



FACHTHEMA
**Nebenniere
und Schilddrüse**
WAS IST EIGENTLICH...?
Palliativmedizin

GEFÜHLE UND EMOTIONEN

Trauer – der Weg zum Loslassen

Seite 4 – 5

Chinesischer Raupenpilz

Cordyceps sinensis



Sabine Ritter
Apothekerin und Heilpraktikerin

Der „Cordyceps“ ist ein außergewöhnlicher Pilz. Darauf verweist schon sein deutscher Name „chinesischer Raupenpilz“, denn er wächst nicht wie andere Pilze auf pflanzlichen Substraten wie Holz. Vielmehr befällt er im Winter unter der Erde vor allem die Raupen der Fledermausmotte (*Hepialus armoricanus*). Während die Raupe daran zugrunde geht, nährt sich der Pilz von ihren Überresten, um dann im Frühjahr auszutreiben. Dann zeigt sich oberirdisch der etwa 15 cm hohe, zylindrische, braune Fruchtkörper, in dem die Sporen reifen. Mit dem Wind verbreiten sie sich in der Heimat des Cordyceps auf 3000 bis 5000 m Höhe im tibetischen Hochland, dem Himalaya, und anderen Gebirgen Chinas und Indiens.

Hierzulande wurde der Cordyceps erst im letzten Jahrzehnt des 20. Jahrhunderts bekannt, nachdem chinesische Läufer*innen plötzlich die Konkurrenz hinter sich ließen und einige Rekorde brachen. An Stelle herkömmlicher Dopingmittel entpuppte sich, neben hartem Training, der geheimnisvolle Cordyceps als Ursache der enormen Leistungssteigerung der Athlet*innen. Heute kann der Pilz von Wissenschaftler*innen im Labor mithilfe von Nährlösungen gezüchtet werden. Der Pilz eignet sich zur Gewinnung von Extrakten und Pulvern.

Steckbrief

INHALTSSTOFFE:

Aminosäuren wie Cordycepin, Ergosterol und L-Tryptophan, Polysaccharide (darunter Galactomannane), Vitamine, Spurenelemente

WIRKUNG:

Antriebssteigernd, leistungssteigernd, Libido steigernd, stimmungsaufhellend, muskelentspannend, durchblutungsfördernd, immunstärkend, antioxidativ, entzündungshemmend, antimikrobiell, tumorprotektiv

ANWENDUNG:

Bei chronischer Müdigkeit und Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Depressionen, Immunschwäche, Arteriosklerose, Herzrhythmusstörungen, Asthma, chronischer Bronchitis sowie zur Leistungssteigerung und zur Verbesserung der Libido

NEBENWIRKUNGEN:

Verdauungsstörungen

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

Die von den tibetischen Hirten überlieferten Wirkungen sind bis heute mögliche Gründe für eine therapeutische Anwendung des Cordyceps in Asien. Hierzulande kommt der Pilz jedoch als Nahrungsergänzungsmittel und nicht als Medikament zum



Einsatz. Zur Heilung von Krankheiten darf er in Deutschland deshalb nicht beworben werden.

In der chinesischen Medizin wird der Cordyceps nach wie vor als pflanzliche Kraftquelle bei Erschöpfung, nach starker körperlicher Belastung oder nach langer Krankheit geschätzt. Er soll die Ausdauer verlängern, die Regenerationsphasen verkürzen und die Stresstoleranz verbessern. Dies führt man unter anderem auf eine Regulation der Nebennierenrinde und der von ihr gebildeten Stresshormone zurück.

Gleichzeitig wirkt der Pilz, asiatischen Erfahrungen zufolge, entspannend auf die glatte Muskulatur. Davon können nicht nur Sportler*innen, sondern auch Menschen mit Asthma oder chronischer Bronchitis profitieren. Die mit diesen Erkrankungen einhergehende Kurzatmigkeit oder das Engegefühl im Brustkorb können ebenso wie eine Infektanfälligkeit nachlassen.

