# Klösterl Journal

Klösterl-Apotheke

Fachthema
Gesundes Leben

10 Jahre
Großes Journal-jubiläum

GUTER SCHLAF

## Ab ins Bett!

Seite 4 – 5

Klösterl Journal N° 61
November/Dezember 2021

# Meerrettich

## Armoracia rusticana

Sabine Ritter
Apothekerin und Heilpraktikerin

**Der Meerrettich wurde schon in der Antike verwendet, wie Wandgemälde in Pompeji belegen. Er wurde wohl aus dem Wolga-Donau-Gebiet nach Mitteleuropa mitgebracht, wo er sich anfangs wild ausbreitete. Doch schon im Mittelalter wurde er in Deutschland anfangs als Heilpflanze, später auch als Gewürz angebaut.**

Sein lateinischer Name „Armoracia“ leitet sich von „armoracius“ ab, was mit „am Meer wachsend“ übersetzt wird. Der Begriff „Rettich” kommt vom lateinischen Wort für Wurzel, „radix“. Auch sein in Österreich und Schlesien geläufiger Name „Kren“ bedeutet Wurzel, stammt jedoch aus dem Slawischen.

Die winterharte Pflanze wird meist etwa einen Meter hoch und hat einen kräftigen, hohlen Stängel mit Furchen. Sie übersteht auch kalte Winter dank einer kräftigen, rübenförmigen, gerillten Pfahlwurzel, die bis zu 40 cm lang wird und einen Durchmesser von etwa 4 bis 6 cm hat. Sie verzweigt sich nach oben zu mehreren Köpfen und am unteren Ende in zahlreiche Seitenwurzeln. Die Nebenwurzeln dienen zum Teil der Vermehrung des Meerrettichs.

Die Blätter sind oval- bis lineal-lanzettförmig und werden am Grund bis zu einen Meter lang. Ihr Rand ist stark gekerbt und bei den unteren Blättern gewellt. Der stark duftende Blütenstand mit den je vier weißen, kreuzförmig stehenden Blütenblättern entwickelt sich im Frühjahr zwischen Mai und Juni. Später entwickeln sich etwa 10 Millimeter lange Schoten, die allerdings nur wenige Samen enthalten. Geerntet wird die Wurzel des Meerrettichs zwischen Oktober und Frühlingsanfang.

Viele kennen den Meerrettich vor allem als scharfes Gewürz, das die Bekömmlichkeit von Gerichten verbessert. Unverarbeitet ist die Wurzel geruchslos, doch beim Reiben kommt ein Enzym, die Myrosinase, mit dem Sauerstoff in der Luft in Kontakt und wandelt das Senfölglykosid Sinigrin um. Dabei entsteht der typische scharfe, schleimhautreizende Geruch, der nicht nur Tränen umgehend fließen lässt.

In der Vergangenheit wurde der Meerrettich unter anderem bei Verdauungsbeschwerden, Skorbut, ausbleibender Menstruation, Wechselfieber und bei Wassersucht eingesetzt. Heutzutage verwendet man ihn vornehmlich zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen und Blasenentzündungen, da er nachweislich das Wachstum von bestimmten Bakterien und Viren hemmt. Meerrettich wärmt das Innere, deshalb achtet man in der chinesischen Medizin darauf, dass die Wurzel nur zum Einsatz kommt, wenn Wind-Kälte der Auslöser einer Erkrankung war oder die zu behandelnde Person eine starke Abneigung gegen Kälte empfindet, weil ihr Yang schwach ist. In Österreich mischt man dann bei Erkältungen mit innerem Frösteln den frisch geriebenen Meerrettich mit Honig und isst von der Mischung täglich zwei bis drei Teelöffel.

### Steckbrief

**Inhaltsstoffe:**
Glucosinolate (= Senfölglysoside), Cumarine, Phenolcarbonsäuren, Flavonoide, Vitamin C, Mineralstoffe

**Wirkungen:**
Antimikrobiell, durchblutungsfördernd, erwärmend

**Anwendung:**
Innerlich bei Erkältungen, Harnwegsinfektionen; äußerlich bei Muskelschmerzen und -verspannungen, Kopfschmerzen

**Nebenwirkungen:**
Magen-Darm-Beschwerden, Reizung der Schleimhäute, allergische Reaktionen

**Gegenanzeigen:**
Entzündungen der oberen Harnwege, Magen-Darm-Geschwüre, Schwangerschaft.

Für die Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren und Stillenden liegen noch keine Untersuchungen zur Unbedenklichkeit vor.

Äußerlich kann man den Meerrettich dünngerieben anwenden, indem man ihn auf ein Küchenpapier streicht und auf schmerzende, verspannte Muskelpartien auflegt bis sich das behandelte Areal erwärmt. Anschließend sollte man ihn umgehend entfernen, da er sonst die Haut stark schädigen kann. Zusätzlich sollte man die Haut im Anschluss mit Johanniskrautöl einreiben, um sie zu regenerieren und den Behandlungseffekt zu erhalten. Bei Spannungskopfschmerzen kann der geriebene Meerrettich auf diese Weise auch auf den Nacken aufgelegt werden.

