

# Klösterl Journal



Klösterl-Apotheke

Fachthema  
Das Nerven-  
system  
Was ist eigentlich...?  
Psychoneuro-  
immunologie

GEFÜHLE UND EMOTIONEN

# Wie fühlen wir?

Seite 4 – 5

# Baldrian

## Valeriana officinalis



Sabine Ritter

Apothekerin und Heilpraktikerin

**Der Baldrian war früher ein Allheilmittel. Heute stehen sein ausgleichender Einfluss auf das Gemüt sowie seine schlaffördernde Wirkung im Vordergrund. Doch der Baldrian hat darüber hinaus weitere, weniger bekannte Effekte.**

Der Baldrian ist eine mehrjährige, ein bis eineinhalb Meter hohe Pflanze mit einem hohlen, kantigen Stängel und unpaarig gefiederten Blättern. Die in Trugdolden angeordneten, kleinen hellrosa bis weißen Blüten bilden sich an den Spitzen der Stängel zwischen Juli bis September.

Der deutsche Name Baldrian verweist der Legende nach auf den nordischen Lichtgott Baldur. Dieser für seine Barmherzigkeit bekannte Sohn von Freia und Odin soll von strahlend weißer Farbe gewesen sein, so dass er ebenso hell glänzte wie die weißen, lichtdurchfluteten Baldrianblüten.

Der lateinische Name bezieht sich dagegen auf die medizinische Bedeutung des Baldrians. Denn der Gattungsname „Valeriana“ kann auf das lateinische Wort „valere“ zurückgeführt werden, was „gesund sein“ bedeutet. Der Zusatz „officinalis“ erinnert daran, dass die Arzneipflanze schon lange verwendet und in der „Offizin“, dem Verkaufsraum der Apotheke, vorrätig gehalten wird.

Medizinisch wurde der Baldrian seit der Antike als universelle Heilpflanze geschätzt. Entsprechend vielfältig waren die Anwendungsgebiete, die vom Altertum bis

in die Neuzeit überliefert sind. So wurde die Wurzel, die im September gesammelt wird, beispielsweise gegen Erkrankungen der Augen, bei Sehschwäche, Seitenstechen, Fieber, Husten, Asthma, Epilepsie, Gicht, bei Bissen, Wunden und bei Schmerzen sowie als Mittel zum Anregen der Menstruation eingesetzt.

Interessanterweise findet sich in den alten Quellen kein Hinweis auf die heutzutage üblichen Anwendungsgebiete. Weder seine beruhigende Wirkung bei Unruhe, Nervosität und Ängsten noch sein positiver Einfluss auf den Schlaf sind dort erwähnt. Neuere Studien konnten inzwischen jedoch die eine oder andere überlieferte Wirkung bestätigen. So kann Baldrian zur Linderung von Menstruationsschmerzen beitragen. Von seiner krampflösenden und die Stimmung regulierenden Eigenschaften profitieren dagegen Frauen, die unter einem Prämenstruellen Syndrom (PMS) leiden. Ähnliche Effekte der Wurzel wurden für das Klimakterium nachgewiesen.

Unruhe, Nervosität und Ängste gehen oft nicht nur mit Schlafstörungen einher. Begleitend leiden die Betroffenen vielfach zusätzlich unter Herzklopfen, Magenbeschwerden, Bauchschmerzen, Verspannungen oder Kopfschmerzen. Auch diese Symptome lassen sich unter dem Einfluss von Baldrian nach.



### Steckbrief

#### Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Sesquiterpensäuren, Valepotriate, Lignane, iridoide Alkaloide, freie Aminosäuren, Flavonoide, Polysaccharide, Phenolcarbonsäuren, freie Fettsäuren

#### Wirkung:

Beruhigend, angstlösend, schlaffördernd, konzentrationsfördernd, krampflösend, entspannend, schmerzlindernd

#### Anwendung:

Bei Unruhe, Nervosität, Anspannung, Herzklopfen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Ängsten, Prüfungsangst, Konzentrationsstörungen, Verspannungen, Muskelschmerzen, Menstruationsschmerzen, Prämenstruellem Syndrom (PMS), Bauchkrämpfen, nervösem Magen und bei trockenen Augen

#### Nebenwirkungen:

Beschwerden im Magen-Darm-Trakt

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

Mehr Heilpflanzen finden Sie auf:

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



### **Liebe Leserinnen und Leser,**

*fanden Sie sich in letzter Zeit manchmal in einem Wechselbad der Gefühle wieder?*

*Wir haben uns definitiv häufiger als sonst in einer bunten Mischung aller möglichen Empfindungen gefühlt. Von der Freude über die schönen Ereignisse im beruflichen oder familiären Alltag in einem Moment wechselte es im nächsten Augenblick zu Sorge oder gar Ärger über manche Situation oder Entscheidung.*

*Dies allein ist etwas ganz Natürliches, und glücklicherweise ist unser Leben geprägt von der Buntheit aller Erlebnisse. Dennoch kann es zuweilen überwältigend sein, wenn man gar nicht mehr hinterher kommt, all den Empfindungen Raum zu geben und zu fühlen, was im gegenwärtigen Moment nun wirklich gerade präsent ist.*