Mit zunehmender Kraft und mehr Wohlbefinden steigt mitunter die Stimmung, und depressive Verstimmungen klingen ab. Darüber hinaus kann durch die Anwendung des Pilzes die Libido zunehmen. Diese Effekte erklären chinesische Wissenschaftler*innen mit einer veränderten Freisetzung von Sexualhormonen und einer Verbesserung der Durchblutung. Dies kann sich auch positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Entsprechende Untersuchungsergebnisse sind international allerdings noch nicht anerkannt.

Weitere Heilpflanzen finden Sie auf:

www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanze

Liebe Leserinnen und Leser,

„Ned gschimpft is globt gnual“ – Wenn es nach diesem Sprichwort ginge, wäre es schon Anerkennung genug, wenn nur keine Kritik geäußert wird.

Das sehen wir anders! Für uns ist es sehr wichtig und wertvoll, regelmäßig zu loben und natürlich auch positive Rückmeldungen von außen zu erhalten. Wussten Sie, dass für Gesundheit und Wohlbefinden ein empfangenes Lob oder ein Ausdruck der Anerkennung ganz essenziell sind und wir krank werden können, wenn sie fehlen? Wesentlich ist dabei, dass die Komplimente ehrlich gemeint sind, und bestenfalls konkret auf eine Situation oder ein Verhalten bezogen sind.

Ein aufrichtiges Wort der Anerkennung zu hören tut so gut, es gibt Kraft und Motivation, sich weiterhin anzustrengen und sein Bestes zu geben. Häufig vergessen wir aber zu loben und äußern vor allem das, was uns nicht gefällt. Kritik ist wichtig, damit wir uns verbessern können und wissen wo es „hakt“.

Wenn uns im Klosterl-Team ein kritisches Feedback erreicht, hören wir genau hin und möchten gerne verstehen, wie wir etwas ändern können, um es beim nächsten Mal besser machen zu können. Ganz besonders freut es uns immer, wenn Sie – liebe Kundinnen und Kunden – uns eine wertschätzende Rückmeldung geben zu unseren Produkten, der Beratung oder dem Klosterl-Journal.

Vielen Dank auch für Ihre Geduld, wenn bei uns am Telefon die Leitungen mal wieder heiß laufen und Sie uns einfach später noch einmal anrufen. Einfach klasse, wie viele Bestellungen uns mit richtig ausgefüllten Bestellformularen erreichen, sodass wir die Ware schnellstmöglich versenden können. Super, dass Sie an den heißen Sommertagen gewartet haben, bis wir Ihre hitzeempfindlichen Arzneimittel verschicken konnten. Und ganz herzlichen Dank, dass Sie bis hierhin gelesen haben und Ihre Zeit und Aufmerksamkeit den Themen im Journal widmen!

Viel Freude beim Lesen wünschen Ihnen,

J. Brada-Wallbrecher C. Wallbrecher
Josepha Brada-Wallbrecher und Cäcilia Wallbrecher



»Wir können keine großen Dinge vollbringen – nur kleine, aber die mit großer Liebe.«

Mutter Teresa (1910 – 1997), Ordensschwester und Friedensnobelpreisträgerin

GEFÜHLE UND EMOTIONEN

Trauer – der Weg zum Loslassen



Autorin

Cäcilia Wallbrecher

Redakteurin Klösterl-Journal und Yoga-Lehrerin

»Es ist nicht einfach, Personen angemessen zu begegnen, die gerade einen Verlust erlebt haben. Als ich vor Kurzem meinen Vater für immer verabschieden musste, wurde mir bewusst, wie wertvoll es ist, wenn in der eigenen Trauer andere Menschen einfach für einen da sind und den Raum halten für alles, was aufkommt.«

Wenn das Leben sich anders entfaltet, als wir es uns gewünscht hätten, sich Dinge so entwickeln, dass wir es zutiefst schade finden und am liebsten diesen Teil der Geschichte mit einem dicken Rotstift durchstreichen und daneben die uns liebere Version kritzeln würden, dann erleben wir Trauer.

