Klösterl Journal

Klösterl-Apotheke

FACHTHEMA

Kopf-schmerzen

WAS IST EIGENTLICH...?

Neurogenes Zittern

GEFÜHLE UND EMOTIONEN

Angst verstehen statt vermeiden

Seite 4 – 5

Klösterl Journal N° 64
Mai/Juni 2022

Silberlinde

Tilia tomentosa

Sabine Ritter
Apothekerin und Heilpraktikerin

Die aus den Knospen der Silberlinde (Tilia tomentosa) gewonnenen Auszüge heben die Stimmung, lösen Ängste und fördern den Schlaf. Die körperlichen und psycho-emotionalen Auswirkungen von Stresssituationen können mit ihrer Unterstützung wirksam gelindert werden.

Die Silberlinde ist ein bis zu dreißig Meter hoher, prachtvoller Baum. Die Äste setzen tief an und bilden eine dichte, ausladende, kugelige Krone. Ihren Namen verdankt sie der silbrig schimmernden Unterseite ihrer schief herzförmigen Blätter, die wechselständig an den Ästen angeordnet sind. Der Silberglanz entsteht durch die kompakte, filzartige weiße Behaarung der Blattunterseite auf dem dunkelgrünen, am Rand gesägten Laubblatt. Diese Blattunterseite wendet sich der Sonne zu, sodass die Haare das Sonnenlicht reflektieren und den Baum vor UV-Schäden schützen. Die matte, etwas runzelig wirkende, dunkelgrüne Blattoberseite ist dann nach innen gedreht. Symbolisch erkennt man hier schon die vor äußeren Einflüssen schützende Wirkung der Heilpflanze.

Im Juli hängen von der Silberlinde wie bei ihren Schwestern, der Sommer- und Winterlinde, zahllose Blütenstände in Rispen als Trugdolden herab. Die kleinen, fünfzähligen, radiärsymmetrischen, gelben Blüten duften ausgesprochen angenehm und üben tagsüber eine nahezu magnetische Anziehungskraft auf Hummeln und Bienen aus.

Steckbrief

INHALTSSTOFFE:

Ätherische Öle, Anthocyane, Flavonoide, Gerbstoffe, Pflanzensäuren, Polysaccharide, Saponine, Sesquiterpene, Schleimstoffe, Vitamine

WIRKUNG:

Emotional ausgleichend, stimmungsanhebend, beruhigend, angstlösend, schlaffördernd, entzündungshemmend, krampflösend

ANWENDUNG:

Unruhe, Nervosität, Stimmungsschwankungen, Ängste, Ein- und Durchschlafstörungen, Herzklopfen, Herzrasen, stressbedingter Blutdruckanstieg, psycho-emotional bedingte Magen-Darm-Beschwerden wie Sodbrennen, Gastritis, Krämpfe, chronische Entzündungen im Darm

NEBENWIRKUNGEN:

nicht bekannt

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.

Einst standen Linden auf den Dorfplätzen, wo sich die Menschen versammelten und miteinander feierten. Bei den Germanen wurde unter den Linden auch Recht gesprochen, woran das Sprichwort „Unter der Linde kommt die Wahrheit zu Tage“ erinnert. Heute schmücken Silberlinden Gärten, Parkanlagen und Straßenränder, wo sie sich als sehr widerstandsfähig gegen Abgase erwiesen haben.

Bekannt ist die Heilwirkung der schweißtreibend wirkenden Blüten der Sommer- und Winterlinde, die man unter anderem bei Erkältungskrankheiten verwendet. Von der beruhigenden Silberlinde werden von April bis Mai die behaarten, breit eiförmigen Knospen mit ihren ungleich großen grünen bis rötlichen Schuppen, kurz bevor sie aufbrechen, geerntet. Um ihre wertvollen Inhaltsstoffe zu gewinnen, werden die Knospen in einer Mischung aus Glycerin, Ethanol und Wasser eingelegt. Diese sogenannten Gemmomazerate oder -extrakte werden von einigen Herstellern noch 1:10 verdünnt, bevor sie in den Handel kommen.

Die Auszüge aus den Knospen der Silberlinde wirken stabilisierend auf die Psyche und stärken das Nervenkostüm. Sie können Unruhe, Nervosität und Ängste ebenso lindern wie Ein- und Durchschlafstörungen. Damit einhergehendes Herzklopfen oder ein kurzzeitig ansteigender Blutdruck werden gelindert. Aus diesem Grund kann die Silberlinde ein effektiver Begleiter in Stresssituationen sein und dabei auch die Folgen von psycho-emotionalen Belastungsphasen im Verdauungstrakt wie Sodbrennen, Entzündungen der Speiseröhre, der Magen- oder Darmschleimhaut lindern.

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

Liebe Leserinnen und Leser,

vor fünf Jahren – im Mai 2017 – haben sich im Färbergraben die Türen der Klösterl-Apotheke das erste Mal nach dem Umzug in die Innenstadt geöffnet. Durch den Umzug konnten wir u.a. unseren Herstellungsbereich modernisieren und die Räume für Beratung und Versand neu strukturieren, sodass es leichter wurde, die vielen Abläufe täglich zu koordinieren.

In diesen fünf Jahren ist einiges Neues entstanden, und es gab kleine und große Veränderungen, wie z.B. die Übergabe der Apotheke an meine Schwägerin Josepha und die Entwicklung und Umsetzung unserer neuen Website, des Online-Shops und vieler weiterer Projekte, die unsere Arbeit effizienter und effektiver gemacht haben.

