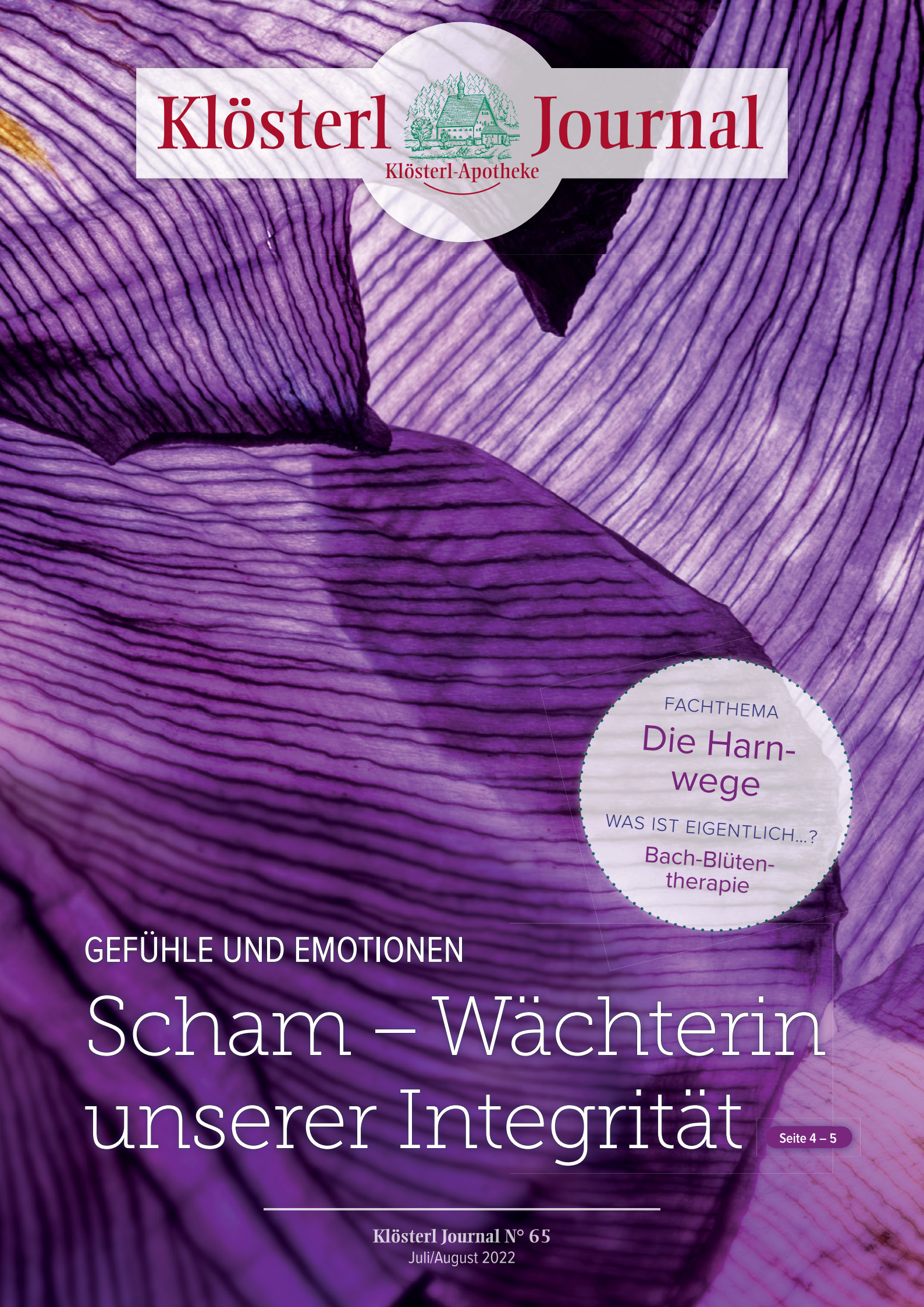


Klösterl Journal

Klösterl-Apotheke

FACHTHEMA

Die Harnwege

WAS IST EIGENTLICH...?

Bach-Blütentherapie

GEFÜHLE UND EMOTIONEN

Scham – Wächterin unserer Integrität

Seite 4 – 5

Klösterl Journal N° 65
Juli/August 2022

Goldrute

Solidago virgaurea

Kerstin Eberhard
Apothekerin

Ab Juli kann man in Laubwäldern, an trockenen Wegrändern oder auch in einigen Gärten die wunderschönen, leuchtenden, goldgelben Blütenstände der Gewöhnlichen Goldrute bewundern. Sie wird auch Gemeine oder Echte Goldrute genannt und unterscheidet sich vor allem durch die geringere Wuchshöhe von der aus Nordamerika vor 250 Jahren eingeschleppten Kanadischen Goldrute und der Riesengoldrute. Alle gehören sie zu den Korbblütlern.

Die Goldrute blüht bis in den Herbst hinein. Das macht sie zu einer schmackhaften Nektarquelle für viele Insekten, wenn andere Nahrungsquellen schon versiegt sind. Gerade Bienen und Hummeln lieben sie und können sich mithilfe der Goldrute für den Winter eindecken.

Der lateinische Name „Solidago“ kommt von „solidare“, was zu Deutsch „befestigen“ und „gesund machen“ bedeutet. Das wichtigste Anwendungsorgan ist die Niere. Bei Nierenleiden aller Art ist die Goldrute wirklich Gold wert. Sie wirkt harntreibend, entzündungshemmend und krampflösend – und das, ohne die Niere zu belasten. Ganz im Gegenteil, die Leistung der Niere wird sogar gesteigert. So wird sie traditionell angewandt bei Harnwegsinfekten, auch begleitend zur Antibiotikatherapie, bei Reizblase oder bei Nieren- und Blasensteinen.