Trauer entsteht immer dann, wenn wir den innigen Wunsch haben, dass etwas anders wäre. Dabei kann es sich um ganz kleine, alltägliche Enttäuschungen handeln, wie zum Beispiel, wenn ich mir gewünscht hätte, mit der Familie gemeinsam zu Abend zu essen, aber die Umstände des Tages dies nicht möglich gemacht haben. Und es gibt die große, tiefe Form von Trauer, die immer dann entsteht, wenn sehr starke Veränderungen ins Leben treten, mit denen wir nicht einverstanden sind. Häufig handelt es sich um eine Trennung oder den Tod von geliebten Menschen. Da diese umfassende, intensive Trauer wohl den stärksten Einfluss auf unser Leben nimmt, wird sich der Artikel vor allem darauf beziehen. Die meisten Aspekte

können jedoch ebenso gut auf die weniger intensiven Erlebnisse von Trauer angewendet werden.

Trauer erkennen

Manchmal spüren wir nicht gleich, dass es sich um Trauer handelt und gehen zunächst in die Wut. Gedanken wie „Warum hat die Person mich verlassen?“ oder „Es ist nicht richtig, dass die Person jetzt sterben musste!“ kommen auf. Häufig haben diese Reaktionen ihre Berechtigung, in dem Sinn, dass sie uns einen Wunsch oder ein Bedürfnis zeigen, welches wir in uns tragen. Wenn wir zulassen, dass auch diese Gedanken da sein dürfen, machen wir es uns leichter, die Realität zu erkennen und unserem Bedauern den dafür nötigen Raum zu geben.

Im Körper äußert sich Traurigkeit oft als Kloß im Hals oder als Gefühl einer zugeschnürten Kehle, manchmal auch als Leere im Bauch oder in Form einer großen Niedergeschlagenheit. Und natürlich ist Weinen ein Ausdruck von Trauer – mit oder ohne Tränen.

Der Trauer zugrunde liegt der starke Wunsch, dass etwas im eigenen Leben oder auf dieser Welt anders sein soll, als es in der Realität ist. Dabei hilft sie uns, diesen Wunsch zu erkennen und schließlich mit den unveränderbaren Tatsachen innerlich Frieden zu schließen.

Trauerphasen und ihre Aufgaben

So unterschiedlich Menschen und Kulturen mit diesem sehr persönlichen Umstand umgehen, ähneln sich die Schritte in der Bewältigung von Trauer oft. Als Pionierin der Sterbeforschung hat die Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross bereits Ende der 60er Jahre das Bewusstsein dafür geweckt, dass Trauer und Sterben einer Begleitung bedürfen und hat diesen Prozess in einem Modell beschrieben. Seither gab es viel Forschung rund um die Verarbeitung und Bewältigung einer Trauersituation, die uns hilft, diese Zeit besser zu verstehen.

Verleugnen

Wenn eine Person von einer traurigen, neuen Realität erfährt, will sie es zunächst nicht wahrhaben. Es ist eine Abwehr gegen die Vorstellung, dass diese Nachricht wahr ist, weil es so gar nicht zu der Vorstellung passt, die wir uns vom Leben, der Situation oder Beziehung gemacht haben. Oft ist diese Reaktion auch ein Schutzmechanismus, bis wir in der Lage sind, uns zu einem späteren Zeitpunkt auf diese Tatsache einlassen zu können. Es ist eine Schockphase, in der

– starr vor Schreck – zunächst ein Ausblenden der Realität stattfindet.