*Nicht zuletzt durften wir mit großer Freude immer wieder neue Produkte und Arzneimittel entwickeln, die auf Anfrage von Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden, oder von Therapeut*innen entstanden sind. Hier immer wieder Neues aufzugreifen oder Bewährtes zu verbessern, sehen wir als unsere Kernaufgabe, ebenso wie eine differenzierte Beratung für Sie. Es freut uns ganz besonders, wenn dies von Ihnen auch Wertschätzung erfährt, wie Sie uns immer wieder in E-Mails, über Briefe, am Telefon oder mittels Online-Bewertungen auf Jameda oder Google wissen lassen. Dankeschön!*

Was in all den Jahren unverändert blieb, ist, dass nur ein starkes Team in der Lage ist, jeden Tag die vielfältigen Fragen, Wünsche, Bestellungen und Anregungen zu bewältigen. Jede und jeder im Klösterl-Team trägt bestmöglich dazu bei, dass Sie mit unserem Service und der Qualität glücklich und zufrieden sind.

Einige Team-Mitglieder sind schon seit vielen Jahren oder Jahrzehnten mit dabei, da bleibt es leider nicht aus, dass wir auch mal jemanden in den Ruhestand verabschieden müssen, wie jetzt Bernadette Zeise-Bauer, die nach langen und erfolgreichen Jahren in der Klösterl Kosmetik die Staffel an ihre Nachfolgerinnen weitergibt. Herzlichen Dank, liebe Bernadette, für die sehr schöne und spannende gemeinsame Zeit!

Und wir sind begeistert, dass wir sowohl in der Kosmetik als auch in allen anderen Bereichen der Apotheke so viele großartige Kolleginnen und Kollegen dazu gewonnen haben, die im Team mit dabei sind und uns zu der Klösterl-Familie machen, die wir sind!

Mit herzlichen Grüßen,

Ihre

C Wallbrecher

Cäcilia Wallbrecher

»Wenn du schnell gehen willst, geh allein. Wenn du weit kommen willst, gehe zusammen.«

Afrikanisches Sprichwort

GEFÜHLE UND EMOTIONEN

Angst verstehen statt vermeiden

Autorin
Anita Schedler
Redakteurin Klösterl-Journal

»Wie alle Gefühle hat auch die Angst hilfreiche und unangenehme Seiten. Sie kann Spaß machen, z.B. als Nervenkitzel, und sie hilft uns, uns zu fokussieren. Sie kann uns aber auch das Gefühl geben, ausgeliefert und hilflos zu sein. Im Umgang mit Angst geht es darum, die eigenen Hilfskräfte wieder zu finden und zu mobilisieren.«

Angst kennen wir alle, egal ob groß, ob klein. Kindern ist nicht selten mulmig zumute, wenn sie in der Nacht im Dunkeln aufwachen, sie in der Schule vor der Klasse ein Referat halten müssen, oder wenn wir uns als Erwachsene für ein Bewerbungsgespräch fertigmachen. Angst an sich ist vollkommen normal und Teil unserer menschlichen Natur.

In den gerade beschriebenen Situationen Angst zu haben, ist normal und wir kommen damit meist auch mehr oder weniger zurecht. Uns ist bewusst, dass die Situation wieder vorübergeht. Intensive Angstgefühle können aber auch unser ganzes Denken einnehmen, unser Leben und unsere täglichen Entscheidungen beeinflussen und uns lähmen. Und wenn der Zustand der Angst eben nicht wieder abklingt und unser Körper permanent in Habachtstellung ist, leiden unsere körperliche und unsere mentale Gesundheit sehr. Die gute Nachricht ist jedoch: Angst ist kein Schicksal! Es gibt Möglichkeiten, das Zuviel an Angst gut zu regulieren.

Warum haben wir überhaupt Angst?

Angst soll uns vor gefährlichen Situationen schützen, sie hat also eine Warnfunktion. Wenn wir Angst haben, weil wir beispielsweise ein gefährliches Tier sehen, wird unser Körper in Alarmbereitschaft versetzt und wir entscheiden uns blitzschnell: Bekämpfen wir die Gefahr, fliehen wir vor ihr oder erstarren wir, d.h. „stellen wir uns tot“? Unser Gehirn schüttet Adrenalin und Noradrenalin aus, unsere Atmung wird schneller, das Herz beginnt zu rasen, die Muskeln werden besser mit Sauerstoff versorgt – unser Körper mobilisiert so in kürzester Zeit ungeahnte Kraftreserven.

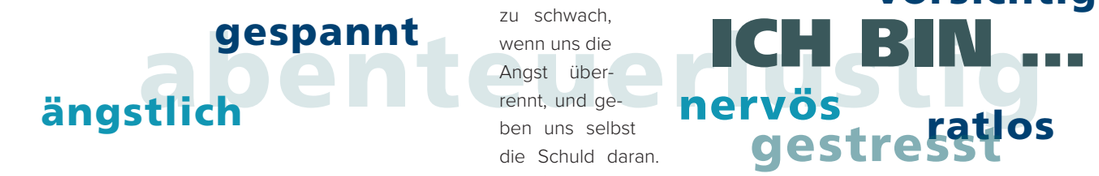
Für unsere Vorfahren war das überlebenswichtig. Tatsächlich haben vor allem die vorsichtigen und ängstlichen Menschen überlebt, weil sie sich von gefährlichen Situationen eher fernhielten. Auch heute noch weit verbreitete Phobien gehen auf die Urzeit der Menschheit zurück, als beispielsweise giftige Spinnen und Schlangen eine reale Gefahr darstellten. Für die meisten von uns sind sie das im Alltag heute nicht mehr, trotzdem fürchten oder ekeln wir uns noch vor ihnen.

