsystem als Fremdstoff (Antigen) eingestuft. **IgE-Antikörper** werden gebildet, die auf den Mastzellen verankert sind. Histamin sowie weitere Entzündungsstoffe (Leukotriene, Prostaglandine) werden ausgeschüttet, wenn ab dem zweiten Kontakt ein Allergen-IgE-Komplex entsteht. Allergietypische Symptome treten auf (siehe Abb. 2).

Lebensbedrohlich wird es, wenn die allergische Reaktion in einem anaphylaktischen Schock endet, bei dem das Herz-Kreislaufsystem zu versagen droht. Kuhmilch, Fisch, Nüsse, Erdnüsse, Soja, Weizen oder Ei enthalten u.a. allergieauslösende Eiweißstrukturen. Häufig entwickeln Menschen mit Pollenallergie aufgrund ähnlicher Allergenstruktur Kreuzallergien auf Nahrungsmittel (Birkenpollen – Apfelallergie). Entweder man streicht also potentiell allergene Lebensmittel von der Zutatenliste, oder man nimmt antiallergische Medikamente ein.

Abb. 1: Unterschiedliche Reaktionen auf Nahrungsmittel

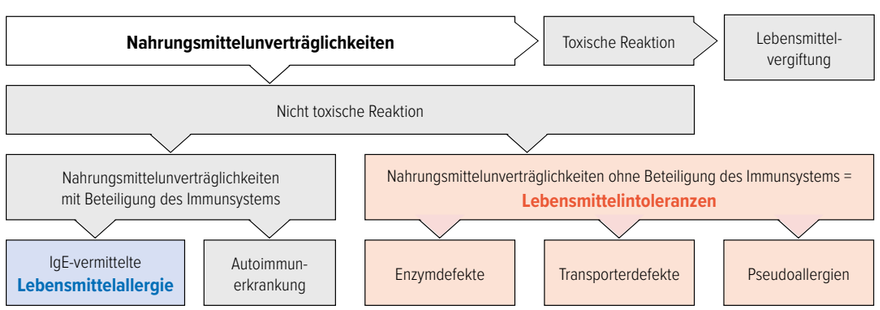

Abb. 2: Unterschied Lebensmittelallergie zu Lebensmittelintoleranz

Lebensmittelallergie	Lebensmittelintoleranz
• Tritt i.d.R. plötzlich auf	• Tritt i.d.R. zeitverzögert (nach Stunden, Tagen) auf
• Fehlgesteuerte Reaktion des Immunsystems als Ursache	• Stoffwechselstörung als Ursache
• Auslöser dosisunabhängig: bei jedem Verzehr des Lebensmittels	• Auslöser dosisabhängig: nur bei übermäßigen Verzehr des Lebensmittels; individuelle Toleranzschwelle
• Kann lebensbedrohlich sein	• Nicht lebensbedrohlich
Gemeinsame Symptome: • Übelkeit, Magenschmerzen, Durchfall, Erbrechen, juckender Hautausschlag	
Spezifische Symptome: • Fließschnupfen oder Husten • Schwellungen (Mund und Gaumen) bis hin zu Schluck- und Atemschwierigkeiten • Lebensgefährliche Beschwerden wie plötzlicher Blutdruckabfall	**Spezifische Symptome:** • Blähungen, Sodbrennen • Kopfschmerzen • Reizbarkeit, depressive Verstimmungen

Zöliakie als Beispiel einer Autoimmunreaktion: Bei der Zöliakie löst Gluten, ein Eiweiß in Weizen und anderen Getreiden wie Gerste und Roggen, eine Autoimmunreaktion aus. Gegen einen in der Darmschleimhaut gebildeten Gluten-Enzym-Komplex werden **IgA- und IgM-Antikörper** gebildet, die die Darmschleimhaut schädigen, sodass die Aufnahme von Nährstoffen gestört ist. Ein daraus folgender Mangel an fettlöslichen Vitaminen, Osteoporose und Depressionen sind neben gastrointestinalen Störungen Merkmale der Zöliakie. Nur eine glutenfreie Diät schützt die Darmschleimhaut vor schädigenden Entzündungen.