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

**Liebe Leserinnen und Leser,**

*mit Dank erfüllt blicken wir in dieser Ausgabe auf 10 Jahre Klösterl-Journal zurück! Entstanden ist das Journal aus der Idee heraus, den vielen Kundinnen und Kunden, die nicht zu uns in die Apotheke kommen, sondern ihre Heilmittel auf dem Versandweg beziehen, immer wieder Einblicke in den Alltag und die Arbeit der Klösterl-Apotheke zu geben. Mittlerweile hat sich das Journal zu einer festen Institution etabliert und erscheint dank eines gewachsenen Redaktionsteams alle zwei Monate druckfrisch für Sie und hat schon viele Themen rund um unser Motto „Gesundheit erhalten – Leben gestalten“ beleuchtet. Lesen Sie mehr über die Geschichte des Journals auf S. 6 und 7.*

*Dankbar sind wir auch für das Vertrauen, welches uns tagtäglich von Ihnen geschenkt wird, und dafür, dass wir Sie in so vielfältigen gesundheitlichen Fragestellungen beraten und begleiten dürfen.*

*Nicht zuletzt sind wir sehr dankbar für die vielen Hände und Herzen im Klösterl-Team, die auch in den herausforderndsten Zeiten so gut zusammenarbeiten, um unseren Auftrag für die Gesundheit zu erfüllen.*

*Für die kommende Advents- und Weihnachtszeit wünschen wir Ihnen die Kraft der Dankbarkeit und dass Sie erfüllt auf dieses Jahr zurückschauen können.*

*Mit unseren besten Wünschen für eine frohe, gesunde und friedvolle Zeit und einen guten Übergang ins Jahr 2022 grüßen wir Sie herzlich!*

*Ihre*

*Josepha Brada-Wallbrecher und Cäcilia Wallbrecher*

*»Es ist schön, den Augen dessen zu begegnen, den man soeben beschenkt hat.«*

Jean de La Bruyère (1645 – 1696), französischer Schriftsteller

## Weihnachtsversand

Bitte denken Sie an die rechtzeitige Bestellung Ihrer Heilmittel vor den Feiertagen. Im Monat Dezember kann es bei DHL in der Paketzustellung zu vorweihnachtlichen Verzögerungen kommen. Vielen Dank!

GUTER SCHLAF

# Ab ins Bett!

*Autorin*
**Anita Schedler**
Redakteurin Klösterl-Journal

*»Als Kind lag mein Zimmer direkt neben dem Schlafzimmer meiner Eltern – die waren wenig begeistert, dass ich, die ewige Nachteule, bis weit in die Nacht hinein wach und aktiv war. Das Phänomen Revenge Bedtime Procrastination kommt mir daher heute auch sehr bekannt vor. Arbeitssysteme anzupassen oder am früher ins Bett gehen zu arbeiten ist oft nicht leicht, es lohnt sich aber sehr.«*

*Autorin*
**Bettina Wadewitz**
Apothekerin

*»Oft nutze ich die Abendstunden, um in Ruhe Sachen zu erledigen, zu denen ich tagsüber im Trubel mit fünf Kindern nicht gekommen bin. Ist das erledigt, schaffe ich manchmal den Sprung nicht, sofort ins Bett zu gehen und lese und bearbeite auch noch die neusten E-Mails. Nur einmal in der Woche gelingt es mir wirklich: Von meiner Yogastunde heimkommend nehme ich das nachwirkende Gefühl der kompletten Entspanntheit mit – und gehe direkt ins Bett.«*

**Haben Sie sich heute Morgen auch mühsam und todmüde aus dem Bett gequält, weil es gestern wieder so spät geworden ist? Hand aufs Herz, wie oft haben Sie sich dann insgeheim schon geschworen, „Heute gehe ich aber früher ins Bett!“ und am Abend schien das doch wieder vergessen? Man surft gedankenverloren im Internet und scrollt auf dem Smartphone rauf und runter, statt sich ins flauschige Bett zu kuscheln. Wir haben für Sie ein paar hilfreiche Schlaftipps und Erklärungen zusammengestellt.**

In diesen Momenten, in denen man das Schlafengehen hinauszögert, gönnt man sich meist das süße Nichtstun, zu dem man aufgrund der zahlreichen Verpflichtungen tagsüber keine Zeit hatte. Dieses Phänomen hat sogar einen Namen: Revenge Bedtime Procrastination. Der diesem Ausdruck zugrundeliegende Begriff kommt ursprünglich aus China, wo oft sehr lange gearbeitet wird, und bedeutet übersetzt in etwa „aus Rache spät ins Bett gehen“. Die Rache rührt daher, dass man oft im Alltag in der freien Zeitgestaltung durch Verpflichtungen sehr eingeschränkt ist, sodass man sich diese Zeit einfach abends nimmt – und damit die eigene Schlafenszeit verkürzt.

Eine ganz besondere Komponente kann dieses Phänomen beispielsweise bei (alleinerziehenden) Eltern bekommen, da der Abend, wenn die Kinder im Bett sind, meist die einzige Zeit ist, die man für sich hat. In der Schlafforschung ist dieses Aufschieben bisher noch relativ wenig erforscht.

## Teufelskreis Schlaf-Prokrastination

Die wenige Zeit, die uns also am Abend noch zur freien Verfügung bleibt, möchte man dann ungern mit Schlafen „verschwenden“. Man will einmal am Tag frei entscheiden und gestalten. Hinzu kommt, dass man abends bereits müde und geschafft ist, was die Selbstregulation (noch) schwieriger macht. Eine weitere Erklärung für das Aufschieben könnte sein, dass sich Menschen des Chronotyps „Nachteule“ im Alltag, entgegen ihrer natürlichen, inneren Uhr, konstant dem Zeitplan der Frühaufsteher anpassen müssen.

Egal woher das Aufschieben kommt, meist schafft man abends sowieso nicht mehr viel. So summieren sich die Prokrastinations-Stunden und die Schlafenszeit wird kürzer und kürzer. Ein ungesunder Teufelskreis aus Schlafmangel und Müdigkeit beginnt.