Angst signalisiert Grenzen und warnt vor dem vielleicht bedrohlichen Unbekannten. Wir versuchen, uns dagegen abzusichern und Kontrolle zurückzugewinnen, weil es uns schwerfällt, Angst und Ungewissheit realistisch zu bewerten und sie auszuhalten. Versicherungsunternehmen, hetzerische Medien und Gruppierungen nutzen dies gezielt, um mehr zu verkaufen, die Auflagezahlen zu erhöhen oder gesellschaftliche Stimmungen zu instrumentalisieren.

Angst kann aber sogar auch Spaß machen, nämlich, wenn wir uns mit Grusellust Horrorfilme ansehen oder mit riskanten Extremsportarten bewusst den Nervenkitzel suchen. Es gibt uns einen Kick, das Unbekannte zu erforschen, neue Erfahrungen zu sammeln und die eigenen Grenzen auszutesten. Sind wir erfolgreich, verleiht uns das Hochgefühle, und Dopamin wird ausgeschüttet – wir wachsen regelrecht an diesem Erlebnis. Profisportler*innen berichten zudem oft, dass sie sich vor Wettkämpfen „wie in einem Tunnel“ fühlen, komplett fokussiert. Auch das ist ein positiver Effekt der Angst: Sie bündelt unsere gesamte Konzentration und kann uns so zu Höchstleistungen verhelfen.

Angst und Scham

Doch sind wir im Alltag mit zu viel Angst konfrontiert, tun wir uns oft schwer, das Problem anzuerkennen und uns Hilfe zu holen. Zu groß sind die Scham und noch immer auch die Stigmatisierung von Angst in unserer Gesellschaft. Wir halten uns für zu schwach, wenn uns die Angst überrennt, und geben uns selbst die Schuld daran. Wir fühlen uns dann nicht nur ausgeliefert und hilflos, wir schämen uns gleichzeitig auch dafür. Zu unserer eigenen Überforderung kommt dann eben noch die Ratlosigkeit unseres Umfelds – das ist ein sich selbst verstärkender Teufelskreis. Angststörungen gehen zudem nicht selten mit anderen mentalen Erkrankungen, wie Depressionen oder auch Suchtverhalten, einher, was neben existenzbedrohenden, finanziellen Problemen oft in die soziale Isolation führt.



Zu viel Angst

Wie stark wir Angst empfinden und in welcher Situation, hängt von unseren Erlebnissen und den damit verknüpften Emotionen und körperlichen Reaktionen ab. Auch Vorerkrankungen sowie erbliche und biologische Faktoren können eine Rolle spielen.

Zum Problem wird die Angst, wenn wir eine Angst vor der Angst entwickeln (Erwartungsangst), wir uns zurückziehen, Schlafprobleme uns zu quälen beginnen, wir nicht mehr herauskommen aus all den ausgemalten (unrealistischen) Katastrophen, wir uns gelähmt fühlen und die Angst auch unsere sozialen Beziehungen oder unser Arbeitsleben negativ beeinflusst. Wird die Angst so lebensbestimmend, ist professionelle Hilfe gefragt, um den Teufelskreis aus Angstleiden, Vermeidungsverhalten und Isolation zu durchbrechen. Und zwar je früher, desto besser! Es gibt inzwischen viele Herangehensweisen, die zusammen mit ärztlicher und/oder therapeutischer Hilfe für die individuelle Situation passend ausgesucht werden können (siehe Kasten).

Umgang mit der Angst

Angst ist eine schlechte Ratgeberin: Treffen Sie daher keine überstürzten Entscheidungen! Konzentrieren Sie sich auf Ihr Vernunft-Gehirn, um die Situation zu beurteilen. Ist meine Angst gerade realistisch, oder sind es vergangene Erfahrungen, die meine Angst gerade triggern? Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass wir selbst am Steuer sitzen und Situationen kontrollieren können. Man kann sich dabei der eigenen Angst stellen, sie bewusst und behutsam durchleben, um dann festzustellen, dass sie oft nicht in einer tatsächlichen Gefährdung begründet ist.

Beziehen Sie auch Ihr Umfeld mit ein: Oft wissen unsere Mitmenschen nicht, wie sie konkret helfen können. Sprechen Sie über Ihre Angst und zeigen Sie auf, was Ihnen an Unterstützung aus Ihrem Umfeld helfen könnte.

Grundsätzlich gilt immer auch: Ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung (Sport baut aktiv Stress und Angst ab und setzt Endorphine frei!) und bewussten, stressfreien Ruhephasen tragen zu einem ausgeglichenen Leben bei und stärken unser mentales Abwehrsystem. Hilfreich sind dabei auch Entspannungsverfahren (siehe Kasten). Auch wenn es schwerfällt: Bleiben Sie trotz Angst offen für neue Situationen und neue Erfahrungen! Denn diese „Ausflüge ins Unbekannte“ stärken unsere Selbstsicherheit, lassen uns wachsen und machen Mut. Zu guter Letzt: Geben Sie sich Zeit! Angst nachhaltig zu regulieren, geht nicht von heute auf morgen. Seien Sie nachsichtig mit sich und feiern Sie auch scheinbar kleine Erfolge! ◄