Emotionen

Viele verschiedene Gefühle brechen auf, die oft Traurigkeit mit Wut und Angst mischen, zuweilen auch mit Dankbarkeit oder Freude. In dieser Phase braucht es genug Raum, um die aufkommenden Empfindungen fühlen zu können. Es erfordert Zeit und viel Kraft, um all das zu verarbeiten, was möglicherweise vorher schon über längere Zeit unterdrückt wurde. Manchmal zeigt sich eine große Erschöpfung, weil die vorangegangene Abschiedsphase viel Energie und Durchhalten gefordert hat. Entscheidend ist, dass alles da sein darf, was jetzt aufkommt, alles seinen Platz bekommt und die unterschiedlichen inneren Reaktionen gehört werden. Jetzt ist eine gute Zeit, um sich Unterstützung zu holen, für die Verarbeitung der Gefühle und als innere Stärkung.

Loslassen

Für die Person, die nun einen anderen Menschen oder eine Beziehung verabschieden muss, ist es wertvoll, sich an die gemeinsame Zeit zu erinnern. Es hilft, den Verlust anzuerkennen, wenn ein innerer Kontakt zu der früheren Zeit möglich ist. Dies findet der*die Trauernde in Form von Erinnerungen an frühere Ereignisse, an das gemeinsame Leben oder über Fotos und Orte. Vieles davon passiert in Gedanken und im inneren Dialog. Es hilft zu begreifen, dass diese Zeit jetzt vergangen ist, um schließlich die Person, die Umstände oder die Sache aus dem eigenen Leben loszulassen.

Akzeptanz

In der Zustimmung zur neuen Realität ist es möglich, mit der Situation Frieden zu schließen. Die Entscheidung für das Neue öffnet die Perspektive, um das eigene Leben und die Umgebung anzupassen an die jetzt gegebenen Umstände, das Leben neu zu gestalten und zu ordnen. Es bedarf innerer Ressourcen, um diesen Veränderungsprozess nun positiv weiter zu gehen und sich auf die nächsten Schritte einzulassen. Das trauernde Herz kann sich wieder öffnen und in die Akzeptanz dessen gehen, was ohnehin nicht mehr geändert werden kann.

Diese Phasen bauen nicht aufeinander auf, sondern werden immer wieder durchlaufen. Trauer ist kaum je zu Ende oder abgeschlossen, sondern kehrt in Wellen immer wieder zurück. Wichtig ist es, sich selbst

Akzeptanz Bedauern Loslassen Veränderung Abschied Enttäuschung

dabei gut zu unterstützen oder von anderen Unterstützung zu empfangen.

Umgang mit Trauer

Die Wellen der Trauer zeigen sich zu den unterschiedlichsten Momenten, zuweilen auch dann, wenn wir ihnen gerade nicht viel Aufmerksamkeit schenken können. Um sich selbst gut durch die Trauer zu begleiten, ist es jedoch essentiell, sich immer wieder den Raum und die Zeit dafür zu geben. Hilfreich sind ganz bewusste Reflexionen, zum Beispiel mit den Fragen: Wie fühle ich mich jetzt in diesem Moment damit? Was für Gedanken kommen auf? Was wünsche ich mir als Veränderung?

Diese Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und Wünschen stärkt und unterstützt. Es hilft, ins Handeln zu kommen und zu erkennen, dass ich selbst einen Einfluss darauf habe, etwas zu verändern und kein Opfer der Umstände bin. Um sich selbst gut zu begleiten kann Mitgefühl mit der eigenen Situation eine gute Unterstützung sein. Indem ich mir zugestehe, dass ich gerade eine schwere Zeit erlebe, die mich traurig macht, fällt es leichter diese Erfahrung zu erleben und in großer Freundlichkeit mir selbst Empathie zu schenken. Gleichzeitig ist es heilsam, mir bewusst darüber zu sein, dass Verlust und Trauer ein Teil des Lebens sind und ich damit nicht alleine bin.