## Warum wir schlafen

Doch tiefer und störungsfreier Schlaf ist für den menschlichen Organismus eines der besten Mittel, gesund zu bleiben, da in dieser Zeit Regenerations- und Reparaturprogramme im Körper ablaufen. Auch das Träumen hilft uns, Erlebtes zu verarbeiten. Kinder brauchen im Vergleich zu Erwachsenen bedeutsam mehr Schlaf, da das Gelernte über Nacht im Gehirn neu vernetzt wird. Auch Wachstumshormone werden nachts ausgeschüttet. Kinder werden quasi über Nacht größer und schlauer.



Das Schlafhormon Melatonin, das uns in den Schlaf wiegt, wird ausgeschüttet, sobald es um uns herum dunkel ist. Mit der Erfindung des elektrischen Lichts wurde unser Tag verlängert, und den natürlich vorgegebenen Einbruch der Nacht gibt es nicht mehr. Je mehr Anteil blauen Lichts im künstlichen Licht enthalten ist (z.B. LED-Bildschirme, Smartphones und PCs), desto mehr hat es tagesähnlichen Charakter. Zehn Minuten im Schein einer solchen Lampe kurz vor dem Zubettgehen reichen aus, um die Melatoninproduktion zu stören.

Nach einer Impfung übrigens spielt der Schlaf in der Immunantwort eine große Rolle. Die Anzahl der gebildeten Antikörper hängt von der Intensität des Tiefschlafs direkt nach der Impfung ab.

## Schlaf in Zeiten von Covid-19

Einige Menschen haben durch Corona mehr Schlaf abbekommen als zuvor, weil im Homeoffice z.B. das Pendeln wegfiel. Ganz so optimal lief es aber nicht für alle: Die deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e.V. (DGSM) greift über eine Studie das Thema Schlaf in Zeiten von Covid-19 auf. Ob Kontrollverlust, Ängste oder der nervenaufreibende Drahtseilakt zwischen Homeoffice und möglichst pädagogischer Kinderbetreuung – die Anspannung während des Lockdowns ist gestiegen. Das hat neue Schlafstörungen ausgelöst oder vorhandene weiter verstärkt. Kein oder wenig Sport, fehlende soziale Kontakte und erhöhter Medienkonsum tragen ebenso dazu bei, dass wir uns abends nicht entspannen können.

Viele Studien haben zudem schon in der Vergangenheit aufgezeigt, dass eine klare Grenze zwischen Arbeit und Freizeit für die Schlaferholung sehr wichtig ist – doch auch das ist mit vermehrtem Homeoffice und ständiger Erreichbarkeit schwieriger geworden.

Aktuell plagt manche vielleicht auch eine ganz neue Art von Stress: Die ungewohnte Rückkehr zur alten Normalität. Langsam aber sicher kehrt die Gesellschaft nämlich wieder zu ihren alten Aktivitäten zurück, Freizeit-Stress nimmt wieder zu und wir müssen uns erst wieder an Menschenmassen gewöhnen. Das ist für uns kollektiv eine ganz neue Herausforderung und, in so kurzer Zeit, eine weitere, tiefgreifende Umstrukturierung des Alltags.

## Schläfst du schon oder grübelst du noch?

Ist unser Schlaf gestört, kann er seine Aufgabe als wichtiges Regenerations- und Reparaturprogramm des menschlichen Organismus nicht mehr erfüllen. Seien es Einschlaf- oder Durchschlafprobleme oder einfach zu spätes Zubettgehen – kurzzeitiger Schlafmangel äußert sich in emotionalen Verhaltensstörungen und Versagen der rationalen Kontrolle (Gereiztheit, Ungeduld und verringerte Konzentrationsfähigkeit). Die Folgen eines chronischen Schlafdefizits können Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Leistungsabfall sowie gesteigerte Infektanfälligkeit sein. Das Risiko für psychische Störungen steigt.

## Gute Vorsätze umsetzen

„Heute gehe ich wirklich früh ins Bett!“ – das geht! Mit einem beständigen und langfristigen Ändern der Gewohnheiten. Im Kasten finden Sie viele Anregungen für eine gute Schlafhygiene sowie einen festen Schlafrhythmus. Die eigenen Schlafgewohnheiten zu ändern, dazu bedarf es zu Beginn einer gewissen Konsequenz. Aber sobald man die positiven Auswirkungen am eigenen Körper spürt, fällt es zunehmend leichter. Seien Sie aber auch nachsichtig mit sich, alte Gewohnheiten ändern sich langsam und mit kleinen Schritten.

Schlafen ist keine Zeitverschwendung und darf daher nicht als Zeichen von Faulheit betrachtet werden. In diesem Sinne: Schieben Sie den gesunden Schlummer nicht länger auf, schlafen Sie gut und ausreichend und träumen Sie schön! ◀

### *Regeln für einen gesunden Schlaf*

- Viel Bewegung an der frischen Luft, über den Tag verteilt bewusste, kleine Pausen einbauen
- Dem freien Medienkonsum eine feste zeitliche Obergrenze setzen
- Koffeinhaltigen Getränke nur bis 16:00 Uhr, Alkohol in Maßen und keine allzu schweren Mahlzeiten am Abend
- Angenehme Atmosphäre im Schlafzimmer schaffen: kühl, ruhig, verdunkelt, kein zu helles Licht oder Bildschirmlicht
- Regelmäßige Schlafroutine erarbeiten und wiederkehrende Rituale einbinden
- Gleiche Bettgeh- und Aufstehzeiten einführen, auch für das Wochenende
- Wenn Sie nicht einschlafen können, stehen Sie auf, gehen Sie in ein anderes Zimmer, machen Sie etwas Monotones und Entspannendes und legen Sie sich erst wieder hin, wenn Sie wirklich müde sind
- Block und Stift griffbereit haben, um quälende Gedanken und wichtige To-dos zu notieren
- Holen Sie sich bei anhaltenden Schlafstörungen ärztliche Hilfe

Weitere Artikel zum Thema Wohlbefinden:
www.kloesterl-apotheke.de/blog

# 10 Jahre Klösterl-Journal

In dieser Zeit wurden viele Artikel geschrieben, Bilder ausgesucht und Seiten gedruckt.
Hier finden Sie daher zur Feier des Tages Fakten, Rückblicke – und ein Gewinnspiel!