Behandlungsmöglichkeiten

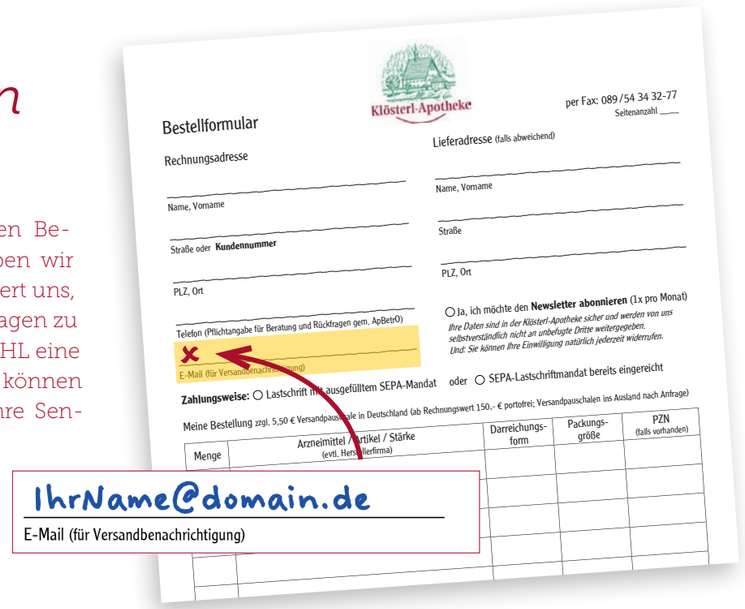
- **(Kognitive) Verhaltenstherapie:** In therapeutischen Gesprächen werden die Ursachen der eigenen Angst aufgearbeitet, die falschen Gedankenkreisläufe aufgelöst und das Verhalten dementsprechend angepasst
- **Konfrontationstherapie (Exposition):** Sich therapeutisch begleitet und behutsam der angstauslösenden Situation stellen
- **Entspannungsverfahren:** Z.B. progressive Muskelentspannung, Atemübungen, autogenes Training und Meditation als nachhaltige Stärkung der (Stress-) Resilienz
- **Medikamente:** Es gibt (pflanzliche) Medikamente, die Sie frei in der Apotheke bekommen. Bestimmte Psychopharmaka, wie Antidepressiva, werden ebenfalls zur Behandlung von Angststörungen eingesetzt.
- **Selbsthilfegruppen:** Angst isoliert – Menschen zu treffen, die ähnliche Erfahrungen mit ihrer Angst machen und sich auszutauschen, wirkt der Isolation entgegen und macht Mut.
- **Das Umfeld miteinbeziehen:** Bitten Sie Ihr Umfeld, sich zu informieren, und sprechen Sie über die Unterstützung, die Sie von ihnen gern erhalten möchten – das macht es für alle leichter!

Mehr zum Thema Wohlbefinden finden Sie auf: www.kloesterl-apotheke.de/blog

Klösterl-Apotheken Bestellformular

Hinweis: Sie nutzen das Klösterl-Apotheken Bestellformular für Ihre Bestellung? Dann haben wir eine Bitte an Sie! Ihre **E-Mailadresse** erleichtert uns, mit Ihnen Kontakt aufzunehmen: Für Rückfragen zu Ihrer Bestellung, aber auch um Ihnen über DHL eine Sendeverfolgung zukommen zu lassen. So können Sie ganz einfach online einsehen, wann Ihre Sendung bei ihnen ankommt. (ib)

Geben Sie daher Ihre Emailadresse bitte immer mit an!



Klösterl-Apotheke **Klösterl-Shop**

Bequem von zuhause aus bestellen

Der Klösterl-Shop ist 24/7 für Sie da! Lassen Sie sich inspirieren von unserer Vielfalt an Produkten aus eigener Herstellung sowie ausgewählten Markenshops aus dem Bereich Naturheilkunde und Kosmetik, sowie einem großen Apothekensortiment nach Themen sortiert – von Allergien über Herz, Kreislauf bis Zahn- & Mundpflege. Wechselnde Angebote und über 2500 Produkte warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden! (ib)

www.kloesterl-shop.de

Klösterl-Pharma

WELEDA Seit 1921 · PAYOT PARIS · GERTRAUD GRUBER KOSMETIK KULTUR · orthomol · TAOASIS NATUR DUFT MANUFAKTUR · WALA Arzneimittel · DARPHIN PARIS · CERES Homöopathische Arzneimittel · pure encapsulations · Dr. Hauschka · PFLÜGER SCHÜßLER-SALZE HOMÖOPATHIE · HILD-I-SAN · CAUDALÍE PARIS

Entspannende Düfte

Sie kennen es bestimmt: Sie riechen an einer Zitrone und fühlen sich sofort frisch und klar.

Ätherische Öle beeinflussen unseren Körper direkt und unmittelbar. Bei Kopfschmerzen können die ätherischen Öle von Zitrone und Pfefferminze mit ihrem frischen Duft den Kopf klar und frei machen, Verspannungen lösen und konzentrationsfördernd wirken. Kombiniert mit beruhigendem Lavendelöl und entspannendem Kamillenöl vermag die Duftkombination sogar Migräne zu lindern. Probieren Sie es aus! (mk)

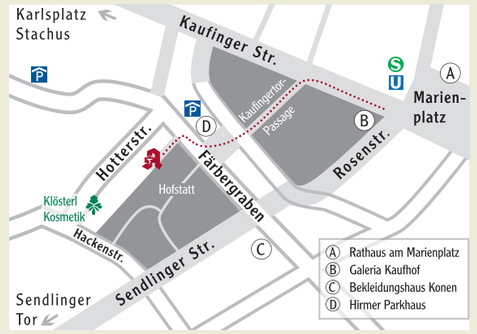
Hochwertige ätherische Öle finden Sie im Taoasis-Markenshop auf unserem Klösterl-Shop!

www.kloesterl-shop.de/taoasis

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
www.kloesterl-shop.de

Klösterl-Apotheke

Samstag/Sonntag, 7. und 8. Mai 2022

Hallo Bayern – die Messe für das bayerische Lebensgefühl in München

Die Klösterl-Apotheke ist dieses Jahr bei der HALLO-Bayern-Messe am 7. und am 8. Mai 2022 dabei! Dort erwartet Sie neben dem Klösterl-Verkaufsstand bayerisches Handwerk von Tracht bis Livestyle sowie leckere Schmankerl, Livemusik und Biergarten!