Die Verbesserung der Nierenfunktion wird auch gerne begleitend bei Fasten- und Entschlackungskuren genutzt, um freiwerdende „Schlacken“ möglichst schnell wieder loszuwerden. Nebenwirkungen sind kaum bekannt. Bei empfindlichen Personen kann es zu Magen-Darm-Beschwerden kommen.

Die Goldrute bildet aufgrund der hohen Sonneneinstrahlung im Zellsaft Flavonoide, welche vor kurzwelligem Licht schützen. Diese wirken zudem wundheilend und sogar gegen Pilzinfektionen, wenn sie auf Wunden oder auf infizierter Haut angewendet werden. Diese Eigenschaft brachte der Pflanze im Mittelalter auch den Namen „Heidnisch Wundkraut“. Doch nicht nur äußere Wunden können behandelt werden, auch infizierte, entzündete und schmerzende Hals- und Rachenschleimhäute erfahren Linderung, wenn man mit Goldrutentee gurgelt.

Das viele Licht, dass die Goldrute während des Sommers speichert, kann auch für die Seele genutzt werden. Bei Ängsten, Stress, Schicksalsschlägen, Trennungen usw. kommt es in solchen Situationen zu einer großen Überforderung. Dann kann plötzlich Oxalsäure in den Nieren ausfallen, was dort zu Schmerzen führt und den Körper belastet. Die Goldrute hilft hier besonders gut durch Entlastung und Durchspülung der Nieren und hilft dadurch, mit diesen Gefühlen besser klarzukommen. Die Goldrute sorgt also nicht nur für eine Verbesserung der körperlichen Symptome, sondern auch für emotionale Ausdauer.

Steckbrief

INHALTSSTOFFE:

Flavonoide (v.a. Rutosid), Triterpensaponin, ätherisches Öl, Phenolglykoside, Leiocarposid und Virgaureosid

WIRKUNG:

Diuretisch, antientzündlich, schmerzlindernd, krampflösend, antimykotisch, wundheilend

ANWENDUNG:

Unterstützend bei Harnwegsinfekten, zum Durchspülen der Nieren, zur Unterstützung der Nieren bei Angst-, Stress- und Schockzuständen, bei Wunden und mit Pilzen infizierter Haut und Schleimhäuten

NEBENWIRKUNGEN:

Selten Magen-Darm-Beschwerden, Kreuzallergien bei Allergien auf andere Korbblütler

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.

Hinweis: Dieser Beitrag enthält nur allgemeine Hinweise und darf nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Er kann ärztlichen Rat nicht ersetzen.

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

»Mögen hätt‘ ich schon wollen, aber dürfen habe ich mich nicht getraut.«

Karl Valentin (1882 – 1948), Komiker, Volkssänger, Autor und Filmproduzent

Liebe Leserinnen und Leser,

*lange Strandspaziergänge, mehrtägige Bergtouren oder Radlausflüge in der Region – für viele Menschen ist die Sommer- und Urlaubszeit mit Bewegung in der Natur verbunden. In und um München gibt es mehr als genug Möglichkeiten, sich körperlich auszupowern oder sich frische Luft um die Nase wehen zu lassen. Alle ambitionierten sportlich Aktiven können im Rahmen des 50. Jubiläums der Olympischen Spiele in München an den neu ins Leben gerufenen „Münchner Sportspiele 22“ teilnehmen. Anfang Juli treten in sechs olympischen Disziplinen die besten Laiensportler*innen gegeneinander an und haben die Chance auf eine Medaille.*

*Für diejenigen, die das Zuschauen und Klatschen als Disziplin vorziehen, ist auch eine Menge geboten. Neben einer Ausstellung in der Rathausgalerie zum damaligen künstlerischen Rahmenprogramm (bis Mitte September) finden vielfältige Veranstaltungen, Führungen und auch Gedenkfeierlichkeiten zu den Spielen 1972 statt, die München u.a. mit dem Bau der U-Bahn und S-Bahn für die Zukunft geprägt haben, aber auch tragische Folgen durch das Attentat an den Mitgliedern des israelischen Olympia-Teams hatte. Das sportliche Highlight des Jubiläums wird die European Championships im August sein, in welcher rund 4.700 europäische Athlet*innen im Multi-Sport-Event um Medaillen kämpfen.*

*Natürlich wird es auch sonst nicht langweilig und wir Müncher*innen freuen uns, dass neben den Sportevents viele große und kleine Festivals, Open-Air-Kino und Konzerte sowie traditionelle Feste wieder stattfinden können. Sogar die Partyflöße auf der Isar sind wieder zurück und manch einer, der früher vielleicht die Nase darüber gerümpft hat, freut sich jetzt, dass es sich wieder so anfühlt „wie früher“, wenn das Flaucher-Ufer voller feiernder Menschen ist, die Cafés in der Innenstadt keine freien Tische mehr haben und die Auer Dult zum Stöbern und Genießen einlädt.*

Schauen Sie doch mal in München vorbei, es lohnt sich bestimmt!

Ihre

Josepha Brada-Wallbrecher und Cäcilia Wallbrecher

GEFÜHLE UND EMOTIONEN

Scham – Wächterin unserer Integrität

Autorin
Iris Beck
Redakteurin Klösterl-Journal

»Die Beschäftigung mit dem Gefühl Scham ist ein sehr intimer Prozess. Es ist das Gefühl, dass uns wie kein anderes zu uns selbst führt. Scham bezieht sich immer auf uns als gesamte Person und ist somit das einzige Gefühl, dass sich nach innen richtet und uns die Fähigkeit gibt, unsere Grenzen, Fehler, und Schwächen zu erkennen. So wacht sie über unsere Persönlichkeit.«

Ein Kaffeefleck auf der weißen Bluse kurz vor einem Termin; der Magen knurrt laut in einer Besprechung; zu spät zu einer wichtigen Verabredung kommen; eine Krankheit haben oder sich körperlich verändert zu haben – die Liste ist lang, denn wer kennt sie nicht, diese peinlichen Momente, die uns Scham empfinden lassen? Aber warum eigentlich schäme ich mich?