**Wir wünschen Ihnen viel Freude damit und freuen uns auf viele weitere Jahre Klösterl-Journal!**

**Wie alles anfing:** Zu Beginn war das Klösterl-Journal eine One-woman-Show. Maria Hoderlein, Apothekerin, übernahm in Absprache mit dem Gründer und Leiter der Apotheke, Johannes Zeise-Wallbrecher, die Redaktion, das Schreiben der meisten Artikel und die Bildauswahl, inklusive Ausflüge zum Münchner Fremdenverkehrsamt für die Titelbildauswahl sowie Extraschichten im Skiurlaub kurz vor Redaktionsschluss. 2015 gab es dann viele Veränderungen: Das Journal bekam eine neue und größere Redaktion – und ein komplett neues Layout und Design. Seitdem sieht das Journal in etwa so aus, wie wir es heute kennen. So begleitete das Journal auch große Umbrüche in der Firmengeschichte, vom Umzug in den Färbergraben bis hin zum Wechsel der Apothekenleitung.Besonders schön und motivierend sind natürlich die vielen positiven Reaktionen der Leser*innen, die wir über die Jahre immer wieder bekommen durften.
Daher freuen wir uns an diesem Jubiläumstag auf viele weitere schöne Jahre mit dem Klösterl-Journal!

**1983**
Gründung der Klösterl-Apotheke durch Johannes Zeise-Wallbrecher

**2011**

**Die Idee zum Journal entsteht**
Der Leitgedanke des Journals war, vielfältiges Gesundheitswissen zu vermitteln, Einblicke in die Arbeit der Klösterl-Apotheke zu gewähren sowie das breite Spektrum an Heilmitteln aus der Eigenherstellung zu präsentieren. Zudem sollten mit dem Journal auch Kund*innen, die über den damals noch vergleichsweise neuen Versandweg einkauften, die Apotheke kennenlernen können.

**November 2011**
Das erste Heft erscheint

**September 2015**
Relaunch des Journals mit mehr Seiten und einem neuen Layout

**Januar 2016**

**Beginn der 12teiligen Serie „Die Organuhr“**
»Mir ist besonders die Mitarbeit an der Organuhr-Reihe in Erinnerung geblieben. Darin wurden 12 Organe und deren Meridiane beschrieben und wie sich ihr natürlicher Energiefluss im Tagesrhythmus gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verhält. Mir hat es viel Spaß gemacht, beim Schreiben der Beiträge mein eigenes Wissen zu vertiefen, und ich habe neue Erkenntnisse direkt für mich persönlich umgesetzt.«
*Cäcilia Wallbrecher, Redakteurin Klösterl-Journal und Yoga-Lehrerin*

**2017**
Sonderausgabe über den Gründer der Apotheke, Johannes Zeise-Wallbrecher

**März 2018**
Nach der Organuhr werden berühmte Heiler*innen vorgestellt, den Auftakt macht Hildegard von Bingen

**Mai 2017**
Umzug der Klösterl-Apotheke ins Herz Münchens in den Färbergraben im Hackenviertel, gleich neben dem Marienplatz

**September 2018**

**Fünfteilige Serie zu den Sinnesorganen**
»Jeder einzelne Artikel der Reihe „Sinnesorgane“ hat ganz klar gezeigt: Unsere Sinnesorgane sind wahre Wunder. Das Organ Haut, wozu ich den Artikel geschrieben habe, ist für uns als Pharmazeut*innen besonders spannend, weil wir es so vielfältig nutzen können, um darüber Wirkstoffe in den Körper zu bringen. Hier Lösungen für Problemstellungen zu finden, ist mir ein ganz besonderes Anliegen.«
*Maria Keller, Apothekerin*

**Januar 2019**

**Generationenwechsel**
Josepha Wallbrecher (heute Brada-Wallbrecher) übernimmt die Leitung der Apotheke von ihrem Vater, Johannes Zeise-Wallbrecher

**September 2020**

**Lieblingsartikel „Die Wechseljahre“**
»Der Beitrag „Die Wechseljahre – Vom Wechsel, dem Wandel und der Freiheit“ war mein erster Artikel als Journal-Redakteurin. Dabei hatte ich auch ein persönliches Anliegen, nämlich dem Thema Wechseljahre in gesellschaftlicher Hinsicht positive Aspekte mitzugeben. Jedes unserer Journale ist so anders und die Arbeit daran ist immer spannend und aufregend, daher freuen wir uns jedes Mal, wenn wir über vielfältige Kanäle gutes Feedback erhalten!«
*Iris Beck, Redakteurin Klösterl-Journal*

**November 2021**
Mit der Ausgabe N° 61 (November/Dezember 2021) feiern wir 10 Jahre Klösterl-Journal!

## 10 Jahre in Zahlen

**62** verschiedene **Ausgaben**

**635** geschriebene **Beiträge** und Artikel

**13** Interviews

**35** **Buch-**empfehlungen

102 Zitate

**636** **Seiten** Journal

**Insgesamt über 600.000 gedruckte Exemplare**

## Wussten Sie schon...?

**Bewusste Produktion:** Das Klösterl-Journal wird mit migrationsarmen, lebensmittelechten Farben ohne Bindemittel gedruckt, was mit dem gemeinsamen Versand mit Heilmitteln besonders verträglich ist. Die anfallenden CO2-Emissionen kompensieren wir mit Klimaschutzzertifikaten im Zuge des Projekts „Klimaneutrale Apotheke“.