In der Trauer begleiten

Menschen, die anderen in einer Trauerphase begegnen, reagieren oft mit einer Abwehr gegen die vorhandenen Gefühle. Sätze wie „Das wird schon wieder.“ oder „Alles geht vorbei.“ sind zwar nett gemeint, unterstützen die trauernde Person aber oft nicht

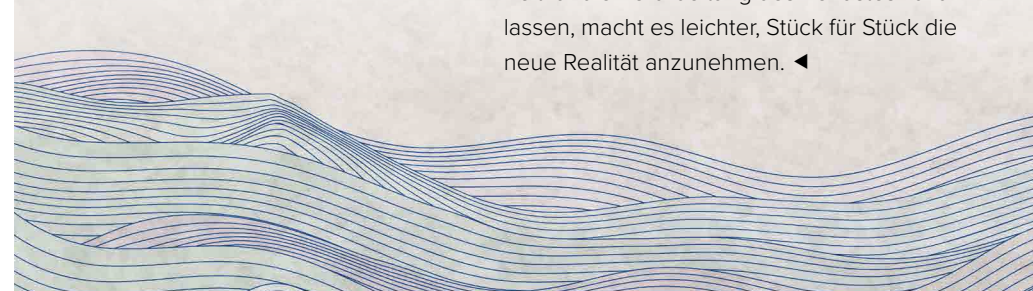
besonders. Wer andere in der Trauer wirklich begleiten möchte, sollte keine Ratschläge geben und nicht versuchen etwas „wiedergutmachen“ zu wollen. Viel wertvoller ist es, einfach da zu sein und die Gefühle der anderen Person empathisch wahrzunehmen. Gefragt ist eine zuhörende und verständnisvolle Haltung, die unterstützt und begleitet – ohne große Worte.

Symbole und Rituale

In den Weltreligionen ist es üblich, die Trauerzeit mit Ritualen zu begleiten. In jeder Kultur sind diese unterschiedlich gestaltet, aber viele Rituale verbindet, dass sie Trost spenden und die Trauernden beim Abschiednehmen unterstützen. Jenseits der traditionellen Formen kann es sehr tröstlich sein, für sich selbst Symbole und Rituale zu finden, die einen in der Trauer mit der jeweiligen Situation oder Person verbinden.

Als Symbole eignen sich besonders gut Fotos oder Bilder, bedeutsame Orte oder Gegenstände als persönliche Andenken. Rituale wie das Anzünden einer Kerze an Jahrestagen, der Besuch von Orten, die mit Erinnerungen verbunden sind, oder das Anhören von Musikstücken, die schöne Gedanken an die vergangene Zeit hervorrufen, sind wertvoll für die Verarbeitung des Schmerzes und der Trauer. Solche Rituale kreieren einen Raum der Erinnerung und Verbundenheit, der zum Leben dazu gehört.

Bei all dem Schmerz und all der Enttäuschung ist es wichtig, sich selbst in der Trauerphase viel Zeit zu geben. Gut auf sich und die eigenen Bedürfnisse zu achten, sich zu erlauben, in den Rückzug zu gehen und immer wieder den notwendigen Raum und die Zeit für die Verarbeitung des Verlustes zuzulassen, macht es leichter, Stück für Stück die neue Realität anzunehmen. ◀



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



Nährstoff-Lexikon

Nährstoffe sind all jene Baustoffe, die unser Körper braucht, um gut zu funktionieren, das heißt: um die Vitalfunktionen aufrecht zu erhalten, um zu wachsen und sich zu entwickeln, um körperlich und geistig aktiv zu sein, um gesund zu altern, um ein ausreichendes Energielevel zu haben und um Stresssituationen gut zu verkraften.