Schäm dich!

Das Schamgefühl kennen alle Menschen auf der Welt unabhängig von Religion, Land und Kultur. Auch wenn es überall etwas andere Auslöser hat, ist es allgegenwärtig. Denn die Fähigkeit, Scham zu empfinden, gilt als angeboren. Schamgefühle sind zumeist sehr schmerzhafte und unangenehme Emotionen, die sich auch für einen Erwachsenen sehr mächtig anfühlen können. In der Vergangenheit wurde bereits viel Missbräuchliches und Negatives im gesellschaftlichen, pädagogischen, politischen oder auch religiösem Kontext mit der Scham betrieben. Dieses Gefühl hat daher keinen guten Ruf und ist oft immer noch ein Tabuthema. Viele Menschen fühlen sich schuldig oder verlegen, wenn sie Scham empfinden, und verbergen oder leugnen sie deshalb. Aber hilfreich ist das nicht.

Scham und Selbstbild

Scham ist ein sehr komplexes und vielschichtiges Gefühl, das auftritt, wenn man sich der Tatsache bewusst wird, dass man etwas ist oder etwas getan hat, was andere als unangemessen oder als schlecht betrachten. Es kann auch ein Gefühl sein, das entsteht, wenn man denkt, dass man etwas nicht richtig gemacht hat oder nicht so gut ist, wie man sein sollte.

Das macht deutlich, dass Scham vor allem mit einem **negativen Selbstbild** verbunden ist. Man fühlt sich schuldig und denkt, man hätte besser handeln können.

Scham kann jedoch sowohl positiv als auch negativ bewertet werden. Positive Schamgefühle können uns motivieren, besser zu werden und unsere Fehler zu korrigieren. Negative Schamgefühle können uns jedoch blockieren, isolieren und verhindern, dass wir uns weiterentwickeln und unsere Ziele erreichen.

Scham erleben

Scham ist eigentlich ein ganz normales Gefühl und jeder Mensch erlebt sie hin und wieder. Welche Situationen jedoch Scham auslösen, ist sehr individuell. Die meisten Schamauslöser erlernen wir durch unsere Erziehung und unser kulturelles sowie gesellschaftliches Umfeld. Aber auch missachtete Bedürfnisse erzeugen Scham. Daher reagieren nicht alle Menschen auf bestimmte Situationen gleich. Für den einen ist etwas zutiefst beschämend, für den anderen hingegen gar kein Problem.

Je häufiger und intensiver wir Schamerfahrungen gemacht haben, desto stärker ist unsere Schambelastung, und umso häufiger können uns Situationen triggern. Im schlimmsten Fall sorgt Scham dafür, dass wir existenzielle Selbstzweifel und Glaubenssätze entwickeln: nicht liebenswert/genug/dazugehörig; oder einfach ganz anders und falsch zu sein. Auslöser dafür können zum Beispiel der Eindruck von Peinlichkeit oder Verlegenheit, aber auch die Bloßstellung oder Beschämung durch andere Menschen in Form von Demütigungen oder Kränkungen sein. Zuviel Scham kann dann vieles in uns auslösen, sie lässt uns erstarren; erzeugt Angst; lässt uns perfektionistisch und selbstzweifelnd werden; wir verlieren unser Selbstvertrauen und entwickeln eine innere Leere. Zuviel Scham wird dann gefährlich, wenn sie unser Handeln im Alltag beeinträchtigt.

Aber auch zu wenig Scham hat für uns und für die Gesellschaft unangenehme Folgen. Als egozentrisch, selbstherrlich, rechthaberisch und empathielos werden diese Menschen empfunden, als unfähig, sich zu entschuldigen und, dass sie zu wenig Verantwortung übernehmen. Sie überschreiten schneller persönliche, gesellschaftliche oder moralische Grenzen und Regeln und werden im Allgemeinen als nicht vertrauenswürdig und unsympathisch wahrgenommen und eher gemieden.

Wie zeigt sich Scham?

Nach außen hin äußert sich die Scham auf der ganzen Welt gleich: Senken der Augenlider und des Kopfes, Abwenden des Blicks, Bedecken des Gesichts mit den Händen, Erröten oder blass werden. Begleitet vom dringenden Wunsch, „im Erdboden zu versinken“, sich unsichtbar machen zu können oder abwesend zu sein. Herzklopfen, rasender Puls und vermehrtes Schwitzen können zudem auf der körperlichen Ebene auftreten. Scham ist dadurch eindeutig erkennbar, gerade das Erröten enttarnt uns sichtbar für alle. Deshalb schämen wir uns auch für unsere Scham oder ärgern uns über uns selbst. Das sind die Momente, in denen wir uns selbst abwerten und beschimpfen, statt wohlwollend über uns nachzudenken. So verlängern wir den Prozess der Scham, anstatt uns mit positiven Gedanken uns selbst gegenüber wieder aus der Situation zu holen.

Scham als positive Kraft

Scham ist ein existenzielles Gefühl und das einzige Gefühl, das sich nach innen richtet. Mit ihr haben wir sozusagen die Möglichkeit der Selbstreflexion. Sie ist die positive Kraft, die uns unterstützt, unsere Glaubenssätze, unsere Grenzen und Handlungen zu erkennen und so unser Verhalten anzupassen und zu regulieren. Sie hilft uns, Negatives zu ändern, Schönes zu genießen und die eigene Unvollkommenheit und Verletzlichkeit anzunehmen.