*Um hier ein wenig Licht in die Vielfalt der Gefühle zu bringen, widmen sich die nächsten Journal-Ausgaben je einem Gefühl und beleuchten es auf vielfältige Weise. Einen einführenden Artikel dazu und eine spannende Erklärung, wie unser Nervensystem die Gefühle und Emotionen verarbeitet, lesen Sie in diesem Heft.*

*Hilfreiche Erkenntnisse und viel Freude beim Lesen wünschen wir Ihnen.*

*Bleiben Sie gelassen und gesund!*

*J. Brada-Wallbrecher      C Wallbrecher*

Josepha Brada-Wallbrecher und Cäcilia Wallbrecher

*»Herr, gib mir die Kraft,  
die Dinge zu ändern,  
die ich ändern kann,  
die Gelassenheit,  
das Unabänderliche zu ertragen  
und die Weisheit, zwischen  
diesen beiden Dingen die  
rechte Unterscheidung  
zu treffen.«*

Gebet, mehreren Quellen zugeschrieben

## GEFÜHLE UND EMOTIONEN

# Wie fühlen wir?



Autorin

**Iris Beck**

Redakteurin Klösterl-Journal

*»Als ich vor ein paar Jahren ein Blatt mit dem Titel „Wie fühlen Sie sich heute?“ in die Hände bekam, auf dem verschiedene Comic-Köpfe abgebildet waren, welche Gefühls- bzw. emotionale Gesichtsausdrücke sehr anschaulich zeigten, war ich betroffen. Ich war betroffen, weil ich merkte wie klein mein eigener Wortschatz zur Verbalisierung verschiedener Gefühlszustände war. Die feinen Nuancen aber machen es aus, die eigenen und auch die Gefühle anderer Menschen besser einzuschätzen.«*



Seit mehr als zwei Jahren sind wir geradezu einer Achterbahn der Gefühle ausgesetzt. Wir sind scheinbar ohnmächtig, als Gesellschaft und als Individuum, einer uns unbekanntem Situation ausgeliefert. Dadurch werden wir sehr direkt mit Angst, Wut, Trauer und Scham konfrontiert. An Freude ist erstmal nicht zu denken. Mittlerweile ist auch mehrfach darauf hingewiesen worden, dass die psychische Gesundheit vieler Menschen dadurch negativ beeinflusst wird und die psychosomatischen Erkrankungen seitdem stark zugenommen haben. Aber was haben unsere Gefühle damit zu tun, wie funktionieren sie, welchen Einfluss haben sie auf uns, und wie können wir lernen, sie angemessen zu interpretieren und mit ihnen in Kontakt zu treten?

Wir begeben uns 2022 im Klösterl-Journal auf die spannende Exkursion in die Welt der Gefühle und Emotionen, blicken hinter die Begriffe und durchleuchten die positiven und negativen Kräfte der 5 Basis-Gefühle.

### Was sind Gefühle?

Gefühle bestimmen unseren Tagesablauf und unser Miteinander. Sie machen uns

merkt man schnell, es gibt sie nicht. Dafür stößt man auf viele verschiedene Betrachtungsweisen. Sind die Gefühle für die einen das Produkt der Verarbeitung von äußeren Reizen, die ihren Ursprung in unseren Sinnesorganen nehmen, sehen andere darin eine neurophysiologische Reaktion, die nur im Gehirn stattfindet und die wir nicht beeinflussen können. Wieder andere vertreten die Auffassung, dass Gefühle lediglich die subjektive Erlebnisweise jedes Einzelnen sind, und sich daraus verhaltensbezogene Emotionen zeigen (lat. Emotio = heftige Bewegung). Diese körperlichen Reaktionen sind letztlich nicht nur Ausdruck der äußeren Tatsachen, sondern auch unserer eigenen Beurteilung. Das Gefühl an sich aber ist wertfrei und weder positiv noch negativ.

### Gefühle sind wichtig

Babys dienen Gefühle, um ihre Bedürfnisse, wie Hunger oder Unwohlsein, auszudrücken. Als Erwachsene nutzen wir sie, um

**Wut Freude Angst**  
**BASISGEFÜHLE**  
**Trauer Scham**

zu sozialen Wesen und durch sie können wir Beziehungen aufbauen. Gefühle können uns belasten, aber auch zufrieden und glücklich machen. Macht man sich auf die Suche nach einer eindeutigen Definition,

mit ihnen den Alltag zu meistern, denn wir bewerten unbewusst jede Situation mithilfe unserer Gefühle. Sie beschützen uns vor Gefahren, bringen uns ins Tun, lassen uns kreativ und zu mitfühlenden, toleranten und beziehungs-fähigen Menschen werden. Gefühle galten früher als irrationale Kräfte, die der Vernunft bzw. dem Denken entgegen-gesetzt sind. Auch ist es noch nicht lange her, da war es verwerflich, Gefühle zu haben und diese zu zeigen; vor allem bei Männern

sprechenden Gefühl verknüpft, welches wir in dieser Situation empfinden. Nichts, was wir erleben, bleibt hier ohne Wirkung.