Auf unserer Homepage finden Sie zur Orientierung ein Nährstoff-Lexikon mit den wichtigsten Infos rund um die Nährstoffversorgung, das wir ständig erweitern. Aktuell haben wir neue Beiträge zu **Fetten** und zum **Fettstoffwechsel** sowie zu den wichtigen **Omega-3-Fettsäuren**. Schauen Sie doch mal hinein! (mh)

Hier geht es zum Nährstoff-Lexikon



www.kloesterl-apotheke.de/naehrstoff-lexikon

Klösterl-Herstellung

Blick durchs Schlüsselloch

Jeden Tag werden in den Laboren der Klösterl-Apotheke fleißig Kapseln, Salben und andere Heilmittel in sorgfältiger Handarbeit hergestellt. Nach einer eingehenden Prüfung der Rohstoffe wird bei der Kapselbefüllung das Pulver auf der Maschine ausgestrichen und diese sodann verschlossen, was mit einem prüfenden Blick abgeschlossen wird. Die Dosen mit den fertigen Kapseln werden zuletzt noch etikettiert. All diese und noch viel, viel mehr Arbeitsschritte werden hier von unserem Klösterl-Team täglich ausgeführt – für qualitativ hochwertige Heilmittel. (as)



Selbstheilungskräfte

Im Buch „Hallo Körper, du kannst das!“ finden sich leicht verständliche Ausführungen zur gesunden Lebensgestaltung mit hilfreichen Modellen und Tipps zur Änderung des Verhaltens. Anhand des „Tempels der Gesundheit“ wird auf vier Ebenen ein praxisorientiertes Modell veranschaulicht. Mit Achtsamkeit als Basis reicht es über die eigene Lebensgestaltung und den höheren Sinn des Lebens bis hin zum Alltag in Beruf und Familie. Motivationsbarometer, kleine Tests und Reflexionen lockern die Inhalte auf. Der zweite Teil enthält ein leicht umsetzbares 6-Wochen-Programm zur Stärkung der Gesundheit und Selbstheilung, mit Übungen zu Achtsamkeit, Bewegung und Entspannung sowie Ernährungstipps. (cw)

Dr. rer. medic. Anna Paul:
Hallo Körper, du kannst das!

Gräfe und Unzer-Verlag,
Hardcover mit 192 Seiten,
ISBN: 978-3-8338-8443-6,
Preis: 19,99 €



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

Regler des Energie- stoffwechsels



9

Onkologische Kosmetik

Was ist onkologische Kosmetik?

Die onkologische Kosmetik ist eine Fachweiterbildung, die es professionellen Kosmetiker*innen ermöglicht, ein fundiertes Fachwissen über die Pflege der Haut zu erlangen, die den Belastungen einer Krebserkrankung ausgesetzt ist oder durch Nebenwirkungen der Behandlung gereizt oder geschädigt ist. Die onkologische Gesichtsbildung ist nicht mit der Pflege einer „normalen“ Haut vergleichbar, denn Chemo-, Strahlen- und Immuntherapie haben immer auch Auswirkungen auf die Haut. Irritationen vielfältiger Art entstehen als Folge der medizinischen Behandlungen einer Krebserkrankung.

Aber es leidet nicht nur die Haut, sondern infolgedessen oft auch das Selbstbewusstsein und die Seele. Ein aktives Hinwenden zum eigenen Wohlbefinden kann das Gefühl, sich schön und attraktiv zu fühlen, unterstützen. Hier kann die onkologische Kosmetik helfen, die Haut wieder mehr in Balance zu bringen, um sich so wieder wohlfühlen und dadurch an Lebensqualität zu gewinnen.

Was erwartet mich bei einer onkologischen Gesichtsbildung?

Die onkologische Kosmetik umfasst zwei Bereiche. Zu einem die **Hauptpflege** und zum anderen die **dekorative Kosmetik**.

Bei der Gesichtsbildung klären wir in einem persönlichen Gespräch den Gesundheitszustand und widmen uns einer Hautanamnese. Daraus ergibt sich ein indi-

vidueller Behandlungsplan nach dem momentanen Hautzustand und den Behandlungsmöglichkeiten. Ziel ist es, die gereizte und oft sehr sensible und trockene Haut zu harmonisieren. Neben Reinigung und individueller Hautpflege kann auch eine wohltuende Lymphdrainage im Gesicht die Anwendung ergänzen.