> DAS GEFÜHL DER SCHAM TRITT OFT IM KONTAKT MIT ANDEREN MENSCHEN AUF

Zudem fungiert sie als Alarm- und Schutzsignal, wenn unser persönlicher oder intimer Raum verletzt wird. In diesem Fall verschließen wir uns, um keine weiteren negativen Einflüsse mehr in unser System zu lassen. Sie schützt die Grenzen unserer Intimität und die unserer Mitmenschen. Sie ist somit also die Wächterin unserer psychosozialen Integrität.

Unsere natürliche Scham kann sehr unangenehm sein, aber sie ist kein Zeichen von Schwäche oder Fehlerhaftigkeit. Im Gegenteil: Scham ist ein Zeichen von Stärke und Intelligenz. Menschen, die sich schämen können, sind in der Lage, die sozialen Normen und Werte unserer Gesellschaft zu verstehen und zu respektieren.

Die **Schamtoleranz** – also die Fähigkeit, unsere eigene Scham zu ertragen und die Scham anderer Menschen anzuerkennen – ist zudem eine wichtige Eigenschaft in unserer Gesellschaft. So schützt Scham also auch die Gemeinschaft, in der wir leben.

Über das Gefühl Scham und den gesunden Umgang damit gibt es noch viel mehr zu entdecken, zu lernen und zu reflektieren, als ich hier in diesem Artikel unterbringen konnte. Es lohnt sich, tiefer in dieses existenzielle Gefühl einzusteigen und sich dadurch noch besser zu verstehen. Es ist ein Hinwenden zum eigenen Kern. Mit Wohlwollen und ein wenig Selbstironie fehlgeleitete Scham umzukehren in Selbstakzeptanz, das wünsche ich uns allen. ◄

Was stark macht

Stark macht das Wissen darum, dass…

- auch Scham „nur ein Gefühl“ ist, das grundsätzlich wieder abklingen kann.
- die meisten Emotionen in der höchsten Intensität etwa 15 Minuten anhalten.
- wenn wir uns für unser Schamerleben schämen, wir es wieder neu aktivieren.
- der Mut, Scham offen zu zeigen und somit auch die eigene Verletzlichkeit bzw. Unzulänglichkeit anzuerkennen, helfen kann, sie zu überwinden.
- der achtsame und gesundheitsförderliche Umgang mit uns selbst unser Selbstwertgefühl stärkt.
- die Fähigkeit, Scham empfinden zu können, uns empathisch und mitfühlend und dadurch bei unseren Mitmenschen beliebt macht.
- Humor ein guter Schlüssel ist, um toleranter mit uns selbst umzugehen.
- wir auch mal mutig „Nein“ sagen dürfen. Sich mit empathischer Zuwendung abzugrenzen ist für beide Seiten positiv. Sie gewinnen an Selbstwert und geben Ihrem Gegenüber die Möglichkeit, Ihre Grenzen zu sehen und zu respektieren.
- wir durch Scham die Möglichkeit haben, zu reflektieren und somit auch zur Selbstregulation.
- wir uns professionelle Hilfe holen können, wenn uns unser Schamerleben im Alltag zu sehr beeinträchtigt!

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

Sommerrezept

Veganer Orzo-Salat

Die Orzo-Nudeln in Salzwasser „al dente" kochen. Währenddessen eine Schalotte sowie zwei Frühlingszwiebeln in feine Würfel bzw. Ringe schneiden. Oliven (z.B. Kalamata), rote Trauben, Cherrytomaten, Gurke und eingelegte Artischockenherzen kleinschneiden. Alles mit den Orzo-Nudeln in eine Salatschüssel geben. Dazu noch ein Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, eine Prise Knoblauchgewürz, Ahornsirup und etwas Salz und Pfeffer geben und alles gut mischen. Den Sommersalat mit frischem Dill, Pinienkernen und veganem Feta-Käse toppen und mit Ciabattabrot servieren – guten Appetit!

Tipp: Der Salat ist super wandelbar. Im Frühjahr kann man das Gemüse mit angebratenem grünem Spargel und Erdbeeren austauschen, im Herbst macht sich Ofengemüse mit einem süßen Dressing sehr gut! (as)

Versand bei Sommerhitze

Für Arzneimittellagerung und -versand stellen sommerliche Temperaturen eine große Herausforderung dar. In der Apotheke werden die jeweiligen Lagerbedingungen reguliert und engmaschig überwacht. Auch beim Versand sollen die Arzneimittel keine qualitativen Einbußen erleiden. Wir bitten Sie deshalb: Nutzen Sie die Bestätigung zur Sendungsverfolgung, um Pakete möglichst persönlich entgegenzunehmen. Ein Ablageort sollte kühl und schattig sein. Packstationen sind aus diesem Grund nicht geeignet. Bitte gewährleisten Sie, dass Pakete zügig zuhause ausgepackt und die Produkte schnell entsprechend der Angaben auf den Etiketten gelagert werden können. (mk)

Isar-Wege

Ein Ausflug an die Isar geht eigentlich immer! Für etwas Abwechslung zum beliebten Flaucherstrand empfiehlt sich der Beginn an der Großhesseloher Brücke. Etwas südlich davon steht das über 100 Jahre alte Isarwehr, welches seit 2022 denkmalgeschützt ist. Der Weg am Fluss entlang Richtung Norden führt nach ca. 4 km zur Marienklause – einer Holz-Kapelle aus dem Jahre 1866. Anschließend geht es weiter zum Tierpark oder über den Marienklausensteg, um doch noch bis zum Sonnenuntergang am Flaucher zu verweilen. (cw)

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

„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen."