Auch unsere Gedanken und Taten nähren Gefühle und geben diesen die Richtung an. So können wir ein negatives Gefühl verstärken oder aber auch ein positives Gefühl unterstützen. Daher ist es erstmal wichtig, uns darüber im Klaren zu sein, was wir fühlen, welche Gedanken an diesem Gefühl hängen und auf welchem Bedürfnis das Ge-

## Gefühle können ansteckend sein

Kennen Sie das: Ihr Gegenüber gähnt und Sie gähnen gleich mit? Oder ein Ihnen nahestehender Mensch empfindet tiefen seelischen Schmerz und dieser quält Sie gleichermaßen? Dafür sind bestimmte Nervenzellen in unserem Gehirn verantwortlich, die sogenannten Spiegelneuronen. Durch sie reagieren wir mitfühlend und empathisch auf unsere Mitmenschen und empfinden, was sie empfinden. Die emotionale Ansteckung funktioniert aber nur, wenn uns das beobachtete Verhalten bekannt ist und wir auf eigene Vorerfahrungen zurückgreifen können. Spiegelneuronen machen uns sozusagen als soziale Menschen aus.

## GEFÜHLE, EMOTIONEN & KÖRPERLICHE REAKTIONEN SIND UNTRENNBAR

galt dies als „unmännlich“. Gerade Trauer und Wut wurden als negativ gewertet und unterdrückt.

### Gefühle haben eine Bedeutung

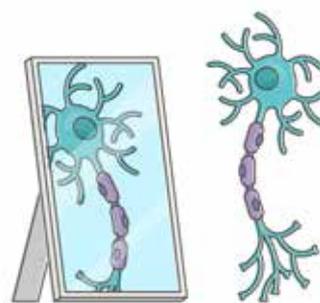
Jedes Gefühl hat seine Berechtigung und seine Funktion, denn hinter jedem Gefühl steht ein Bedürfnis. Jeder kennt Sätze wie: „Freu dich doch mal. Davor brauchst du doch keine Angst zu haben. Dafür brauchst Du dich nicht zu schämen.“ Alle diese „gut“ gemeinten Sätze nützen nichts, denn unsere Gefühle wollen wahrgenommen und gelebt werden. Man kann sie auch nicht einfach neutralisieren oder verschwinden lassen. Jeder Versuch, negative Gefühle zu unterdrücken, hat leider den Effekt, dass sie umso stärker zurückkehren. Und oftmals regiert unser Körper dann auf unterschiedlichste Weise darauf, denn Emotionen und körperliche Reaktionen sind untrennbar.

### Der Umgang mit Gefühlen

Manche Menschen haben nicht gelernt, ihre Gefühle wahrzunehmen, sie anzuneh-

fühl gründet. So können wir beispielsweise verhindern, dass wir Sachen auf uns beziehen, die eigentlich gar nichts mit uns und unserer Situation zu tun haben.

Im Umgekehrten können wir durch unsere Gedanken auch Gefühle erzeugen (triggern), sie verstärken und auslegen. Das Gute ist: Wir sind unseren Gedanken nicht



## GEFÜHLE VERARBEITEN WIR AUF HEILSAME ART, INDEM WIR SIE WAHRNEHMEN, ANNEHMEN, SIE VERSTEHEN UND DER SITUATION ENTSPRECHEND ANGEMESSEN AUSDRÜCKEN.

ausgeliefert, aber wir haben die Verantwortung gegenüber unseren Gedanken. Sie können uns in die Irre führen, daher sollten wir nicht alles glauben, was wir denken, und diese Gedanken nicht daran ausrichten, was wir früher gelernt haben, sondern an die heutige Situation, wie sie sich jetzt für uns

darstellt. Als Kinder haben wir uns Überlebensstrategien angeeignet und Glaubenssätze sind in unser Leben gekommen; hier gilt es zu überdenken, ob

diese heute noch für uns als selbstverantwortliche Erwachsene gelten. Einen Stopp zur richtigen Zeit einbauen und die Gedanken gegebenenfalls ändern!

Ist Ihr Interesse geweckt? Dann spüren Sie mal ganz bewusst Ihren Gefühlen nach. Wo im Körper spüren Sie das Gefühl? Nehmen Sie es an, und prüfen Sie, welche Gedanken mitschwingen. Sind diese noch stimmig? Und welche Bedürfnisse verbergen sich dahinter, die befriedigt werden wollen? Wie C. G. Jung schon sagte:

**„Wer nach außen schaut, träumt – wer nach innen schaut, wacht auf.“**

In der nächsten Ausgabe des Klösterl-Journals beleuchten wir das Gefühl der Wut mit all seinen Facetten. ◀

# GEFÜHLE Gedanken Bedürfnisse

men und richtig zu interpretieren. Wie wir mit unseren Gefühlen umgehen haben wir von unseren Eltern und unserem prägenden sozialen Umfeld gelernt. Auch jede Erfahrung, die wir machen, wird im Gehirn mit dem ent-

Weitere Artikel zum Thema Wohlbefinden:

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

## Inspiration

# Die Klösterl-Apotheke ist auf Instagram!

Die Klösterl-Apotheke ist nun unter dem Account-Namen [@kloesterl\\_apotheke](https://www.instagram.com/kloesterl_apotheke) auf Instagram zu finden. Was erwartet Sie dort?

- Interessante Gesundheitsthemen
- Exklusive Einblicke hinter die Kulissen der Klösterl-Apotheke
- Viele kleine und große Inspirationen fürs tägliche Leben
- Exklusive Angebote und Aktionen
- Und nicht zuletzt ein toller Austausch!