Lebensmittelintoleranzen

Laktose-, Fruktose- und Histaminintoleranz treten in der Bevölkerung am häufigsten auf. Allen liegen verschiedene Stoffwechselstörungen zugrunde. Häufig treten die Symptome (siehe Abb. 2) zeitverzögert – nach Stunden oder sogar Tagen – auf, in der Regel nur, wenn eine individuelle Toleranzschwelle überschritten wurde.

Laktoseintoleranz als Beispiel für Enzymdefekte: Die in Milchprodukten enthaltene Laktose (Milchzucker) wird im Darm über das Enzym Laktase gespalten. Fehlt Laktase oder ist deren Aktivität reduziert, gelangt unverdaute Laktose in den Dickdarm. Darmbakterien bilden daraus blähende Gase. Darüber hinaus wirkt Milchzucker osmotisch, denn er erhöht die Flüssigkeitsmenge im Darm. Die Darmbewegungen verstärken sich, sodass Durchfälle und auch Erbrechen auftreten können. Eine Laktoseintoleranz ist bei Kindern selten, sie entwickelt sich meist erst im Jugend- und Erwachsenenalter, 5 – 15% der Europäer vertragen keinen Milchzucker. In Maßen Milchprodukte zu verzehren sowie Tabletten mit Laktase zu den Mahlzeiten einzunehmen, kann die Verträglichkeit gegenüber milchzuckerhaltigen Lebensmitteln verbessern. Wichtig ist, das in Milchprodukten enthaltene Calcium für die Knochengesundheit alternativ zuzuführen.

Fruktoseintoleranz als Beispiel für Transporterdefekte: Der in Obst und Gemüse natürlich vorkommende Fruchtzucker wird über einen spezifischen Transporter in der Darmwand resorbiert. Ist dieser nicht in ausreichender Menge vorhanden oder überlastet, verbleibt Fruktose im Darm und hat die gleichen Auswirkungen, wie sie bei der Laktoseintoleranz beschrieben wurden. Zuckeraustauschstoffe wie Sorbitol und Xylit konkurrieren um den gleichen Resorptionsmechanismus. Auch sie sind osmotisch aktiv und können die Beschwerden verstärken. Hilfreich dagegen kann Glukose (Traubenzucker) sein. Sie schleust die Fruktose mit durch die Darmschleimhaut. Günstig ist, wenn das Verhältnis Glukose/Fruktose im Lebensmittel größer als eins ist, weshalb Haushaltszucker (Zweifachzucker aus Glukose und Fruktose) gut vertragen wird.

Pseudoallergien: Bei der **Histaminintoleranz** besteht ein Ungleichgewicht zwischen anfallendem Histamin und dessen Abbau. In Lebensmitteln kann viel Histamin enthalten sein, insbesondere in gereiften, vergorenen oder fermentierten und lang gelagerten Lebensmitteln, wie z.B. Sauerkraut, Käse und Rotwein. Zusatzstoffe (Konservierungsmittel, Farb- und Duftstoffe), Salicylate (z.B. in Orangen oder Rosinen enthalten), aber auch einige Arzneistoffe gehören zu den Histamin-freisetzenden Stoffen. Sie können die Mastzellen direkt triggern, Histamin auszuschütten. Eine Antigen-Antikörper-Reaktion findet nicht statt.

Abgebaut wird Histamin im Darm über das Enzym Diaminoxidase (DAO). Bei DAO-Mangel oder durch DAO blockierende Arzneistoffe bleibt zu viel Histamin im Darm zurück. Abhängig von der individuellen Dosis kann Histamin dann allergieähnliche Reaktionen auslösen. Man spricht von einer Pseudoallergie, da das Immunsystem nicht beteiligt ist. Leichter lebt es sich mit Histaminintoleranz, wenn man Histamin-haltige Lebensmittel nur in der individuell verträglichen Menge genießt. DAO-haltige Kapseln zu den Mahlzeiten oder Antiallergika lindern die Beschwerden.