Winston Churchill (1874 – 1965), britischer Staatsmann und Premierminister, Autor und Nobelpreisträger

DIE HARNWEGE

Lebensnotwendige Entgifter

Autorin
Sabine Ritter
Apothekerin und Heilpraktikerin

»Manchmal ist es unvermeidlich, in kürzester Zeit die Blase zu entleeren, genau dann, wenn es gerade gar nicht passt. Doch eigentlich sollte man jedes Mal dankbar sein, dass der Körper unermüdlich und unbemerkt alles entsorgt, was ihm schaden könnte – und sich gerne die zwei Minuten nehmen, um ihn im letzten Schritt zu unterstützen.«

Unsere Ausscheidungsorgane sind ebenso lebensnotwendig wie das Gehirn, die Atemwege oder das Herz. Doch im Unterschied zu diesen Organen sind sowohl die ordnungsgemäße Funktion von Darm und Harnwegen, als auch deren Störungen, nahezu ein Tabuthema. Wer häufig eine Toilette braucht, schämt sich meist dafür und wird wegen der „Konfirmandenblase“ nicht selten belächelt. Dabei arbeiten die Nieren ebenso pausenlos wie etwa das Herz, das Gehirn oder die Lungen.

Zum Harntrakt gehören neben den Nieren die Harnleiter, die Blase und die Harnröhre. Während die Nieren den Harn bilden, leiten ihn die Harnleiter in die Blase, wo der Urin gesammelt wird, bevor er über die Harnröhre ausgeschieden wird.

Die Nieren – das Klärwerk des menschlichen Körpers

Die beiden bohnenförmigen Nieren mit einem Gewicht von 120 bis 300 Gramm befinden sich in einer Fettkapsel unterhalb des Zwerchfells. Eine ihrer zentralen Aufgaben besteht darin, wasserlösliche schädliche Stoffe und Stoffwechselprodukte, die der Körper nicht mehr benötigt, aus dem Organismus herauszufiltern und zu entsorgen. Dabei regulieren sie den Wasser- und Elektrolythaushalt und tragen ununterbrochen dazu bei, dass das Blutvolumen und der Blutdruck, aber auch der Säure-Basen-Haushalt konstant bleiben.

Kontinuierliche Entgiftung dank guter Durchblutung

Jeden Tag fließt das gesamte Blut des Körpers etwa dreihundertmal durch die Nieren, damit diese ihre Aufgaben wahrnehmen können. Im Durchschnitt passieren somit täglich 1700 Liter Blut die bis zu 1,5 Millionen Filtereinheiten der Nieren, die sogenannten Nierenkörperchen. Sie befinden sich im äußeren Bereich der Niere in der Nierenrinde. Innerhalb von 24 Stunden bilden sie etwa 170 Liter Primärharn, der im Anschluss durch ein System von abwechselnd schleifenförmig und gerade verlaufenden Röhrchen oder Kanälen fließt, das sogenannte Tubulussystem (siehe Abbildung). Dabei gelangen schrittweise Stoffe, die der Körper noch benötigt, wieder zurück ins Blut. Hierzu gehören zum Beispiel Aminosäuren, Zucker, Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Kalium und Natrium sowie Wasser. Um dies zu ermöglichen verlaufen feine Blutgefäße, die Kapillaren, parallel zu den Tubuli und ermöglichen so einen konstanten Stoffaustausch.

Für Stoffwechselprodukte, die der Körper nicht mehr benötigt, wie etwa Ammoniak, Harnstoff, Harnsäure und andere Säuren sowie Kreatinin (siehe Kasten), ist das Filtersystem der Tubuli jedoch undurchlässig. So wird gewährleistet, dass sich diese schädlichen Substanzen im Körper nicht ansammeln können und ausgeschieden werden. Wird mit der Nahrung ein Übermaß an Kochsalz aufgenommen, entsorgt der Körper dies ebenfalls mit dem Harn. Die Niere spielt somit eine wichtige Rolle im Zusammenhang mit der Entgiftung und Ausleitung.

Der Primärharn, der im Bereich der Tubuli nach und nach konzentriert wird, gelangt schließlich als sogenannter Sekundärharn ins Sammelrohr. Dieses nimmt den Harn von zahlreichen Tubuli auf und leitet den Urin aus der Nierenrinde über das Nierenmark ins Nierenbecken, wo täglich im Schnitt etwa 1,5 Liter Harn ankommen.

Aufbau und Funktion von Harnleiter und Blase

Durch die Harnleiter fließt der Urin aus dem Nierenbecken in die Harnblase. Deren Innenseite ist von einer Schleimhaut ausgekleidet, die von elastischem Bindegewebe umgeben ist. Durch das Zusammenspiel unterschiedlicher Muskeln und Bänder einschließlich des Beckenbodens wird die Blase im unteren Becken gehalten. Ein Schließmuskel am Blasenboden gewährleistet, dass sich die Blase in der Regel nur auf Wunsch an einem stillen Örtchen entleert.

Während sich die Blase nach und nach mit Urin füllt, dehnt sie sich wie ein Ballon aus. Bei Frauen kann sie so maximal 500 Milliliter Urin aufnehmen, bei Männern sind es etwa 700 Milliliter. In der Blasenwand wird die Dehnung von Nerven erfasst, die dem Gehirn melden, wenn die Blase voll ist. Harndrang entsteht allerdings nicht erst, wenn die Blase maximal gefüllt ist, sondern schon, wenn sie sich mit 150 bis 250 Millilitern Urin gefüllt hat. Damit sich die Blase entleeren kann, zieht sich der sie umgebende Muskel zusammen. Gleichzeitig entspannen die Schließmuskeln.