Folgen Sie uns! (as)  
[#KlösterlApotheke](https://www.instagram.com/kloesterl_apotheke)



[www.instagram.com/kloesterl\\_apotheke](https://www.instagram.com/kloesterl_apotheke)



like



comment



share

## Gesund essen Kinder kochen mit!

Um Kinder spielerisch an gesundes Essen heranzuführen ist es wichtig, mit ihnen früh zusammen zu kochen. So schulen sie neben ihrem Geschmack- und Tastsinn auch ihre Geschicklichkeit. Und: Selbstgemachtes wird oft auch mehr wertgeschätzt.

**500 g Kartoffeln** (vorwiegend festkochend, geschält) in heißem Salzwasser kochen. Die abgekühlten Kartoffeln können die Kinder kleindrücken, bei Bedarf kann mit einer Kartoffelpresse nachgeholfen werden. Nach und nach **175 g Mehl** sowie ein wenig **Salz** und **Pfeffer** hinzugeben und dies von

den Kindern zu einem homogenen Teig kneten lassen. Nun können die Kleinen auf einer bemehlten Arbeitsfläche lange Würste aus dem Teig formen, unter Aufsicht vorsichtig mit einem Messer kleine Gnocchi abschneiden und, je nach Geschicklichkeit, mit einer Gabel vorsichtig das typische Gnocchi-Muster eindrücken.

Sind genügend Gnocchi geformt, kommen diese in kochendes Salzwasser und können, sobald sie oben schwimmen, entnommen werden. Gleich mit einer Lieblingssauce genießen!

# Urtinkturen

## Emotionale Balance

Ausgewählte Anbaugelände, optimale Erntezeitpunkte, handverlesene Kräuter und schonende Verarbeitung – das sind nur einige der Besonderheiten hochwertiger, konzentrierter Urtinkturen. Sie zeichnen sich durch einen ungewöhnlich hohen Gehalt an Pflanzenstoffen aus, sodass man sie in der Regel sehr niedrig dosieren kann. Meist reichen ein- bis dreimal täglich zwei bis drei Tropfen aus. Diese speziellen, hochkonzentrierten Urtinkturen (z.B. von der Firma Ceres) lindern nicht nur körperliche Beschwerden, sie können auch zur Wiederherstellung des emotionalen Gleichgewichts einen spezifischen Beitrag leisten. (sr)



Weitere Variationen: Einen Teil der Kartoffeln mit Spinat (gekocht und püriert), Kürbis- oder Süßkartoffelmus vermengen – und schon ist noch mehr Farbe (und mehr Gemüse) auf dem Teller! Guten Appetit! (as)

## Information

### Öffnungszeiten der Apotheke

Montag – Freitag: 9.00 – 19.00 Uhr  
Samstag: 10.00 – 15.00 Uhr

### Telefonische Servicezeiten

Montag – Freitag: 9.00 – 17.00 Uhr  
Samstag: 9.00 – 13.00 Uhr  
Telefon **089/54 34 32-11**



### Klösterl-Apotheke

[www.kloesterl-apotheke.de](http://www.kloesterl-apotheke.de)  
Besuchen Sie uns auf unserer informativen Internetseite!



Klösterl-Apotheke • Josepha Brada-Wallbrecher e.K.  
Färbergraben 12 Rgb. • Postfach 10 09 05 • 80083 München  
Telefon 089/54 34 32-11 • Fax 089/54 34 32-77  
[apotheke@kloesterl.de](mailto:apotheke@kloesterl.de) • [www.kloesterl-apotheke.de](http://www.kloesterl-apotheke.de)  
[www.kloesterl-shop.de](http://www.kloesterl-shop.de)

## Klösterl-Apotheke



### Klösterl-Newsletter

Unser kostenloser Newsletter „Klösterl Aktuell“ informiert Sie monatlich über interessante Gesundheitsthemen, spannende Informationen rund um die Klösterl-Welt sowie unsere Angebote und Aktionen. Melden Sie sich gleich an!



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

## DAS NERVENSYSTEM

# Tanz der Neuronen



Autorin

Bettina Wadewitz  
Apothekerin

*»Das Tischgebet ist gerade beendet und alle sind bereit, die erste Gabel Spaghetti genüsslich in den Mund zu schieben. Da verschüttet eines meiner Kinder ein Glas Saftschorle. Laut schimpfend falte ich mein Kind zusammen, während ich die klebrige Flüssigkeit vom Boden aufwische. In schlechter Stimmung verläuft das Abendessen nun weiter, und hinterher stelle ich mir die Frage: Warum nur habe ich so überreagiert?«*

**Was wäre das Leben ohne Gefühle, ohne das Spüren von Glück und von Freude, aber auch von Trauer und von Wut? Die Gefühle treiben uns in unserem Handeln an und lassen unser Leben nicht eintönig und farblos erscheinen. Das Gedankenspiel um diese individuell ausgelösten Gefühle geben jedem Menschen die Möglichkeit, sein Handeln selbst zu kontrollieren. Welches System im Körper ist nun besonders daran beteiligt, dass man sich mit der Umwelt so gefühlvoll auseinandersetzen kann?**