## Feiern Sie mit uns!

### Gewinnspiel

Um dieses tolle zehnjährige Jubiläum ausreichend zu feiern, haben wir uns ein kleines und feines Gewinnspiel für Sie ausgedacht! Beantworten Sie einfach drei Fragen – und schon nehmen Sie teil.
**Wir wünschen Ihnen viel Spaß und viel Glück!**

Auf zum Gewinnspiel:

**Klösterl-Apotheke • Josepha Brada-Wallbrecher e.K.** • Färbergraben 12 Rgb. • Postfach 10 09 05 • 80083 München • Telefon 089 / 54 34 32 - 11 • apotheke@kloesterl.de • www.kloesterl-apotheke.de

GESUNDES LEBEN

# Gesundheit erhalten – Leben gestalten

*Autorin*
Sabine Ritter
Apothekerin und Heilpraktikerin

*»Auch mein Alltag ist nicht immer stressfrei. Mit Qigong und Yoga kann ich jedoch selbst in turbulenten Lebensphasen recht entspannt bleiben, wenn ich mir die Zeit dafür nehme. Besonders schätze ich dabei Atemtechniken aus dem Yoga, wie die beschriebene Wechselatmung, die ich auch mal für wenige Atemzüge in den Alltag einbaue.«*

Die Gesundheit erhalten, das möchten wir wohl alle gern. Viele verstehen unter Gesundheit dabei schlicht die Abwesenheit von Krankheit, doch streng genommen ist Gesundheit gar nicht so einfach zu definieren. Der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge ist Gesundheit ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens. Doch nicht jeder, der von sich behaupten würde, dass er gesund ist, wird sich von morgens bis abends an sieben Tagen in der Woche immerzu körperlich und geistig vollständig wohlfühlen. Daher sieht man in den Gesundheitswissenschaften in Gesundheit und Krankheit eher zwei gegensätzliche Pole. Das aktuelle Befinden eines Menschen pendelt im Alltag fließend zwischen diesen Polen hin und her. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen konnten inzwischen bestätigen, dass jeder Mensch durch seine individuelle Lebensgestaltung dazu beitragen kann, dass sein Pendel in der Regel im gesunden Bereich schwingt.

## Bausteine einer gesunden Lebensgestaltung

Für ein gesundes Lebensgefühl sorgen primär das körperliche und emotionale Wohlbefinden. Das körperliche Wohl hängt bekanntlich eng mit einer ausgewogenen Balance von Bewegung und Entspannung sowie frischer Luft, guter Ernährung und dem weitestgehenden Verzicht auf gesundheitsschädliche Genussmittel zusammen. Für die emotionale Gesundheit braucht man zusätzlich gute soziale Kontakte mit Angehörigen und Gleichgesinnten, die einem auch in persönlichen Krisen zur Seite stehen. Darüber hinaus müssen aber auch spirituelle und intellektuelle Bedürfnisse erfüllt sein, damit man sich rundum wohlfühlt.

Obwohl die Effekte objektiv messbar und subjektiv spürbar sind, wenn etwa das Gewicht sinkt und die Fitness zunimmt, fehlt es dennoch immer wieder an der erforderlichen Portion Motivation, um Änderungen am aktuellen Lebensstil vorzunehmen oder diese dauerhaft beizubehalten. So kommt es, dass sich manchmal erst in einer veränderten Situation, wie zum Beispiel bei einem Kinderwunsch oder einer Erkrankung, der nötige Antrieb für eine Anpassung der Lebensgestaltung einstellt.

## Gesunder Start ins Leben

Bei einem Kinderwunsch oder zu Beginn einer Schwangerschaft wird häufig auch der Beschluss gefasst, gesünder zu leben. Meist verzichtet man dann aus Verantwortungsgefühl für das ungeborene Kind auf Alkohol und Zigaretten. Ebenso wird auf eine ausgewogene Ernährung sowie die Zufuhr von Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren geachtet, um das Krankheitsrisiko für den Nachwuchs zu reduzieren. Eine gute Versorgung mit Vitamin B12 unterstützt beispielsweise die kindliche Hirnentwicklung und kann vor einer späteren Erkrankung an Diabetes mellitus Typ 2 schützen, während Omega-3-Fettsäuren das Risiko für eine Frühgeburt, ein niedriges Geburtsgewicht, Allergien und Neurodermitis senken können. Sofern dies möglich ist, entscheiden sich dann viele Mütter, ihr Kind nach der Entbindung zu stillen. Muttermilch nährt das Kind nicht nur optimal, sondern unterstützt auch dessen Immunsystem.

## Die Kraft der Selbstheilung

Bei allen mit dem Lebensstil assoziierten Erkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten oder Schlafstörungen tragen nicht nur Medikamente und andere medizinisch-therapeutische Maßnahmen dazu bei, dass Patient*innen wieder gesund werden. Ein wesentlicher Bestandteil einer erfolgreichen Behandlung sind auch die Selbstheilungskräfte. Diese gilt es, im Krankheitsfall (wieder) zu entdecken und zu mobilisieren.