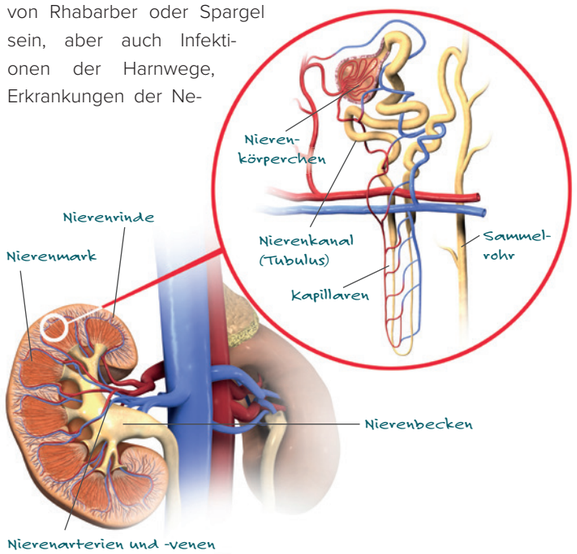
Täglich verliert der Körper alleine über die Harnwege 1,5 Liter Wasser. Bei der Atmung, mit dem Stuhlgang und beim Schwitzen kommt es zu weiteren Flüssigkeitsverlusten. Deshalb ist es notwendig, täglich etwa zwei Liter Flüssigkeit aufzunehmen. Dies ist gewissermaßen unser täglicher Beitrag dafür, dass unser Organismus pausenlos gereinigt werden kann.

Entzündungen und Infektionen der Harnwege

Zu den häufigsten Erkrankungen im Harntrakt gehören die Blasenentzündung, Blasen- oder Nierensteine und Störungen beim Entleeren der Harnblase. Da die Harnröhre bei Frauen kürzer als bei Männern ist, können Bakterien bei ihnen leichter vom Anus in die Blase gelangen und diese infizieren. Dies ist ein Grund, weshalb Frauen häufiger an einer Blasenentzündung erkranken, die sich mit häufigem Wasserlassen, Schmerzen beim Entleeren der Blase und blutigem Urin bemerkbar machen kann. Im ungünstigsten Fall steigen die Erreger über die Harnleiter bis ins Nierenbecken auf. Dann spricht man von einer Nierenbeckenentzündung, die meist von akuten Rückenschmerzen und Fieber begleitet wird. Manchmal setzen sich die Bakterien dauerhaft in der Blasenschleimhaut fest. Dann leiden die Betroffenen unter ständig wiederkehrenden Entzündungen der Blase.

Steinleiden

Kristallisieren im Harntrakt Steine aus, spricht man von Blasen-, Harnleiter- oder Nierensteinen. Meist handelt es sich um Calciumsteine. Ursache kann der Verzehr von Rhabarber oder Spargel sein, aber auch Infektionen der Harnwege, Erkrankungen der Nebenschilddrüse, erhöhte Harnsäurewerte oder eine verminderte Flüssigkeitsaufnahme können die Bildung von Steinen im Harntrakt begünstigen. Oft sind sie ein Zufallsbefund, sie können aber auch heftige Nierenkoliken in den Flanken auslösen, einen blutigen Urin verursachen und die Entleerung der Harnwege behindern.



Der in den Nierenkörperchen gebildete Primärharn wird im Nierenkanal konzentriert und läuft über das Sammelrohr ins Nierenbecken.

Harnpflichtige Substanzen

- **Ammoniak** ist eine Stickstoffverbindung, die beim Abbau von Eiweißen anfällt und zur Ausscheidung von Säure aus dem Körper beiträgt. Ammoniak schadet vor allem dem zentralen Nervensystem. Er wird daher in Harnstoff und Harnsäure umgewandelt.
- **Harnstoff** ist eine Stickstoffverbindung, die bei der Verarbeitung von Nahrungseiweißen in der Leber anfällt. Es handelt sich um eine ungiftige Substanz, die der Ausscheidung von Ammoniak dient.
- **Harnsäure** entsteht beim Abbau von DNA und RNA.
- **Kreatinin** ist ein Endprodukt aus dem Energiestoffwechsel, das aus der Muskulatur ans Blut abgegeben wird. Die Ausscheidungsrate von Kreatinin über die Niere kann zur Beurteilung der Filtrationsrate in der Niere beitragen.
- **Säuren** entstehen im Körper je nach Zusammensetzung der Nahrung. Sie können dem Körper schaden und werden daher an sogenannte Puffer gebunden und mit dem Harn ausgeschieden.

Entleerungsstörungen der Harnwege

Im Falle einer Reizblase tritt immer wieder plötzlich ein dringender Harndrang auf, ohne dass die Blase stark gefüllt ist. Neben einer Infektion mit Bakterien, einer psycho-emotionalen Belastung oder einem Mangel an dem weiblichen Sexualhormon Estrogen können auch Tumore hierfür verantwortlich sein. Bei älteren Männern kann wiederum eine vergrößerte Prostata auf die Blase und die Harnröhre drücken und so das Wasserlassen erschweren.

Versagt dagegen das gesamte Filtersystem der Nieren, liegt ein Nierenversagen (Niereninsuffizienz) vor. Durch die Unterfunktion der Nieren steigt die Konzentration der harnpflichtigen Substanzen (siehe Kasten) im Blut an. Die Nieren können im fortgeschrittenen Stadium daher ihren Beitrag zur Regulation des Blutdrucks und des Mineralstoff-, Wasser- und Säure-Basen-Haushalts nicht mehr leisten.

Kann das Entleeren der Blase willentlich nicht unterdrückt werden, besteht eine Harninkontinenz. Mögliche Ursachen sind eine Schwäche der Beckenbodenmuskulatur oder eine Störung der Nervenfunktion mit Lähmungen im Bereich des Beckens. Diese Erkrankung ist für die Betroffenen in der Regel besonders beschämend.