### Das Nervensystem

Ein Geflecht aus Milliarden von Nervenzellen (auch Neuronen genannt) zieht sich vom kleinen Zeh bis an den höchsten Punkt unseres Schädels durch unseren Körper (siehe Abb. 1). Unsere Sinnesorgane Haut, Augen, Nase, Mund und Ohren nehmen Informationen in Form von Reizen aus der Umwelt auf. Über Nervenbahnen werden diese Reize dann zum Gehirn weitergeleitet und dort verarbeitet. Mit Eintritt des Impulses in das Rückenmark, dessen Nervenbahnen von der Wirbelsäule geschützt sind und zum Gehirn verlaufen, enden die Bahnen des peripheren und die des zentralen Nervensystems beginnen. Wieder sind es Neuronen, die den Antwortreiz vom Gehirn zum Zielorgan transportieren, wo dann zum Beispiel eine Kontraktion oder eine Entspannung der Muskulatur, aber auch die Ausschüttung von Hormonen ausgelöst werden können.

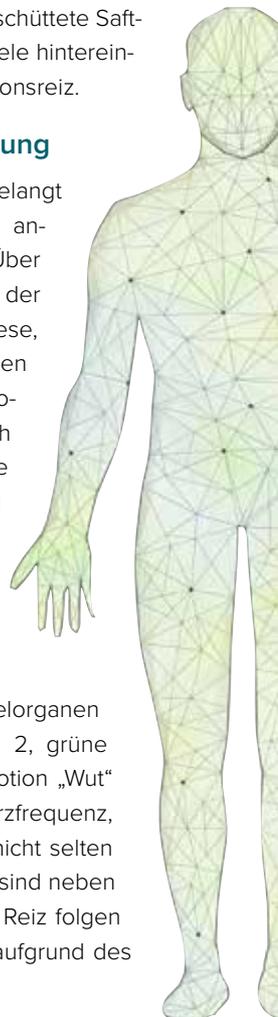
### Der Weg zum Gehirn

Der Blick des Auges auf das eingangs erwähnte verschüttete Getränk beispielsweise wandelt in den Sehzellen, das sind spezialisierte Nervenzellen, das einfallende Licht in elektrische Impulse (siehe

Abb. 2) um. Bis die Information „ich sehe die verschüttete Saftschorle“ im Gehirn ankommt, übertragen sehr viele hintereinandergeschaltete Nervenzellen diesen Informationsreiz.

### Das Gehirn und die Emotionsverarbeitung

Im Fall der verschütteten Apfelschorle gelangt diese Sinnes-Information zum Thalamus, der ankommende Reize nach ihrer Wichtigkeit filtert. Über weitere Neuronen kommt die Information bei der Amygdala, auch Mandelkern genannt, an. Diese, sowie weitere Hirnareale, gehört zum limbischen System, das als Funktionseinheit Emotionen, Motivation sowie Gedächtnis und Lernen, aber auch Triebverhalten und Verdauung kontrolliert. Die Amygdala bewertet ungenau, aber blitzschnell (unterer Millisekundenbereich), wie dieser Reiz emotional einzuordnen ist, ob eventuell eine Gefahr von ihm ausgeht. Von der Amygdala aus wird ein Antwortreiz losgeschickt, der über den Hypothalamus und den Hirnstamm wieder neuronal zu einem oder mehreren Zielorganen geleitet wird und eine Reaktion auslöst (Abb. 2, grüne Pfeile). Ist das vergossene Getränk mit der Emotion „Wut“ verknüpft, ist eine Erhöhung der Atem- und Herzfrequenz, weit aufgerissene Augen sowie lautes Brüllen nicht selten die Reaktion. Emotionen wie Angst und Freude sind neben der Wut Reaktionen des Körpers, die auf einen Reiz folgen und nach außen sichtbar sind. Sie geschehen aufgrund des



in der Amygdala abgespeicherten emotionalen Gedächtnisses ohne Einbeziehung des Bewusstseins. Das **vegetative Nervensystem** kontrolliert alle emotional behafteten Reize aus der Umwelt.

## Einteilung des Nervensystems

Das Nervensystem wird in ein willentlich beeinflussbares, bewusstes (= somatisches) Nervensystem und in ein unwillkürliches, unbewusst gesteuertes (= vegetatives) Nervensystem eingeteilt.

Lebenserhaltende Funktionen wie Herzschlag, Atmung und Verdauung unterliegen dem **vegetativen Nervensystem**, das sich in drei Funktionseinheiten gliedert:



→ Reizleitung vom Auge zum Thalamus

→ Emotionale Verarbeitung des äußeren Reizes

→ Bewusste Wahrnehmung eines Gefühls

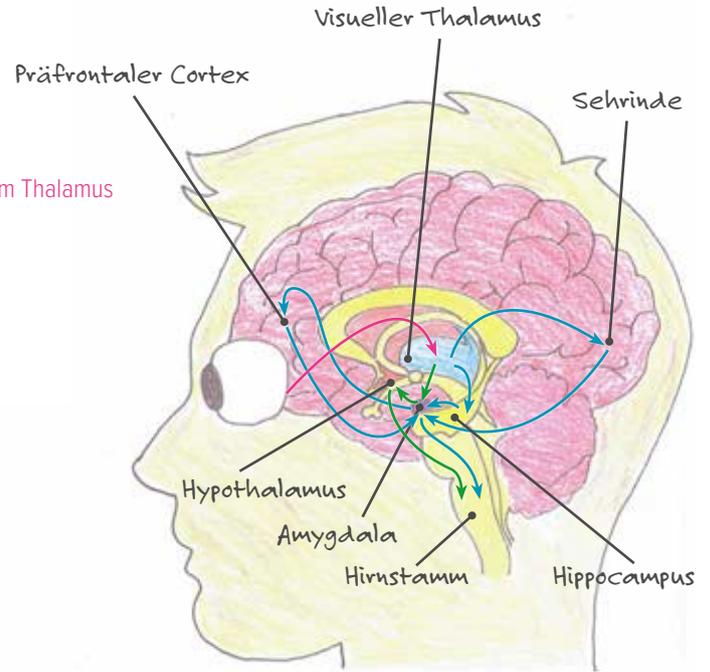


Abb. 2: Vereinfachte Darstellung der Reizleitung im Gehirn bei Blick auf ein umgekipptes Glas mit verschütteter Saftschorle.

Sympathisches Nervensystem: Der Organismus wird in körperliche sowie geistige Leistungsbereitschaft versetzt (z.B. Stress, sportliche Aktivität, erhöhte Herzfrequenz, Schweißbildung).

Parasympathisches Nervensystem: Körperliche Aktivitäten werden gedrosselt. Die Verdauung wird aktiviert (z.B. Erholungsphasen, verlangsamer Herzschlag, ruhige Atmung).

Enterisches Nervensystem: Dies ist ein Nervengeflecht, das den Gastrointestinaltrakt durchzieht, auch Bauchhirn genannt. Es regelt die Verdauung selbstständig. Über die Darm-Hirn-Achse kommunizieren die beiden „Gehirne“ miteinander. Der Bauch informiert das Gehirn über Völlegefühl und Blähungen. Der Vagusnerv läuft vom Magen-Darm-Trakt zum Gehirn, u.a. auch zum limbischen System. So erklärt sich, warum Gefühle auf den Magen schlagen können und Hungergefühl schlechte Laune auslösen kann.

Dagegen kann der Mensch über das **somatische Nervensystem** bewusste Handlungen, wie zum Beispiel die Bewegungen der Gliedmaßen, steuern.

## Das Gehirn und die Wahrnehmung eines Gefühls

Dass wir Gefühle wie Wut beim Anblick der Saftlache bewusst verspüren, wird über das **somatische Nervensystem** geregelt. Der im Thalamus (auch Tor des Bewusstseins genannt) gefilterte Reiz wird über weitere Nervenbahnen ebenso an die Hirnrinde, in unserem Beispiel die Sehirinde, weitergegeben (Abb. 2, blaue Pfeile). Dieser Weg dauert zwar länger (oberer Millisekundenbereich), verarbeitet aber den Reiz im Detail, da auch der Hippocampus beteiligt wird. Im Hippocampus wird bewusst Erlebtes mit Gefühlen verknüpft und als Erinnerung abgespeichert.

Besonders der Präfrontale Cortex ist ein Areal in der Hirnrinde, der unbewusste emotionale Reize des limbischen Systems in bewusst wahrnehmbare Gefühle umwandelt. Über das bewusste Wahrnehmen dieses Gefühls verstehen wir, was mit uns geschieht. „Ich bin wütend! Ich bin wütend, weil ich zum einen den Fleck aufwischen muss und zum anderen, weil wir später mit dem Essen anfangen werden, das dann schon kalt ist und nicht mehr so gut schmeckt. Aber ist dieser Fleck wirklich so schlimm? Lohnt es sich deshalb, die Stimmung wie beim letzten Abendessen zu verderben?“ Mit dem Vergleich der gegenwärtigen Situation mit früheren Erlebnissen wird nach abschließender Analyse im limbischen System das Handeln modifiziert. Die Wut darüber, dass sich die Mahlzeit verzögert und der Fleck aufgewischt werden muss, kann neu bewertet werden. Wird sie als „die Aufregung lohnt sich nicht!“ bewertet, geht das Herzrasen in ein ruhiges Atmen über und die Stimme wird ruhiger.

Gefühle werden mental bewusst wahrgenommen, wenn das Gehirn die emotionalen Reaktionen des Körpers mithilfe seiner gespeicherten Erfahrungen abgleicht.

## Tief durchatmen

Unsere Mimik im Gesicht verrät viel über unsere Emotionen, denen wir über Sprache und Körperhaltung noch mehr Ausdruck verleihen können. Sich seine Gefühle bewusst zu machen, ist der erste Schritt, achtsam mit ihnen umzugehen. Langsamer werden und sich zu beruhigen, um wieder im Bereich des präfrontalen Cortex zu arbeiten, hilft uns, dass Gefühle uns nicht überfluten und wir besonnener reagieren können. Also nicht brüllen, sondern erst einmal bis zehn zählen, aber rauf und nicht wie beim Countdown runter. „Na hat das Saftmonster wieder zugeschlagen?! Nimm schnell den Lappen und wisch alles auf! Wir fangen schon mal an.“ Und schon kann unser gemeinsames Essen in guter Stimmung weitergehen. ◀