Zur Pseudoallergie gehören auch **Mastzellaktivierungserkrankungen**. Krankhaft veränderte Mastzellen setzen mehr und über längere Zeit Entzündungsmediatoren frei. Neben den oben genannten Triggern können auch Stress, Wetterwechsel oder Hormonschwankungen auslösende Faktoren sein. Sinnvoll ist hier eine mastzellstabilisierende und symptomlindernde Therapie.

Auf die Einstellung kommt es an

Selbsthilfegruppen bieten Listen der Lebensmittel an, die bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu meiden sind. Hilfreich ist, dass viele Allergene und Inhaltsstoffe auf Lebensmittelpackungen und Speisekarten deklariert werden müssen. Supermärkte bieten ganze Regale voller gluten- und laktosefreier Lebensmittel an. Wir sind auf einem guten Weg zur Transparenz aller Inhaltsstoffe. In einem verständnisvollen sozialen Umfeld lässt sich die Spirale an negativen Gedankenkreisläufen bei Menschen mit Unverträglichkeiten durchbrechen. Die Betroffenen bleiben so mit ihrer Angst, was sie überhaupt noch essen dürfen, nicht allein. Denn die Mut machende Devise muss lauten: **So viel Verzicht wie nötig, so viel Genuss wie möglich!**◂

Mehr zum Thema Gesundheit finden Sie online unter:
www.kloesterl-apotheke.de/gesundheit

Klösterl Kosmetik

Nah an der Natur, nah an mir selbst

Das ist die Philosophie der neuen Linie HERBIER von PAYOT. Die Linie umfasst fünf biozertifizierte Produkte, vegan und ohne Duftstoffe, die das ECOCERT-Siegel tragen. Das Herzstück der natürlichen Formeln bilden rein ätherische Öle und Pflanzenextrakte, die aus biologischem Anbau in Frankreich stammen. Lavendel, Thymian, Immortelle, Rosmarin und Olive stärken das Immunsystem und entgiften die Haut, während sie Geist und Körper einen wahren Moment des Wohlbefindens bescheren. Klingt gut? Fühlt sich auch so an und riecht noch besser. Vorhang auf für das neue Quintett:

Huile Démaquillante visage et yeux

Reinigt und entgiftet die Haut sanft, ohne die Hautbarriere zu schädigen, dank der antioxidativen und lindernden Eigenschaften des Olivenöls. Entfernt schonend Make-up und Schmutzpartikel und hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl; ohne ätherische Öle und Duftstoffe und daher auch für die empfindliche Augenpartie geeignet.

Glasflakon 95 ml, ohne Umverpackung, UVP: 24,50 €

Huile de Beauté visage

Regenerierendes Ölserum mit den antioxidativen Eigenschaften der Immortelle, frei von synthetischen Duftstoffen; pflegt die Haut auch in den tieferen Schichten dank Sonnenblumen- und Olivenöl. Tropfen für Tropfen werden die Gesichtszüge geglättet, und die Haut erhält ihre jugendliche Ausstrahlung zurück.

Pipetten-Flacon 30 ml, ohne Umverpackung, UVP: 46 €

Crème Universelle visage

Entgiftet und beruhigt die Haut mit ätherischem Lavendelöl. Oliven- und Sonnenblumenöl spenden Feuchtigkeit. Die leichte Creme-Textur ist für alle Hauttypen und alle Jahreszeiten geeignet. Die Haut wird weich und angenehm, und der Teint strahlt.

Tiegel 50 ml, ohne Umverpackung, UVP: 44 €

Huile corps Revitalisante

Tief entgiftend und revitalisierend durch das ätherische Thymianöl. Aufbauend und nährend dank der Kombination von Soja-, Oliven- und Sonnenblumenöl. Entspannt und belebt durch die süßen und zitronigen Noten des Thymianöls; ohne synthetische Duftstoffe.

Glasflacon 95 ml, ohne Umverpackung, UVP: 40 €

Barre de Massage nourrissante

Festes Cremestück, das die Muskeln mit ätherischem Rosmarinöl entspannt. Die feste Textur aus einer Mischung von Öl und Butter schmilzt bei Hautkontakt und lädt zur Massage ein. Die entspannenden und frischen Noten des ätherischen Rosmarinöls bieten einen Moment absoluten Wohlbefindens.