Die reibungslose Funktion der Harnwege ist so unerlässlich, dass schon die kleinste Störung Beschwerden hervorruft. Wir können daher dankbar sein, wenn die unermüdliche Arbeit des Harntrakts uns nur einen gelegentlichen Toilettenbesuch abverlangt. Und wenn wir dann doch mal öfter laufen müssen und das Umfeld über die „Konfirmandenblase“ schmunzelt, können wir mit einem Grinsen schlagfertig antworten: „Ich bin eben jung geblieben!“ ◀

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

PKA

Pharmazeutisch-kaufmännische*r Angestellte*r

Christina Mourikis, PKA seit 9 Jahren in der Klösterl-Apotheke

Was sollte man mitbringen, wenn man eine Ausbildung als PKA anstrebt?

Christina Mourikis: *Man sollte eine Affinität für Zahlen und Rechnen haben, denn zu dem Beruf gehört u.a. die Preisbildung für Produkte. Auch Sorgfältigkeit, Zuverlässigkeit und ein Interesse an pharmazeutischen sowie wirtschaftlichen Themen sind wichtig. Hier in der Klösterl-Apotheke sind wir außerdem ein großes Team, da ist es von Vorteil, wenn man teamfähig ist und die Arbeit mit Kolleg*innen mag.*

Wie gestaltet sich die Ausbildung?

Christina Mourikis: *Die duale Ausbildung geht insgesamt drei Jahre. Im ersten Lehrjahr hat man zwei Schultage in der Berufsschule, die anderen drei Tage ist man in der Apotheke, da arbeitet man direkt mit. Und im zweiten und dritten Lehrjahr hat man noch pro Woche einen Schultag, und den Rest ist man direkt in der Apotheke. Dort lernt man den ganzen Tagesablauf kennen, die einzelnen Tätigkeiten. Wenn diese Basics dann stimmen, arbeitet man tatsächlich bald auch schon selbstständig im Team mit. Da wir eher eine große Apotheke mit einem großen Team sind, findet man auch immer jemanden, dem man Fragen zur Arbeit stellen kann, der einen begleitet in der Ausbildung. Ich habe meine Ausbildung auch hier in der Klösterl-Apotheke gemacht.*

In welchen Tätigkeitsfeldern können PKAs sonst noch arbeiten?

Christina Mourikis: *Mit einer Ausbildung als PKA kann man beispielsweise auch in Krankenhausapotheken arbeiten. Man kann des Weiteren auch bei der Krankenkasse arbeiten sowie beim pharmazeutischen Großhandel. Allgemein gesehen ist der Arbeitsmarkt für PKAs sehr gut.*

Berufsbild PKA

Voraussetzung: Keine gesetzlich vorgeschriebenen Voraussetzungen, empfohlen wird ein Hauptschulabschluss

Ausbildung und Dauer: Duale Berufsausbildung in der Berufsschule und der Apotheke (insgesamt 3 Jahre)

Tätigkeiten: Warenwirtschaftliche und organisatorische Tätigkeiten wie Einkauf, Lieferungen bearbeiten, Preisgestaltung und Bestände kontrollieren, Mischen und Abfüllen von Teemischungen

Einsatzgebiete: Öffentliche Apotheken, Krankenhausapotheken, pharmazeutischer Großhandel/Industrie, Krankenkassen

Mehr Infos unter: www.abda.de; www.apotheken-karriere.de sowie bei den Apothekerkammern und Apothekerverbänden der Länder.

Was macht den Beruf für dich besonders?

Christina Mourikis: *Ich finde es sehr schön, dass man als PKA ganz viele verschiedene Aufgabenbereiche hat, von Medikamente bestellen, die Lieferungen bearbeiten, dann die dazugehörigen Verkaufspreise erstellen, Verfallsdaten kontrollieren, die Waren auffüllen im sog. Generalalphabet, sodass sie griffbereit sind, und auch ganz allgemein die Bestände im Blick behalten und regelmäßig überprüfen.*

*Man hat also ganz viel Abwechslung und Bereiche, die man verwaltet. Die Arbeit als PKA ist auch eine organisatorische Schnittstelle in der Apotheke und in der Arbeit mit den Apotheker*innen und den PTAs. Ich arbeite selbst meist in der Versandkontrolle und da kontrolliere ich die Bestellungen, bevor sie verpackt werden, damit jede Sendung auch wirklich das enthält, was bestellt wurde.*

*Manchmal nehme ich Bestellungen von Kund*innen telefonisch an, stelle sie zusammen oder helfe in der Teerezeptur aus. Das ist auch besonders hier in der Klösterl-Apotheke, dass so vielseitige Tätigkeitsbereiche für PKAs vorhanden sind. Nicht jede Apotheke stellt so viel selbst her oder hat einen Onlineversand.*

Vielen Dank, liebe Christina, für die interessanten Einblicke!

Mehr zum Klösterl-Team finden Sie auf:
www.kloesterl-apotheke.de/team

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) **Layout:** jedernet GmbH **Druck:** Kreiter Druckservice GmbH **Bildnachweis:** Adobe Stock, BioLib, 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.

Bach-Blütentherapie

Kennen Sie Dr. Bachs Rescue-Tropfen? Oder, auf Deutsch übersetzt, die Rettungstropfen? Viele, die schon einmal in irgendeiner Weise Kontakt zu Bach-Blüten hatten, kennen meistens diese Standard-Essenz basierend auf fünf Blüten in Form von Tropfen, Globuli, Bonbons, Sprays oder Kaudragees – da ist für alle etwas Passendes dabei, für Erwachsene, für Kinder oder für das ängstliche Haustier. Doch was beinhalten diese Tropfen, wie werden sie hergestellt, auf welche Weise wirken sie und welche Therapieform steht dahinter?

Dr. Edward Bach

Namensgebend für die Bach-Blütentherapie war Dr. Edward Bach (1886 – 1936). Er war ein englischer Arzt, Immunologe und Bakteriologe, der sich nach einer als unheilbar diagnostizierten Krebserkrankung zurück ins Leben kämpfte. Im Zuge dessen beschäftigte er sich zunächst sehr mit Darmsanierung, Nosoden und der Homöopathie. Besonderes Interesse bekundete er an der Psychosomatik und veröffentlichte auch einige Artikel dazu. Er stellte hierbei folgende These auf: „Jede Krise oder Krankheit hat eine seelische Gleichgewichtsstörung“.