Abb. 1: Einfache Darstellung des Nervengeflechts, das sich durch den Körper zieht

Mehr zum Thema Gesundheit finden Sie online unter:

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

# GERTRAUD GRUBER Kosmetik Kultur



Im vergangenen Jahr durften wir der Grande Dame der deutschen Kosmetik – Gertraud Gruber – zu ihrem 100. Geburtstag gratulieren und nebenbei auf eine 66-jährige Firmengeschichte zurückblicken. Ein großer Schritt vor zwei Jahren war die komplette Neugestaltung der dekorativen Kosmetik – GG Naturell. Die innovativen Produkte und Farben erfüllen höchste Qualitätsstandards bei der Auswahl der hochwertigen Inhaltsstoffe, die zum großen Teil aus biologischem Anbau stammen, und stehen für beste Verträglichkeit und Wirksamkeit. Selbst bei der Verpackung wird auf Nachhaltigkeit geachtet.



Überhaupt ist Verpackung zurzeit ein großes Thema. Es ist ein großes Anliegen der Firma, Produkte zu entwickeln, die der ganzheitlichen Schönheit zutragen und gleichzeitig die Umwelt schonen. Dabei sind die Ansprüche an die Produktverpackungen vielfältig: Anwenderfreundlichkeit, Produktsicherheit, Recyclingfähigkeit, Schadstofffreiheit und die Minderung von CO<sub>2</sub>-Emissionen, um nur einige Kriterien zu nennen. Das alles in einem modernen Design, das keine Wünsche offenlässt.

Die Produkt-Neuheiten im Jahr 2021 kamen bei den Verbraucher\*innen alle gut an. Das 2-Phasen Vitamin Gesichtsol entwickelte sich in kurzer Zeit zum Renner, und das Body Splash Erfrischungsspray vom Sommer war in kurzer Zeit ausverkauft. Eine sehr empfehlenswerte Neuheit im Sortiment ist die neue Power Peptid Hals- und Dekolletécreme. Durch die pflanzlichen Peptide wird die Haut nachhaltig gestrafft, der Collagenaufbau angeregt, Feuchtigkeit gespendet und zusätzlich intensiv gepflegt – ein „must“ für jede Haut ab 45 Jahren.

Last, but not least: Symbiosens, die probiotische Hautpflege für eine Haut in Harmonie. Die kleine Serie (Ampullen, Gesichtspackung und Gesichtscreme) basiert auf einer positiven Wirkung der probiotischen Bakterien und kann je nach Bedarf entweder als Dermakur oder als Dauer-

pflege bei empfindlicher Haut angewendet werden. Durch die Symbiose von Haut und Bakterien werden die natürlichen Schutzmechanismen der Haut aktiviert, die Hautbarriere von innen gestärkt und die Hautflora so in Harmonie gebracht. Bestens geeignet für jedes entgleiste oder sensible Hautbild.

Selbstverständlich führen wir alle genannten Produkte in unserem Sortiment. Gerne beraten wir Sie dazu in unserem Kosmetik-Studio. Aber auch im neuen Onlineshop der Klösterl-Apotheke sind sie zu finden und natürlich zu bestellen. Schauen Sie mal hinein!



**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 Klösterl-Shop:

[www.kloesterl-shop.de/kosmetik/gertraud-gruber](http://www.kloesterl-shop.de/kosmetik/gertraud-gruber)



## 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:** Adobe Stock, Klösterl-Archiv, unsplash.com, BioLib, Gertraud Gruber Kosmetik, Instagram/Meta

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

## Was ist eigentlich...?

# Psychoneuro- immunologie

Die Einheit von Körper und Seele zu erforschen hat sich die Psychoneuroimmunologie (PNI) zur Aufgabe gemacht. Was viele alte Heiltraditionen schon seit jeher wissen und nutzen, war in der Medizin noch bis vor kurzem weithin unbekannt: Die Tatsache, dass unser Immunsystem nicht autonom im Körper agiert, sondern in einem komplexen Zusammenspiel mit dem Nerven- und Hormonsystem für die Gesundheit oder auch Krankheit arbeitet.

Seit den 90er Jahren erforscht der Arzt und Psychologe Univ.-Prof. Dr. Christian Schubert am Labor für PNI der Universitäts-Klinik für Medizinische Psychologie in Innsbruck die Vernetzung des Immunsystems mit Psyche und Gehirn. Die verschiedenen Systeme haben den gemeinsamen Auftrag, den ganzen Organismus zu schützen. Die Nerven- und Immunzellen sind laut Schubert funktional untereinander vernetzt und nutzen eine gemeinsame Sprache, um sich über körperliche oder auch psychische Einflussfaktoren zu verständigen. Häufig sind dabei auch Hormone mitbeteiligt.

### Enger Zusammenhang

Die Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie machen deutlich, dass das Immunsystem als Teil des menschlichen Organismus in einem engen Zusammenhang mit den anderen Systemen steht. Ein besonderer Forschungsschwerpunkt gilt dem Einfluss von Stress auf den Körper sowie den Ursachen von stillen Entzündungserkrankungen (silent inflammation).