Wer? Alle Interessierten
Wo? Praterinsel in München

Anmeldung unter www.hallo-muenchen.de

KOPFSCHMERZEN

Wenn es im Schädel klopft und brummt

Autorin
Sabine Ritter
Apothekerin und Heilpraktikerin

*»Ich ermuntere Kopfschmerz-Patient*innen, dem Leben möglichst viele schöne Aspekte abzugewinnen. Auch wenn der Schädel dröhnt, hat der Tag rückblickend doch meist etwas Positives zu bieten gehabt. Gelingt es, sich darauf zu konzentrieren, haben die Schmerzen gleich weniger Einfluss auf den Alltag.«*

Es gibt wohl nur sehr wenige Menschen, die noch nie in ihrem Leben Kopfschmerzen hatten. Die meisten leiden zum Glück nur gelegentlich darunter, doch etwa 4 % der Bevölkerung müssen sie täglich ertragen. In der Medizin werden mittlerweile – je nach Lokalisation und Ursache – mehr als 250 verschiedene Arten von Kopfschmerzen unterschieden.

Die vier häufigsten Kopfschmerzformen in Deutschland sind der Spannungskopfschmerz mit aktuell etwa 25 Millionen Erkrankten, die Migräne mit 18 Millionen Betroffenen, sowie der Cluster-Kopfschmerz und der medikamenten-induzierte Kopfschmerz mit jeweils vier Millionen Patient*innen. In dem Kasten (rechte Seite) sind die Unterschiede zwischen den Kopfschmerzarten zusammengefasst.

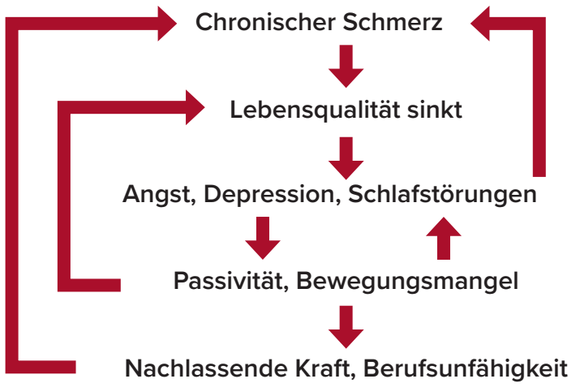
Ein Symptom mit vielen möglichen Ursachen

Ein akuter Schmerz ist ein Warnsignal des Körpers, mit dem er die Aufmerksamkeit auf eine Gefahrenquelle lenkt, damit man sich in Sicherheit bringt. So sorgen akute Kopfschmerzen nach einem Unfall oder im Zusammenhang mit einer Infektion dafür, dass man sich ins Bett legt und ausruht, bis man genesen ist. Ebenso können Kopfschmerzen eine Begleiterscheinung einer anderen Erkrankung sein. Beispielweise können Erkrankungen im Bewegungsapparat, im Nerven- oder Hormonsystem mögliche Ursachen für chronische oder immer wiederkehrende Kopfschmerzen sein. Auch Ängste, eine Depression oder eine andere psychische Erkrankung können an der Erkrankung mit beteiligt sein.

Bestehen Kopfschmerzen jedoch unabhängig von einer anderen Ursache, handelt es sich um eine eigenständige Krankheit. Sie werden dann durch eine Reizung von schmerzempfindlichen Strukturen im Schädel, den Hirnhäuten, den Blutgefäßen oder den Hirnnerven ausgelöst. Um möglichen Ursachen auf die Spur zu kommen oder diese auszuschließen, werden die Betroffenen deshalb von Ärzt*innen unterschiedlicher Fachrichtungen untersucht.

Wie sich ein Schmerz verselbstständigen kann

Meist treten Kopfschmerzen anfangs nur gelegentlich auf, bevor sie manchmal in immer kürzeren Abständen, unabhängig vom ursprünglichen Auslöser, wiederkehren oder gar ununterbrochen anhalten. Die Nervenzellen senden dann, losgelöst vom ursächlichen Reiz, unkontrolliert Signale. Dabei kann es zu nachweisbaren Veränderungen im Nervensystem kommen. Die Konzentration der Botenstoffe und ihrer Andockstellen – den Schmerzrezeptoren – kann ansteigen, sodass permanent Schmerzsignale im Gehirn eintreffen. Dies erschöpft mitunter das körpereigene schmerzhemmende System. Gleichzeitig kann die Schmerzwahrnehmung durch strukturelle Veränderungen in den Nervenbahnen zunehmen. Daher werden Schmerzpatient*innen oftmals immer empfindlicher.



Chronische Schmerzen können in einen Teufelskreis aus mangelnder Lebensqualität, Passivität und psycho-emotionalen Belastungen führen

Eine Belastung für die Psyche

Kopfschmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen oft erheblich. Insbesondere Menschen mit regelmäßig wiederkehrenden, chronischen Kopfschmerzen haben teilweise regelrecht Angst, dass die nächste Attacke genau dann auftreten könnte, wenn sie einen Termin haben, auf den sie sich schon lange gefreut haben. Leider gibt ihnen die Erfahrung oftmals recht. Gleichzeitig sind sie unter Umständen immer wieder von ihrem beruflichen wie privaten Umfeld mit dem Vorurteil konfrontiert, dass sie sich „mal wieder“ eine Auszeit gönnen.