Spezielle Pflgetipps für zu Hause runden die Behandlung ab.

Schritt für Schritt zeigen wir bei der Make-up-Beratung, wie wir die persönliche Schönheit wieder zum Strahlen bringen: wie Augenbrauen nachgezeichnet werden, ein natürlicher Lidstrich gezogen, und ein strahlender Teint gezaubert wird.

Angepasst an Ihre Bedürfnisse und Wünsche werden Schminktechniken vermittelt, und wir beraten auch hinsichtlich der geeigneten Produkte und Inhaltsstoffe.

Annamaria Ritzmann



Onkologische Kosmetik jetzt auch in der Klösterl Kosmetik

Die Klösterl Kosmetik freut sich, ihr Behandlungsangebot durch unsere Fachkosmetikerin **Annamaria Ritzmann** nun mit der onkologischen Kosmetik zu erweitern.

Ihre Schwerpunkte:

- ✓ Fachkosmetikerin
- ✓ Zertifizierte onkologische Kosmetikerin
- ✓ Zertifizierte Lymphdrainage-Praktikerin für Wellness, Entspannung und Prävention
- ✓ Ganzheitliche Ernährungsberatung

»Mit meinem spezifischen kosmetischen Wissen werde ich Ihnen einen individuellen Behandlungsplan erstellen – zugeschnitten auf Ihre persönlichen Bedürfnisse.

Setzen Sie auf die Kraft der Zuwendung und bleiben Sie hoffnungsvoll auf Ihrem Weg!«

Annamaria Ritzmann

Ihr Weg zu uns

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

Mehr dazu unter:

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

Palliativmedizin



In der Palliativmedizin geht es um Lebensqualität: Die verbleibende Zeit ist so angenehm wie möglich zu gestalten, um erkrankten Menschen ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Die am häufigsten gestellte Frage in der Palliativmedizin ist daher: „Was belastet Sie, und was können wir für Sie tun?“

»Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.«

Cicerly Saunders (1918 – 2005),
Gründerin der palliativen Bewegung

Lebensqualität

Im Fokus der Palliativmedizin stehen die erkrankte Person, deren Familie sowie enge Bezugspersonen – mit all ihren Bedürfnissen, Sorgen und Symptomen. So ist die Verbesserung der Lebensqualität das höchste Ziel der Palliativmedizin und sie geht besonders auf das Wohlbefinden und die Wünsche der zu umsorgenden Menschen in ihrer palliativen Situation ein. In diesem Punkt unterscheidet sich die Palliativmedizin von anderen Fachbereichen, da sie nicht nur den körperlichen Schmerz behandelt, sondern auch dem sozialen, seelischen und spirituellen Schmerz dieselbe Aufmerksamkeit und Relevanz schenkt.

Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist die palliative Versorgung ein Ansatz zur Verbesserung der Lebensqualität von Patient*innen und ihren Bezugspersonen, die mit Problemen konfrontiert sind, welche mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung einhergehen.

Bausteine der palliativen Versorgung

Das Palliativ-Team besteht aus vielen verschiedenen Fachrichtungen. Neben Ärzt*innen gehören auch Fachkräfte aus den Bereichen Pflege, Atem-, Kunst- und

Musiktherapie, Psychologie, Seelsorge sowie Sozialarbeiter*innen genauso wie Apotheker*innen zum Team dazu. Je nach den Bedürfnissen der betroffenen Personen kommen die jeweils spezialisierten Fachkräfte im Team zum Einsatz.

So kann man sich das Palliativ-Team als großes Orchester mit verschiedenen Instrumenten vorstellen, welche sich an der Orchesterleitung – der Patientin oder dem Patienten – orientieren, wodurch erst gemeinsam ein Konzertstück entsteht. Besonders ist auch der kommunikative Austausch zwischen den Berufsgruppen und die Zusammenarbeit, um das bestmögliche Therapiekonzept für die erkrankte Person zu finden.