Wirkt Stress auf einen Organismus ein, reagiert der Körper als Ganzes. Ungeachtet dessen, ob es sich um körperlichen oder psychischen Stress handelt, nehmen die

Stresshormone entscheidenden Einfluss auf das Immunsystem, und die Entzündungsaktivität wird hochgefahren. Wenn der akute Stress abklingt, reguliert sich ein gesunder Organismus wieder und kehrt in einen ausgeglichenen Zustand zurück.

### Aus dem Gleichgewicht

Hält der Stress hingegen länger an, z.B. aufgrund einer Erkrankung, Schlafproblemen oder der Situation im beruflichen oder familiären Umfeld, wird das System davon überlastet und geschwächt, die Regulation funktioniert nicht mehr richtig und ist aus dem Gleichgewicht geraten. Der Körper bleibt in einer Art Alarmzustand und dadurch in einer Überaktivität der Stressreaktion. Dies führt zu einer verschlechterten Immunabwehr und im Umkehrschluss zu einem schlechteren Schutz vor Infektionen, mehr allergischen Reaktionen oder gar dem Ausbruch von Autoimmunerkrankungen oder chronischen Erkrankungen.

### Der Mensch als Ganzes

Um die individuelle Situation der Patient\*innen zu analysieren, wurde in der PNI ein integratives Forschungsmodell entwickelt, welches neben medizinischen Laborwerten auch die psycho-sozialen Aspekte des Lebens einbezieht, wie Beziehungen, Gefühle, Gedanken und Stimmungen. Die

Gesundheitswerte, z.B. Stresshormone und Entzündungswerte, werden parallel zu den jeweiligen Empfindungen über einen längeren Zeitraum dokumentiert und ausgewertet, um so Rückschlüsse auf Stressfaktoren im Alltag zu ermöglichen.

Eindeutig ist für Prof. Christian Schubert, dass bei jeder körperlichen Erkrankung ausnahmslos auch die Psyche eine Rolle spielt. Alle Gefühle spiegeln sich demnach im Körper wieder, und z.B. Angst, Ärger und Einsamkeit können auf diese Weise dem Immunsystem schaden.

### Positive Wirkung

Erfreulicherweise findet der Einfluss der Psyche auf das Immunsystem auch in positiver Richtung statt. Die Forschung hat gezeigt, dass sowohl vertrauensvolle Beziehungen wie auch das Erleben sozialer Unterstützung eine positive Wirkung auf die Immunabwehr haben und Entzündungswerte sinken lassen können.

Mithilfe der PNI kann möglicherweise auch der Placebo-Effekt erklärt werden, da allein die Erwartung eines positiven Effektes auf die Einnahme eines Präparates ohne pharmazeutische Wirkstoffe bereits eine messbare Antwort des Immun-, Nerven und Hormonsystems auslöst. (cw)



# Klösterl-Empfehlung\*

Angebot

für 2 Monate  
gültig!



statt ~~32,35 €\*~~

nur **27,55 €**

gültig 11.2022 - 28.2.2022

## Zink aktiv

Empfohlen für eine gute Versorgung mit dem lebenswichtigen Mineral Zink, das an sehr vielen Stoffwechselforgängen im Körper maßgeblich beteiligt ist. Zink trägt u.a. zur Erhaltung normaler Haare, Haut, Nägel und Knochen bei und hat eine wichtige Funktion bei der Zellteilung. Es ist bedeutend für einen normalen Säuren-Basen-Stoffwechsel und für eine normale Funktion des Immunsystems.

**120 Kapseln** (45 g) nur € 27,55 (Grundpreis: € 22,95 / 100 g)

**Zusammensetzung:** 1 Kapsel enthält 10 mg Zink (als hochwertiges Zinkgluconat), das entspricht 100% NRV\*\*.

**Zutaten:** Zinkgluconat; Füllstoff: Chlorella pyrenoidosa (Süßwasser-Mikroalge); Kapselmateriale: Cellulose

**Verzehrempfehlung:** Täglich 1 x 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit ca. 1 Stunde vor dem Essen verzehren.

**Hinweis:** Garantiert frei von sonstigen Hilfsstoffen.



Rabatt

im Januar und  
Februar!



statt ~~34,50 €\*~~

nur **29,35 €**

gültig 11.2022 - 28.2.2022

## Folsäure + B12 aktiv

Die Vitamine Folsäure und B12 sind wichtig für einen gesunden Zellstoffwechsel. Sie ergänzen sich in ihrer positiven Wirkung auf die Blutbildung und tragen beide zu einer normalen psychischen Funktion und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

**50 ml** nur € 29,35 (Grundpreis: : € 58,70/ 100 ml)

**Zusammensetzung:** 5 Tropfen (obere Verzehrempfehlung) enthalten 400 µg Folsäure, das entspricht 200% NRV\*\*, und 250 µg Vitamin B12 (entspr. 10.000% NRV\*\*).

**Zutaten:** Wasser, Folsäure, Methylcobalamin (Vitamin B12); Konservierungsstoff: Sorbinsäure, Kaliumsorbat

**Verzehrempfehlung:** Bis zu 5 Tropfen täglich unter die Zunge geben, einige Zeit im Mund belassen, dann schlucken.

**Hinweis:** Garantiert frei von sonstigen Hilfsstoffen.



**Klösterl-Pharma**  
www.kloesterl-shop.de

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.