Irgendwann werden kleine Freuden im Alltag nicht mehr wahrgenommen. Mitunter erlangt der Schmerz in allen Lebenssituationen eine dominante Rolle, bis der bisherige Alltag nicht mehr fortgesetzt werden kann. Dies beginnt meist schleichend, wenn etwa Verabredungen immer häufiger abgesagt werden. Irgendwann fehlen die sozialen Kontakte, und die Betroffenen beginnen, sich über ihre Einsamkeit zu beklagen. Manche entwickeln sogar Ängste oder werden depressiv. Dies kann die schmerzbedingte Passivität noch verstärken. Die Betroffenen können sich unter Umständen nicht einmal mehr über ein gutes Essen freuen. Andere trösten sich mit Süßigkeiten. Im schlimmsten Fall gehen sie nur noch selten aus dem Haus. Durch den Bewegungsmangel lassen dann auch noch die körperlichen Kräfte zunehmend nach. Außerdem begünstigt die fehlende Aktivität Schlafstörungen. Letztendlich sinkt die Lebensqualität immer weiter. Manch einer fragt sich dann, warum es gerade ihn trifft. All diese Faktoren können sich zugleich verstärkend auf den Schmerz auswirken – ein Teufelskreis, der im ungünstigsten Fall in die Berufsunfähigkeit führt (siehe Abbildung).

Raus aus dem Teufelskreis

Neben einer effektiven Schmerztherapie bei spezialisierten Fachärzt*innen brauchen die Patient*innen oft Menschen an ihrer Seite, die sich ihrem seelischen Befinden widmen. Gerade Betroffene, die schon eine Reihe von Behandlungsversuchen abgebrochen haben, weil sie nicht den gewünschten Erfolg brachten, hoffen bei jedem neuen Anlauf, dass sich endlich eine Besserung einstellt und zweifeln zugleich daran, dass dies noch möglich ist. Es ist daher wichtig, in einem offenen Gespräch über die persönlichen Belastungen, Sorgen und Ängste sowie über das, was man irgendwo gehört oder gelesen hat, mit vertrauten Menschen, aber auch mit den behandelnden Ärzt*innen und Therapeut*innen zu sprechen. Letztendlich gilt es einen Weg zu finden, die Hoffnung auf Besserung nicht aufzugeben, selbst wenn es keine Garantie auf Heilung gibt. Denn die innere Überzeugung, dass gegen jede Krankheit ein Mittelchen verfügbar ist, schafft ideale Voraussetzungen für eine erfolgreiche Behandlung.

Angehörige und Freund*innen, aber auch Psychotherapeut*innen können hier eine große Stütze sein. Sie sehen mitunter Fortschritte, die die Kopfschmerz-betroffene Person vielleicht gar nicht wahrnimmt, und können Informationen sammeln, die einen darin bestärken, den eingeschlagenen Weg weiter zu gehen. Auch können sie helfen, einen Ausweg aus einer vermeintlichen Sackgasse aufzuzeigen. Durch ihren Beistand verringern sie zudem ganz nebenbei die Isolation und sorgen für mehr Lebensqualität.

Wenn z.B. vier Personen gleichzeitig am heimischen Kaffeetisch zu laut sind, dann können sie nacheinander zu Besuch kommen. Im Wechsel kann man darüber sprechen, was in den letzten Tagen alles schön war – und so gemeinsam die Schmerzen immer wieder, immer öfter und immer länger bei einer Tasse Tee oder auf einem schönen Spaziergang in den Hintergrund drängen.

Auch wenn Schmerzpatient*innen alles meiden sollten, was ihren Schmerz reizt – sei es Lärm, Duftstoffe oder bestimmte Nahrungsmittel – sollten sie dennoch alles tun, was ihnen guttut. Was das ist, kann man mit einem Tagebuch herausfinden, in dem nur aufgenommen wird, was schön war. So kann man die kleinen Dinge entdecken, die zur persönlichen Lebensqualität beitragen – und diese fortan pflegen. ◄

Die vier häufigsten Kopfschmerzarten und deren Schmerzqualität, Begleitbeschwerden sowie ihre möglichen Auslöser:

- **Spannungskopfschmerz:** Leichte bis mittelschwere, dumpfe bis drückende Kopfschmerzen, eher im gesamten Kopf als halbseitig
  - Mögliche Auslöser: Stress, muskuläre Fehlbelastungen, Infekte, Fehl- und Mangelernährung
- **Migräne:** Wiederholte Attacken heftiger, häufig einseitig pulsierend-pochender Kopfschmerzen im Bereich der Schläfe, der Stirn und des Auges; zum Teil mit Aura (vorübergehende neurologische Symptome in Form von Wahrnehmungsstörungen); Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen; Lärm-, Licht- und Geruchsempfindlichkeit
  - Mögliche Auslöser: Unregelmäßigkeiten in Tagesablauf, Essverhalten oder Schlafrhythmus, Stress, hormonelle Schwankungen, Alkoholkonsum, Genuss histaminhaltiger Nahrungsmittel wie Hartkäse, Rotwein, Schokolade oder Salami, Umgebungsreize wie flackerndes Licht, Lärm oder Gerüche, Wetterumschwung, Medikamente
- **Cluster-Kopfschmerz:** Extrem heftige, stets einseitige, in Attacken auftretende Kopfschmerzen in der Augenhöhle bzw. dahinter; mit Unruhe, Tränenfluss, Herabhängen des Augenlids, Verengung der Pupille, laufender Nase und erhöhter Schweißbildung
  - Mögliche Auslöser: Alkoholkonsum, Genuss histamin-, glutamat- oder nitrithaltiger Nahrungsmittel, Medikamente, Gerüche, Schlafen am Tag
- **Medikamenten-induzierter Kopfschmerz:** Diffuse, dumpfe, drückende Kopfschmerzen im ganzen Kopf, die den Symptomen eines Spannungskopfschmerzes oder einer Migräne ähneln
  - Mögliche Auslöser: Übermäßiger Gebrauch von Schmerzmitteln. Die Kopfschmerzen können bei allen Patient*innen auftreten, die Schmerzmittel einnehmen oder eingenommen haben. Sie können z.B. eine Nebenwirkung der Einnahme der Schmerzmittel sein oder ein Zeichen der Überdosierung. Ebenso können sie nach dem Absetzen der Schmerzmittel nach einer Langzeitbehandlung auftreten, sog. Entzugsschmerz.