Selbstheilung beginnt dabei schon mit der inneren Einstellung. Wer auf eine Diagnose resignierend zum Schluss kommt, dass sich daran jetzt nichts mehr ändern lässt, kann schon mit dieser inneren Einstellung die Motivation zur Selbsthilfe im Keim ersticken. Etwaige Lebensstilumstellungen verändern bei diesen Patient*innen meist weniger als bei denjenigen, die sich optimistisch aus den Vorschlägen ihrer Behandler*innen, das heraussuchen, was am besten zu ihnen passt. Es ist jedoch möglich den inneren Pessimismus zu überlisten, indem man ein Tagebuch führt, in das man jeden Abend nur aufschreibt, was an dem Tag trotz Krankheit schön war. Anfangs sind es sicher nur wenige Punkte, die einem einfallen, mit der Zeit werden es jedoch immer mehr. Langfristig wirkt sich diese Übung auf die Stimmung von jedem aus, ob gesund oder krank.

## Leben für die Gesundheit gestalten

Bei Schmerzen neigt man verständlicherweise dazu, alles zu vermeiden, was diesen verstärken könnte. Die daraus resultierende Passivität schwächt jedoch leider die Muskelkraft, was Schmerzen langfristig begünstigen kann. Vielfach kommt man dann seltener mit anderen Menschen zusammen, weil man krankgeschrieben ist oder den eigenen Hobbys nicht nachgeht. Dies drückt die Stimmung, die daraufhin das Schmerzempfinden steigern kann. So kann ein Teufelskreis entstehen, in dem wohlgemeinte Schonung das Gegenteil bewirkt. Sanfte Aktivitäten wie regelmäßige Spaziergänge, eine angenehme Gestaltung des Alltags und die Pflege sozialer Kontakte sind daher auch für Schmerzpatient*innen unerlässlich für die Genesung.

Ein anderes, gut untersuchtes Beispiel für den Einfluss der Lebensgestaltung auf eine Erkrankung ist der Bluthochdruck. Wenn der Blutdruck immer weiter ansteigt, denkt man wohl manchmal, dass sich leider an dem Stress in Beruf und Alltag aktuell nichts ändern lässt. Doch aus der Forschung mit buddhistischen Mönchen weiß man, dass der Mensch durch Meditation nur mit der Kraft seiner Gedanken seinen Blutdruck senken kann. Ebenso geeignet sind Atemtechniken aus dem Yoga, die sogenannten Pranayama. So beruhigt die Wechselatmung unter anderem das Nervensystem, fördert die Konzentration und reguliert Herz und Kreislauf (mehr dazu in der Anleitung).

## Leben jetzt neu gestalten

Diese Ausführungen stehen stellvertretend für viele andere Erkrankungen und Beeinträchtigungen, die durch eine Änderung des Lebensstils beeinflusst werden können. Stoffwechsel sowie Herz-Kreislauf-, Nerven- und Immunsystem können von einem gesunden Lebensstil profitieren. Denken auch Sie jetzt, „ich wollte eigentlich schon längst...“, dann planen Sie die nächsten Schritte nun konkret: Legen Sie fest, wann Sie damit anfangen wollen und halten Sie etwa 100 Tage durch – dann sind die Änderungen erfahrungsgemäß zur Gewohnheit geworden. Besser klappt es übrigens gemeinsam mit anderen!

„Gesundheit erhalten – Leben gestalten“ ist das Leitbild der Klösterl-Apotheke. Unserem Team liegt es daher am Herzen, dass es unseren Kund*innen gelingt, ihre Gesundheit durch die Gestaltung des Lebens zu erhalten. Wir beraten Sie gerne zugewandt und individuell zu allen Ihren gesundheitlichen Themen, und was Sie selbst ergänzend zu den medizinischen Maßnahmen beitragen können. ◀

### Anleitung zur Wechselatmung (Anuloma Viloma)

Die Wechselatmung besteht aus drei Phasen: Zuerst Einatmen, dann ein längeres Anhalten und zuletzt ein langes Ausatmen.

1. Setzen Sie sich an einem ruhigen Ort aufrecht in den Schneidersitz oder bequem auf einen Stuhl und schließen Sie die Augen.
2. Verschließen Sie nun bei der Ausatmung mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch.
3. Atmen Sie anschließend langsam durch das geöffnete linke Nasenloch ein, ohne die Lungen maximal zu füllen. Zählen Sie dabei im Geiste langsam bis drei, vier oder fünf.
4. Verschließen Sie jetzt auch das linke Nasenloch mit dem Ring- und Zeigefinger und halten Sie den Atem vorübergehend an. Sie können dabei im Geiste bis sechs, acht oder zehn, aber auch höher zählen.
5. Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, wieder auszuatmen, öffnen Sie das rechte Nasenloch, halten Sie das linke jedoch weiterhin mit Ring- und Zeigefinger der rechten Hand verschlossen. Zählen Sie während der Ausatmung bis sechs, acht oder zehn.
6. Atem Sie jetzt durch das rechte Nasenloch ein, während Sie im Geiste bis drei, vier oder fünf zählen. Verschließen Sie das rechte Nasenloch wieder mit dem Daumen und halten Sie die Luft an (siehe Schritt 4).
7. Öffnen Sie für die Ausatmung das linke Nasenloch und atmen Sie wieder doppelt so lange aus, wie sie eingeatmet haben: dann links einatmen – beide Nasenlöcher zu – rechts ausatmen – rechts einatmen – beide Nasenlöcher zu – links ausatmen – links einatmen – beide Nasenlöcher zu....
8. Atmen Sie auf diese Weise weiter, in dem Sie immer abwechselnd das rechte und das linke Nasenloch verschließen. Wiederholen Sie den Ablauf so oft, wie es sich für Sie gut anfühlt.