1 Stück in einer Umverpackung, UVP: 21 €

Sobald die Produkte im Handel sind, präsentieren wir sie in unserem Kosmetikstudio zum Kennenlernen und Testen. Auch in unserem Klösterl-Shop finden Sie diese gelistet sowie alle anderen Produkte der Marke Payot.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Stöbern!

Bernadette Zeise-Bauer
Klösterl Kosmetik

Ihr Weg zu uns

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

Zum Payot-Markenshop:
www.kloesterl-shop.de/kosmetik/payot

Die abgebildeten Produkte erhalten Sie in der Klösterl Kosmetik, München und online im Klösterl-Shop.

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 Deutschland GmbH, Familienpakt Bayern, GU-Verlag

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

Mykotherapie

Als Mykotherapie bezeichnet man die Behandlung von Beschwerden mit getrockneten Pilzen, die meist als Pulver oder Extrakt in Kapseln angewendet werden. Der Begriff wurde von „Phytotherapie“, der lateinischen Bezeichnung für Kräuterheilkunde, und dem griechischen Wort „Mykos“ für Pilz, abgeleitet.

Die Mykotherapie hat ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), dort werden die Pilze schon seit Jahrhunderten verwendet. Hierzulande bezeichnet man diese Pilze häufig als Vital-, Heil- oder Medizinalpilze, um sie von den Speisepilzen abzugrenzen. Therapieunterstützend werden beispielsweise der Sonnenpilz (Agaricus), der chinesische Raupenpilz (Cordyceps), der Igelstachelbart (Hericium) oder der glänzende Lackporling (Reishi) verwendet.

Wirksam dank Fruchtkörper und Myzel

Studien, die zu einer wissenschaftlichen Anerkennung der überlieferten Wirkungen der Pilze führen, stehen bisher noch aus. In Deutschland werden die im Handel befindlichen Pilz-Präparate daher als Nahrungsergänzungsmittel angeboten. Für ihre Herstellung wird, zusätzlich zum oberirdisch sichtbaren Fruchtkörper, das in der Erde verborgene Myzel verwendet. Hierbei handelt es sich um ein an Spinnweben erinnerndes Geflecht aus Zellfäden, die den Pilz im Boden verankern.

Die einzigartigen Stoffgemische der Pilze

Die aus der Erfahrungsmedizin überlieferten Wirkungen der überwiegend aus China, Japan und Korea stammenden Pilze werden auf ihre einzigartige Zusammensetzung zurückgeführt. Zu ihren Inhaltsstoffen gehören unter anderem essenzielle Aminosäuren wie Lysin, Methionin oder Phenylalanin, die der Organismus als Bausteine körpereigener Proteine benötigt. Außerdem enthalten sie neben Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen Mehrfachzucker (Polysaccharide) wie die Beta-Glucane. Diese können zum Beispiel die Aufnahme von Zuckern aus dem Darm hemmen, die Darmgesundheit unterstützen und das Immunsystem regulieren.

Die Inhaltsstoffe können aus den pulverisierten Pilzen mithilfe von heißem Wasser und Alkohol extrahiert, getrocknet und in Kapseln abgefüllt werden, um sie für den Körper besser zugänglich zu machen. Das Pilzpulver wird aber auch unverarbeitet lose oder als Tabletten angeboten sowie mit Extrakten kombiniert.

Gegen fast alles ist ein Pilz gewachsen

Aufgrund der spezifischen Inhaltsstoffe unterscheiden sich die Anwendungsgebiete verschiedener Pilze zum Teil erheblich. Einzelne Pilze können unter anderem bei Erkrankungen der Atemwege, des Herz-Kreislauf-Systems, des Bewegungsapparats, des Nervensystems, der Haut, des Immunsystems, der Verdauungsorgane und des Stoffwechsels angewendet werden. Je nach zugrundeliegender Erkrankung können Pilze kombiniert werden, damit sie sich in ihrer Wirkung ergänzen. Auch begleitend zu einer anderen Behandlung können sie eingesetzt werden, wenn Wechselwirkungen ausgeschlossen sind.