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

Abschied und Neuanfang

Liebe Leserinnen und Leser unseres Klösterl-Journals,

jetzt im Frühjahr und Frühsommer wird vieles neu. Die Natur zeigt es uns – und auch die Klösterl Kosmetik erneuert und verjüngt sich. Deswegen möchte ich Ihnen heute für Ihre treue Leserschaft danken – 10 Jahre durfte ich für das Klösterl-Journal schreiben und manche Gedanken dazu beitragen.

Danken möchte ich den vielen Kundinnen und Kunden, die ich über Jahrzehnte behandeln und beraten durfte. Einige haben mir seit 1984 die Treue gehalten. Bei anderen durfte ich die Familie über drei Generationen begleiten. Viele Geschichten, Freuden und Nöte durfte ich teilen. Ich habe dies immer als ein großes Geschenk empfunden.

Danken möchte ich auch meinem Bruder Johannes, an dessen Seite ich neben der Klösterl-Apotheke das Kosmetikstudio aufbauen durfte sowie meiner Schwester Lotte, die mit mir zusammen 25 Jahre das Studio betrieb. Ohne sie hätte ich das alles nicht geschafft. Und nicht zuletzt danke ich meiner lieben Kollegin und Freundin Eva Weichser, die mich seit 10 Jahren mit großem Engagement unterstützt. Natürlich sind da auch die vielen Kolleginnen und Kollegen aus der Klösterl-Apotheke und meine Nichten aus der Geschäftsleitung, die das Studio als einen Teil der Apotheke angenommen haben und fördern. So darf ich mich heute von allen verabschieden und in den Ruhestand gehen. Aber: Eine Türe schließt sich und eine andere geht auf.

Wir schauen voraus und freuen uns sehr, eine Kollegin gefunden zu haben, die ideal in unser Team passt. Frau Annamaria Ritzmann hat mit dem 1. April bei uns begonnen und besonders freut uns, dass sie bereits seit vielen Jahren mit Gertraud Gruber Kosmetik vertraut ist. Natürlich arbeitet sie in allen Behandlungsbereichen, die wir anbieten. Zusätzlich ist sie in onkologischer Kosmetik und in Ernährungsberatung zertifiziert, was beides gut zur Apotheke passt und unseren Anspruch auf ganzheitliche Kosmetik untermauert.

So freuen wir uns sehr, Ihnen mit einem größeren Behandlungsangebot verstärkt Termine anbieten zu können. Schauen Sie herein, lernen Sie das neue Team kennen, und ich darf Ihnen verraten, dass es schöne Produktneuheiten für Gesicht und Körper gibt. Diese sind auch über den Klösterl-Shop erhältlich.

Bleiben Sie gesund und bleiben Sie uns treu!

Mit den besten Wünschen,
Ihre Bernadette Zeise-Bauer

Annamaria Ritzmann

Ihr Weg zu uns

Adresse: Hotterstraße 15
80331 München

Marienplatz od.
Sendlinger Tor

Telefon: 089/ 543432-50

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, Taoasis; die Bildrechte der auf S. 6 und 7 abgebildeten Logos liegen bei den jeweiligen Unternehmen

© 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.

Neurogenes Zittern

Kinder und Tiere zittern noch instinktiv, um Stress abzubauen oder den Körper zu erwärmen. In unserer modernen Welt wird Zittern jedoch eher als pathologisches Phänomen gesehen, das beruhigt werden muss. Auch die Scham, damit Schwäche zu zeigen, hat dazu geführt, dass Erwachsene verinnerlicht haben, dass Zittern von Angst oder Krankheit kommt, und lassen es bewusst oder unbewusst nicht mehr zu. Dabei wäre das natürliche Zittern ein einfacher Lösungsmechanismus bei Anspannung und Stressabbau.

Zittern als eine normale Aktion des Körpers

„Meine Hände zitterten vor Aufregung. Ich zittere vor Wut. Die Kälte lässt mich zittern". Das haben wir wahrscheinlich alle schon erlebt. Denn eigentlich ist Zittern eine normale Aktion unseres Körpers. Unsere Muskeln zittern stets ein weinig, ohne dass wir es bemerken. Dieses physiologische Zittern kann sich beispielsweise bei Kälte oder starker Anspannung intensivieren und dadurch sichtbar werden. Sichtbares Zittern ist gekennzeichnet durch unwillkürliche Bewegungen verschiedener Körperteile: Hände oder Arme, Kopf, Beine, Rumpf und auch die Stimme. Unser Körper spannt dabei verschiedene Muskelgruppen immer wieder kurz an. Ein für uns sehr geläufiges Beispiel ist das Frieren. Durch die Minibewegungen der Muskeln entsteht Wärme, so heizt das Zittern sozusagen unserem Körper wieder ein.