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

Klösterl Kosmetik

# Gepflegte Hände sind unsere Visitenkarte

**Unsere Hände sagen viel über uns aus, über unsere Arbeit, unser Alter und oftmals vermitteln sie einen ersten Eindruck von uns. Sie sind, mit unserem Gesicht, die einzigen Körperteile, die täglich unbedeckt der Sonne, Kälte, Wind und Wetter ungeschützt ausgesetzt sind. Daher altert die Haut an unseren Händen auch schneller als an anderen Körperstellen.**

Umso wichtiger ist es, ihnen Aufmerksamkeit zu schenken, sie in unsere tägliche Pflegeroutine mit einzubeziehen und so dem Alterungsprozess entgegenzuwirken. Gerade jetzt im Winter benötigen sie unsere Hingabe. Ganz wichtig für das perfekte Aussehen der Hände sind auch die Nägel. Schön in Form gefeilt und mit einem passenden Lack überzogen wirken sie perfekt gepflegt.

### Die Handcreme – das A und O der Pflege

Regelmäßiges eincremen versorgt die Hände immer wieder mit Feuchtigkeit und sollte zur täglichen Routine dazugehören. Eine Pflegemaske empfiehlt sich einmal pro Woche. Dazu eine reichhaltige Pflegecreme satt auftragen, einmassieren und mit Baumwollhandschuhen über Nacht einwirken lassen. Wir haben Ihnen nachfolgend ein paar schöne Produkte für Ihr Hand & Nagel-Spa zusammengestellt.

### PAYOT Suprême Jeunesse Les Mains

Angereichert mit Extrakten aus weißen Blumen und Erbsen glättet die Hand- und Nagelpflege die Haut und reduziert das Auftreten von Pigmentflecken.

**Tube 50 ml, UVP: 28 €**

### Mava+ Extreme Care for Hands

MAVA+ Handcreme schützt sehr trockene und durch äußere Faktoren beschädigte Hände. Die Creme beruhigt, besänftigt und ist geschmeidig. Ohne Duft, um die sensible Haut zu schützen.

**Tube 50 ml, UVP: 15,90 €**

### Professionelle Helfer für gepflegte Nägel aus dem Hause Mavala

Seit 50 Jahren befasst sich die Firma Mavala mit der Schönheit und Pflege von Händen und Nägeln. Ein besonderes Augenmerk gilt der Nagelhaut. Sie schützt vor Angriffen und Infektionen und erneuert sich. Sie kann aber auch austrocknen, hart werden und einreißen. Um dies zu verhindern, wird eine tägliche zart machende Pflege sowie die wöchentliche Entfernung der Nagelhaut empfohlen.

### Mavapen – Nährendes Öl für die Nagelhaut

Das Nähröl pflegt Ihre Nagelhaut und trägt zur Eleganz Ihrer Nägel bei. Der handliche Stift sorgt für eine saubere und perfekte Nagelkontur.

**Stift 4,5 g, UVP: 14,40 €**

### Mavala 002 Double Action

Schützende Basis mit doppelter Wirkung: Basis-Lack, der die Nägel schützt und die Haltbarkeit des Lackes verdoppelt.

**10 ml, UVP: 15,40 €**

Mit gepflegten, weichen Händen und schönen Nägeln fühlt man sich einfach gut – den ganzen Tag.

Iris Beck
Redakteurin Klösterl-Journal

**Ihr Weg zu uns**

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

**Zum Klösterl-Shop:**
www.kloesterl-shop.de/kosmetik

Die genannten 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:** Adobe Stock, Klösterl-Archiv



© 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.






# Atemtherapie

„Atem ist Leben“ – diesen Satz haben Sie sicherlich schon gehört, aber wussten Sie schon, dass wir jeden Tag ca. 20.000 Atemzüge machen? Ohne Atem können wir nur wenige Momente überleben. Er ist lebensnotwendig für viele Prozesse im Körper und im Gehirn. Der Atem versorgt schon im Mutterleib die Zellen mit Sauerstoff und begleitet uns ein Leben lang – bis zum letzten Atemzug. Und glücklicherweise brauchen die meisten Menschen nichts dafür zu tun, denn Atmung passiert einfach und es atmet sich ganz selbstverständlich von allein.

Wenn aber Körper oder Psyche einmal aus der Balance geraten sind, kann der Atem eine wertvolle Unterstützung zurück ins gesunde Gleichgewicht sein. Die heutige Form der Atemtherapie wurde maßgeblich durch das Lebenswerk des „Atemdoktor“ Dr. med. Johannes Ludwig Schmitt (1896 – 1963) in München geprägt.

## Atem ist Rhythmus

Durch den Rhythmus des Atmens, der Ein- und Ausatmung, wird der Körper reguliert. Die Zufuhr von Sauerstoff stellt sich in genau der richtigen Menge für den jeweiligen körperlichen Bedarf ein. Der Atem ist zudem ein sehr wirkungsvolles Hilfsmittel, um das Nervensystem zu beeinflussen. Wenn eine Situation sehr aufregend ist und die Nervosität steigt, hilft eine bewusst ruhige Atmung dabei, den Herzschlag wieder ruhiger werden zu lassen und sie hilft den Nerven, sich zu beruhigen. Umgekehrt kann bei Kreislaufproblemen oder Müdigkeit eine kraftvolle Atmung den Körper unterstützen, wieder wacher und aktiver zu werden.