Säulen der palliativen Versorgung

Die Basis für die Verbesserung der Lebensqualität sind Kommunikation, Symptomkontrolle, Rehabilitation und Begleitung im Sterbeprozess. Die Kommunikation ist das Bindeglied zwischen den behandelnden Therapeut*innen, dem oder der Patient*in und den engen Bezugspersonen. So ist die wichtigste Frage an die erkrankte Person und deren Umfeld: „Was belastet Sie, und was wünschen Sie sich?“

Die zweite wichtige Säule ist die Symptomkontrolle, und die oberste Priorität dabei ist es, Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen und Atemnot zu reduzieren.

Versorgungsstrukturen

Nach dem Hospiz- und Palliativgesetz hat jede versicherte Person mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung einen Anspruch auf Palliativversorgung und somit auch auf ein palliatives Team, das sich um die Bedürfnisse und die Lebensqualität des betroffenen Menschen und seiner Familie kümmert, unabhängig der Überlebensprognose.

Mit einem palliativen Team können Palliativpatient*innen ambulant und auch stationär versorgt werden. Ambulant gibt es die allgemeine (AAPV) und die spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV), bestehend aus einem Team von Fachkräften, das die Patient*innen und deren Familien daheim oder im Pflege- und Altenheim besucht. Viele Kliniken besitzen bereits eine Palliativstation, auf der auch eine stationäre Versorgung möglich ist.

Die Palliativmedizin ist etwas Lebenbejahendes und fördert vor allem die Lebensqualität von schwer erkrankten Menschen. Daher sollte sie nicht erst bei der Sterbegleitung am Lebensende sondern frühzeitig zum Einsatz kommen, um dem Menschen und seinem engsten Umfeld so lange wie möglich ein schönes Leben bereiten zu können. (ah)

Klösterl-Empfehlung*

Angebot

für 2 Monate
gültig!



Calcium- ascorbat

statt 18,50 €*

nur 15,75 €

gültig 01.09.2022 - 31.10.2022

Empfohlen zur täglichen Versorgung mit säurefreiem Vitamin C, das zu einer normalen Funktion des Immunsystems, auch während und nach intensiver körperlicher Belastung, beiträgt.

100 Kapseln (70 g) nur 15,75 € (Grundpreis: 225,00 € / 1 kg)

Zusammensetzung: 1 Kapsel (Verzehrempfehlung) enthält 500 mg Vitamin C (als Calciumascorbat), das entspricht 625% NRV**.

Zutaten: Calciumascorbat (100%); Kapselmateriale: Cellulose

Verzehrempfehlung: Täglich 1 x 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.

Hinweis: Garantiert frei von Gluten und Lactose. 100% vegan.



Omega-3- aktiv

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



Rabatt

im September und
Oktober!

statt 36,50 €*

nur 30,95 €

gültig 01.09.2022 - 31.10.2022

100 Kapseln (78 g) nur 30,95 € (Grundpreis: 396,79 € / 1 kg)

Zusammensetzung: 2 Kapseln (obere Verzehrempfehlung) enthalten 0,90 g Omega-3-Fettsäuren-Ethylester, davon 0,48 g EPA-Ethylester und 0,34 g DHA-Ethylester.

Zutaten: Omega-3-Fettsäuren-Ethylester-Konzentrat (aus Fisch und Weichtieren [Calamares]); Antioxidationsmittel: Tocopherol; Feuchthaltemittel: Glycerin, Sorbitsirup; Emulgator: Lecithin aus Soja; Kapselmateriale: Gelatine

Verzehrempfehlung: Täglich 1 bis 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zum Essen verzehren, bevorzugt mit öl- oder fetthaltiger Nahrung.

Hinweis: Garantiert frei von Gluten und Lactose. Vorübergehende Zunahme von LDL-Cholesterin möglich, besonders bei fettreicher Ernährung.



Klosterl-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.