Auf die Qualität achten

Die Verbraucherzentrale warnt, dass die im Handel befindlichen Pilz-Produkte mit Schimmelpilzgiften und Schwermetallen verunreinigt sein können. Zudem werden manchmal ungeeignete Extraktionsverfahren gewählt, sodass die Inhaltsstoffe schlecht gelöst werden. Fragen Sie daher bei der Auswahl eines Präparats nach den Ergebnissen von Analysen, um sicherzustellen, dass die Kapseln wirklich das enthalten, was auf der Verpackung steht.

Dosierung einschleichen

In der Regel ist die Mykotherapie gut verträglich. Es ist sinnvoll, den Magen-Darm-Trakt langsam an die ungewohnten Bestandteile der Pilze zu gewöhnen und die Dosierung deshalb nach und nach zu steigern. So kommt es seltener zu Verdauungsstörungen im Zusammenhang mit der Einnahme. Im Falle von allergischen Reaktionen sollte auf die Einnahme natürlich verzichtet werden. (sr)

Klösterl-Empfehlung*

Angebot
für 2 Monate gültig!

~~statt 49,80 €*~~

nur 42,30 €

gültig 1.9. – 31.10.2021

Epilobium aktiv

Empfohlen: Epilobium angustifolium (dt: schmalblättriges Weidenröschen) wird traditionell für eine gute Funktion der Prostata eingesetzt. Das Spurenelement Zink trägt zur Erhaltung normaler Testosteronspiegel im Blut bei und ist wichtig für eine normale Zellteilung. Zusammen bilden sie einen wichtigen Beitrag zur Männergesundheit.

120 Kapseln (41,6 g) nur 42,30 € (Grundpreis: 101,68 €/ 100 g)

Zusammensetzung: 1 Kapsel (Verzehrempfehlung) enthält 200 mg Epilobium-Extrakt mit mind. 4 mg Flavonoiden und 10 mg Zink (als Zinkgluconat), das entspricht 100% NRV**.
Zutaten: Epilobium angustifolium (schmalblättriges Weidenröschen) Trockenextrakt (73,8%) (mit mind. 2% Flavonoiden); Trägerstoff: Maltodextrin; Zinkgluconat; Kapselmaterial: Cellulose
Verzehrempfehlung: Täglich 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zwischen den Mahlzeiten verzehren.
Hinweis: Garantiert frei von Hefe, Gluten und Lactose, vegan.

Rabatt
im September und Oktober!

~~statt 33,80 €*~~

nur 28,50 €

gültig 1.9. – 31.10.2021

Baktozell aktiv

Empfohlen zur gezielten Versorgung mit vermehrungsfähigen Bakterienkulturen. Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

60 g Pulver nur 28,50 € (Grundpreis: 47,50 €/ 100 g)

Zusammensetzung: 2 g Pulver enthalten 5 µg Vitamin D3 (entspricht 100% NRV**) und mind. 2 Milliarden koloniebildende Einheiten der 6 folgenden Bakterienkulturen: Bifidobacterium bifidum, Enterococcus faecium, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus salivarius, Lactococcus lactis.
Zutaten: Füllstoff: Maltodextrin, Bakterienkulturen (7,5%), Oligofructose, Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Alpha-Amylase, Vitamin D3 (Colecalciferol)
Verzehrempfehlung: Täglich 2 g Pulver (entspricht 2 Dosierlöffel) mit einem Plastiklöffel in ein halbes Glas Wasser oder Saft einrühren und 15 Minuten stehen lassen. Abschließend umrühren und trinken. Zur Gewährleistung einer guten Magenpassage ist der Verzehr vor dem Schlafengehen oder ca. 20 Minuten vor dem Frühstück zu empfehlen.
Hinweis: Garantiert frei von Hefe, Lactose und Gluten.

Klösterl-Pharma
www.kloesterl-shop.de

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.