## Anwendungsgebiete

In der Atemtherapie bzw. Atemarbeit haben sich verschiedene Verfahren entwickelt, die je nach Lebenslage oder gesundheitlicher Situation Anwendung finden können, z.B. bei:

- Atemwegserkrankungen wie Asthma bronchiale, COPD und Long Covid,
- chronischen Schmerzen oder Verspannungen,
- psychosomatischen Störungen,
- in besonderen Lebenssituationen wie Schwangerschaft, Trauerarbeit, Palliativpflege und Traumatherapie,
- bei Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen, Depressionen und Ängsten sowie bei funktionellen Störungen im Körper.

## Atemtherapie

In der Atemtherapie werden verschiedene Methoden kombiniert, die zum Ziel haben, die Atemwahrnehmung zu schulen, also ein besseres Gefühl für die eigene Atmung zu erhalten und eine bewusstere Atmung zu trainieren. Durch manuelle Behandlung des Therapeuten oder der Therapeutin und durch körperliche Übungen, die individuell auf die Person abgestimmt werden, wird der Körper leichter spürbar und die Selbstheilungskräfte können sich entfalten. Ein freier Atemfluss löst Spannungen und regt den Fluss der Lebensenergie an. Gleichzeitig können Gedanken und Emotionen besser gefühlt und losgelassen werden.

## Atemmassage

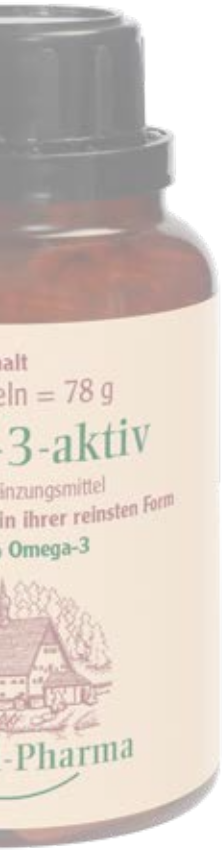
Die Atemmassage findet direkt auf der Haut statt und unterstützt die natürliche Atmung. Durch die Massage wird die Muskulatur insbesondere im Brust- und Bauchraum gelöst, sodass der Atem wieder leichter fließen kann. Das eigene Körperempfinden wird verbessert und eine innere Lebendigkeit spürbar. Die Atemmassage ist für alle Menschen geeignet, die sich etwas Gutes tun möchten und mehr in ihre eigene Mitte kommen wollen.

## Atemübung

Vielfältige Atemtechniken werden im Yoga als Pranayama praktiziert. Sie haben sich bewährt, um die Atmung kontrolliert zu führen, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und leichter in der Meditation zu verweilen. Die Wechselatmung ist eine dieser Techniken, die wir im Artikel auf S. 8 und 9 beschrieben haben.

Übrigens ist Gähnen eine wunderbare Form der tiefen Atmung. Es unterstützt die Lungenfunktion und entspannt die Muskulatur. Gönnen Sie sich gerne öfter mal ein Gähnen und erfrischen Sie sich und Ihre Körperzellen mit einer extra Dosis Sauerstoff. (cw)

# Klösterl-Empfehlung*




**Angebot**
für 2 Monate gültig!

~~statt 36,50 €*~~

**nur 30,95 €**

gültig 1.11.2021 - 31.12.2021

## Omega-3-aktiv

Empfohlen: Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren tragen zu einer normalen Herzfunktion bei (1 Kapsel am Tag). DHA trägt zur Erhaltung der normalen Sehkraft und Gehirnfunktion bei (2 Kapseln am Tag).

**100 Kapseln** (78 g) nur 30,95 € (Grundpreis: 39,68 €/ 100 g)

**Zusammensetzung**: 2 Kapseln (obere Verzehrempfehlung) enthalten 0,90 g Omega-3-Fettsäuren-Ethylester, davon 0,48 g EPA-Ethylester und 0,34 g DHA-Ethylester.
**Zutaten**: Omega-3-Fettsäuren-Ethylester-Konzentrat (aus Fisch und Weichtieren [Calamares]); Antioxidationsmittel: Tocopherol; Feuchthaltemittel: Glycerin, Sorbitsirup; Emulgator: Lecithin aus Soja; Kapselmaterial: Gelatine
**Verzehrempfehlung**: Täglich 1 bis 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zum Essen verzehren, bevorzugt mit öl- oder fetthaltiger Nahrung.
**Hinweis**: Garantiert frei von Gluten und Lactose.
Vorübergehende Zunahme von LDL-Cholesterin möglich, besonders bei fettreicher Ernährung.

**Rabatt**
im November und Dezember!

~~statt 20,50 €*~~

**nur 17,40 €**

gültig 1.11.2021 - 31.12.2021

## Vitamin D aktiv

Empfohlen bei Vitamin D-Unterversorgung für Personen, die wenig mit Sonnenlicht in Kontakt kommen. Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei älteren Menschen bei, und Kinder benötigen es für ein normales Knochenwachstum. Trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

**50 ml Tropfen** nur 17,40 € (Grundpreis: 34,80 €/ 100 ml)

**Zusammensetzung**: 10 Tropfen (obere Verzehrempfehlung) enthalten 25 µg Vitamin D (entspr. 1.000 IE) und damit 500% NRV**.
**Zutaten**: Pflanzliches Öl (aus Palm und Kokos), Vitamin D3 (Colecalciferol)
**Verzehrempfehlung**: Während oder nach dem Essen bis zu 10 Tropfen täglich unter die Zunge geben.
**Hinweis**: Garantiert frei von Gluten und Lactose.

**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.