Mit Zittern Stress, Verspannungen und Blockaden lösen

Bei belastenden Situationen, wie z.B. bei Angst, Aufregung und Gefahr, reagiert unser Körper instinktiv darauf, Muskelgruppen zu kontrollieren, die als Reaktion für Kampf, Flucht oder Erstarrung genutzt werden. Nach solchen Ereignissen kann unser Körper mit dem angeborenen Mechanismus des neurogenen Zitterns reagieren, um die starke Anspannung in den Muskeln wieder zu lösen und fördert so eine spontane Erleichterung.

Bedingt durch andauernden Stress, psychotraumatische Erfahrungen oder körperliche Traumata kann dieser lösende Mechanismus nicht mehr ausreichend aktiviert werden. Der Körper kann so in einem starken Stresszustand physisch wie psychisch gefangen bleiben.

Den Zittermechanismus gezielt einsetzen mit TRE©

Die Trauma-Entspannungsübungen (TRE© von „Trauma Releasing Exercises") wurden von Dr. David Berceli entwickelt. Durch seine Tätigkeit als Traumatherapeut in verschiedenen Krisengebieten konnte er beobachten, dass es eine natürliche Reaktion des menschlichen Organismus auf Schock und traumatische Erlebnisse gebe, die sich durch Zittern des gesamten Körpers zeigt. So bedient sich seine Übungsreihe eines natürlichen Vorgehens im Körper, um (traumatischen) Stress zu lösen und einen entspannten Zustand wiederherzustellen.

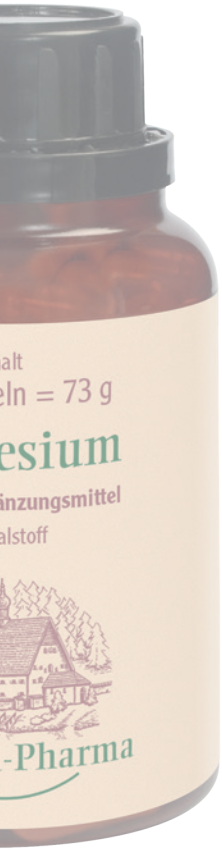
TRE© ist eine Reihe von sieben leicht erlernbaren Übungen, bei denen bestimmte Muskelgruppen im ganzen Körper gedehnt und angespannt, d. h. in Stress versetzt werden. Dabei wird auf eine kontrollierte und anhaltende Weise neurogenes Zittern hervorgerufen mit dem Ziel, Angst und Anspannung loszuwerden.

Wendet man die Technik des neurogenen Zitterns regelmäßig an, können sie bei Rückenschmerzen und Verspannungen ebenso helfen wie bei Kopfweh, Zähneknirschen, Prüfungsangst oder Bluthochdruck. Schöne Nebeneffekte werden ihnen auch noch zugeschrieben: Mehr Beweglichkeit und Entspannung, verbesserte Körperwahrnehmung, vertiefter Atem und emotionale Ausgeglichenheit.

TRE©-Übungen werden auch im therapeutischen Bereich eingesetzt, u.a. bei chronischem Stress, Burnout und Konzentrationsstörungen, aber auch als körperorientierte Behandlungsmethode und ergänzende Therapieform bei Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS), Angststörungen und Panikattacken. (ib)

Hinweis: Bei PTBS, sowie anderen psychischen Erkrankungen sollten die Übungen vorher mit dem behandelnden Arzt/der behandelnden Ärztin oder Therapeut*in abgeklärt werden.

Klösterl-Empfehlung*



Angebot
für 2 Monate gültig!

~~statt 18,00 €*~~

nur 15,30 €

gültig 01.05.2022 - 30.06.2022

Magnesium

Empfohlen zur Versorgung mit dem lebenswichtigen Mineralstoff Magnesium, der zu einer normalen Funktion von Muskeln und Nervensystem und zum Elektrolytgleichgewicht beiträgt. Besonders ältere Menschen, Schwangere und Sportler*innen sollten für einen ausgeglichenen Magnesiumhaushalt sorgen.

100 Kapseln (73 g) nur 15,30 € (Grundpreis: 209,59 €/ 1 kg)

Zusammensetzung: 2 Kapseln (Verzehrempfehlung) enthalten 200 mg Magnesium, das entspricht 53% NRV**.
Zutaten: Magnesiumcitrat (100%); Kapselmaterial: Cellulose
Verzehrempfehlung: Mittags und abends 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.
Hinweis: Garantiert frei von Hilfsstoffen, von Gluten und Lactose. 100% vegan.
Das Produkt ist für Kinder unter 4 Jahren nicht geeignet.

Rabatt
im Mai und Juni!

~~statt 29,80 €*~~

nur 25,30 €

gültig 01.05.2022 - 30.06.2022

Grüner Tee aktiv

Empfohlen zum Schutz der Zellbestandteile vor oxidativen Schäden. Mild anregend durch natürliches Coffein (3 Kapseln entsprechen einer Tasse schwachem Kaffee).

100 Kapseln (42 g) nur 25,30 € (Grundpreis: 602,38 €/ 1 kg)

Zusammensetzung: 3 Kapseln (Verzehrempfehlung) enthalten 750 mg Grüner-Tee-Extrakt mit natürlichem Coffein und 300 mg Vitamin C, das entspricht 375% NRV**.
Zutaten: Grüner-Tee-Extrakt, Ascorbinsäure; Kapselmaterial: Gelatine
Verzehrempfehlung: Täglich 3 x 1 Kapsel unzerkaut zwischen den Mahlzeiten mit Fruchtsaft verzehren.
Hinweis: Garantiert frei von Hilfsstoffen, 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.