Therapie der Selbsterkenntnis

Inspiriert durch die Homöopathie entwickelte er ein natürliches, für jedermann einfach anwendbares System zur seelischen Selbsthilfe durch Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung. „Behandle die Persönlichkeit und nicht die Krankheit“ wurde zu Dr. Bachs Leitspruch, er wollte eine Therapie der Seele und des Geistes entwickeln. Hierzu streifte er durch seine Heimat Großbritannien und suchte intuitiv nach Pflanzen, denen er gewisse Seelenzustände und deren Verzerrungen zuordnete wie z. B. Geduld/Ungeduld, Mut/Angst, Toleranz/Verständnislosigkeit. Er identifizierte 38 Gemütszustände (Persönlichkeitstypen) und ordnete ihnen die passenden Blütenessenzen (37 Essenzen + Fels-Quellwasser) zu, deren Energie geeignet ist, die Harmonie zwischen Persönlichkeit und Seele wiederherzustellen.

Methodik

Die Blüten-Essenzen enthalten diese energetischen Schwingungen der Pflanzen, die durch spezielle Verfahren extrahiert und verstärkt werden. Um aus diesen Pflanzen wirksame Tropfen herzustellen, nutzte er für empfindliche Blüten die Sonnenmethode und für Sträucher und Bäume die Kochmethode.

Bei der Sonnenmethode werden die Blüten in sauberem Quellwasser in die Sonne gestellt, sodass ihre Wirkstoffe während der ca. vier Stunden in das Wasser übergehen können. Zur Herstellung einer sogenannten Stockbottle (Konzentrat) wird diesem Auszug die gleiche Menge an Alkohol als Konservierungsmittel hinzugefügt und alles in Fläschchen abgefüllt.

Bei der Kochmethode werden die Pflanzenteile 30 Minuten lang im Quellwasser gekocht, anschließend mehrfach filtriert, mit Alkohol konserviert und ebenfalls als Stockbottle abgefüllt.

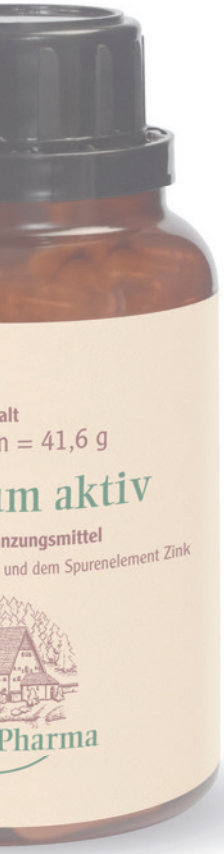
Ziel der Bach-Blütentherapie

Das Hauptziel der Bach-Blütentherapie ist, das seelische Gleichgewicht wieder herzustellen, um dadurch die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Zur Therapie erwählt man dazu aus den 38 Gemütszuständen die passenden Blüten, die individuell auf die betroffene Person abgestimmt werden. Auch Bach-Blütenmischungen werden in der Regel eingesetzt.

Für die Auswahl der entsprechenden Mittel kann man sich Unterstützung durch eine erfahrene Therapeutin/ einen erfahrenen Therapeuten holen, oder selbst seinen wichtigsten Lebensthemen nachspüren und anhand der Pflanzenbeschreibungen von Bach versuchen, die passenden Mittel zu finden. Bei der Dosierung ist in der Regel nicht die Tropfenzahl entscheidend, sondern die Häufigkeit der Einnahme. Die Einnahmezeit sollte morgens, mittags, abends und vor dem Zubettgehen sein, mit zeitlichem Abstand zum Essen. (ke/ib)

Die Standard-Essenz **Rescue-Tropfen** als Notfallhelfer basiert auf fünf Bach-Blüten – Star of Bethlehem, Rock Rose, Impatiens, Cherry Plum und Clematis – und beinhaltet damit die Gemütszustände Schock/Trost, Selbstverleugnung/Menschlichkeit, Hektik/Geduld, Angst/Selbstbeherrschung und Verträumtheit/Erdung.

Klösterl-Empfehlung*



Angebot
für 2 Monate gültig!

~~statt 49,80 €*~~

nur 42,30 €

gültig 01.07.2022 - 31.08.2022

Epilobium aktiv

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

120 Kapseln (41,6 g) nur 42,30 € (Grundpreis: 1.016,83 €/ 1 kg)

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

Rabatt
im Juli und August!

~~statt 22,50 €*~~

nur 19,10 €

gültig 01.07.2022 - 31.08.2022

Basen-Kapseln

Empfohlen bei einseitiger Ernährung und Unterversorgung mit basischen Mineralstoffen.

120 Kapseln (58 g) nur 19,10 € (Grundpreis: 329,31 €/ 1 kg)

Zusammensetzung: 3 Kapseln (Verzehrempfehlung) enthalten 115,8 mg Calcium (entspr. 15% NRV**), 44,9 mg Kalium (entspr. 2% NRV**), 53 mg Magnesium (entspr. 14% NRV**), 127,8 mg Natrium und 10,5 mg Phosphor (entspr. 2% NRV**).
Zutaten: Natriumbicarbonat, Magnesiumcitrat, Calciumcarbonat, Kaliumcitrat, Kaliumbicarbonat, Natriummonohydrogenphosphat; Füllstoff: mikrokristalline Cellulose; Trennmittel: Kieselsäure; Kapselmaterial: Cellulose
Verzehrempfehlung: Täglich 3 x 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.
Hinweis: Garantiert frei von Gluten und Lactose. 100% vegan.

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.