Klösterl Journal

Klösterl-Apotheke

FACHTHEMA

Gutes Altern
TEIL 1

WAS IST EIGENTLICH...?

Mind-Body-Medizin

GEFÜHLE UND EMOTIONEN

Freude, das Bindungselement

Seite 4 – 5

Klösterl Journal N° 67
November/Dezember 2022

Bergamotte

Citrus bergamia

Kerstin Eberhard
Apothekerin

Es wird vermutet, dass die Bergamotte mit den Kreuzzügen aus dem Orient nach Europa kam. Wahrscheinlich ist sie ein Hybrid, d.h. eine Kreuzung aus Bitterorange und Zitronatzitrone. Im Gegensatz zu anderen Zitrusbäumen blüht sie nur einmal im Jahr, im Frühling. Die Blüten sind reinweiß, die Früchte rundlich bis leicht birnenförmig und von der Größe her ähnlich einer großen Zitrone. Erntezeit ist von November bis März.

Die Bergamotte braucht für ein hochwertiges ätherisches Öl ganz besondere Witterungsbedingungen: milde Winter, regenreiche Frühlinge und extrem lange und heiße Sommer. Diese findet sie v.a. im Süden Italiens. Hier wird sie für die Gewinnung ihres „grünen Goldes“, des ätherischen Öls aus der Schale der Frucht, seit Beginn des 18. Jahrhunderts intensiv angebaut. Andere Anbaugebiete finden sich auch in Griechenland, Brasilien und der Elfenbeinküste, doch aus Kalabrien kommt das meiste und das hochwertigste Öl. Hier wird aus der Frucht auch Schnaps gebrannt und Marmelade gekocht, die wegen ihres ganz besonderen Aromas eine Delikatesse ist.

Früher wie heute wird das ätherische Öl in der Parfümindustrie genutzt. Der berühmteste Duft ist das Kölnisch Wasser, welches Bergamotte als Kopfnote enthält. Der Duft wird als klar, frisch, lebhaft und spritzig beschrieben. Er gilt auch als Duft der viktorianischen Zeit. Benutzt wurde Kölnisch Wasser u.a. von Napoleon Bonaparte, Wolfgang Amadeus Mozart und Johann Wolfgang von Goethe. Auch in der Lebensmittelindustrie wird der Duft oft für ein zitroniges Aroma genutzt. Das bekannteste Beispiel hierfür ist der Earl Grey Tea.

Wenn man das ätherische Öl der Bergamotte auf der Haut anwendet, sollte man die Sonne meiden. Die Inhaltsstoffe des Öls machen die Haut empfindlicher für UV-Strahlung. Dies kann dann braune Pigmentflecke verursachen.

In der Naturheilkunde kann man das ätherische Öl der Bergamotte sehr gut in Duftlampen verwenden. Es wirkt luftreinigend, antibakteriell und stimmungsaufhellend. Gerade in der dunklen Jahreszeit kann sich Bergamotte-Duft positiv auf die Psyche auswirken und depressive Verstimmungen und Ängste lindern.

Nach neuesten Studien könnte Bergamotte-Extrakt das LDL-Cholesterin und eventuell sogar das kardiovaskuläre Gesamtrisiko senken. Da die Flavonoide der Bergamotte eine stark antioxidative sowie entzündungshemmende Wirkung haben, könnte der Extrakt auch zur Vorbeugung von Arteriosklerose verwendet werden.

Steckbrief

INHALTSSTOFFE:

Ätherisches Öl: Terpene wie Linalool, Bergapten, Nerol, Limonen, Limettin und Bergamottin, evtl. Furocumarine
Extrakt: Flavonoide, wie Naringin, Neoeriocitrin und Neohesperidin

WIRKUNG:

Antidepressiv, antibakteriell, spasmolytisch, antioxidativ, entzündungshemmend

ANWENDUNG:

Parfümrohstoff (z.B. Kölnisch Wasser), Aroma im Earl Grey Tea und anderen Lebensmitteln, ätherisches Öl zur Dufttherapie

NEBENWIRKUNGEN:

Erhöhte UV-Empfindlichkeit und Gefahr erhöhter Pigmentierung nach Anwendung auf der Haut, Anwendung daher auch bei Kindern nicht geeignet. Bei Einnahme kann es zu Hautrötungen und Ausschlag kommen.

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

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

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

Liebe Leserinnen und Leser,

*in all dem Trubel kommt es manchmal zu kurz, auf die vergangenen Ereignisse zurückzuschauen, zu feiern, was gelungen ist und zu reflektieren, wo es noch Dinge gibt, die verbessert und vereinfacht werden könnten. Das ausklingende Jahr lädt uns ein, mit Freude und Dankbarkeit auf alles zu blicken, was entstanden ist: Wir konnten einige neue Mitarbeitende gewinnen, die uns tatkräftig und kompetent unterstützen. In der Zusammenarbeit mit Therapeut*innen haben wir neue Rezepturen entwickelt, die von vielen Patient*innen dankbar angenommen wurden. Und es freut uns sehr, dass neben den Fachmessen und -tagungen auch unsere Klösterl-Feste wieder stattfinden konnten.*

Im Dezember gratulieren wir sehr herzlich unserem Gründer, Vater und Schwiegervater Johannes Zeise-Wallbrecher zu seinem 75. Geburtstag, den er gesund und munter im Kreis seiner Freunde und Familie begehen wird. Nach wie vor steht er uns mit seiner langjährigen Erfahrung und seinem Wissen beiseite und freut sich mit uns über alle Weiterentwicklungen und wenn das Miteinander im beruflichen Alltag gelingt.

Wir wünschen Ihnen von Herzen ein frohes und gesundes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr 2023, voller positiver Lösungen und hoffnungsvoller Erneuerungen, für mehr Frieden, Glück und Wohlbefinden.

Ihre

Cäcilia Wallbrecher und Josepha Brada-Wallbrecher

»Die Freude ist das kostbarste Lebenselixier. Sie ist eine herrliche Medizin zur Verlängerung unseres Lebens.«

Carl Ludwig Schleich (1859 – 1922),
deutscher Chirurg und Schriftsteller

GEFÜHLE UND EMOTIONEN

Freude, das Bindungselement

Autorin
Anita Schedler
Redakteurin Klösterl-Journal

»Freude kommt in so vielen Formen: Die eigene Katze bringt einen zum Lachen, der kollektive Jubel, wenn der Lieblingssportverein ein Spiel gewinnt, oder wenn man es schafft, ein persönliches Ziel zu erreichen. Und manchmal ist man einfach schon froh und zufrieden, wenn man den Wohnungsputz endlich hinter sich bringen konnte und nun Feierabend hat.«

Nachdem wir uns in dieser Reihe bisher besonders mit Gefühlen und Emotionen auseinandergesetzt haben, die in unserer Gesellschaft eher als „negativ" oder unangenehm wahrgenommen werden – die Wut, die Angst, die Scham und die Trauer – widmen wir uns heute der vorwiegend positiv konnotierten Freude und ihren spannenden Bedeutungen.

Die Freude ist vielseitig und kann in ganz unterschiedlichen Intensivitätsstufen erfahren werden: Wir sind begeistert, euphorisch, ausgelassen, wir sind freudig, glücklich und halten uns den Bauch vor Lachen, sind voller Vorfreude oder „im Flow", wir sind erleichtert oder einfach nur zufrieden mit unserem Leben. Die Freude kann ein stilles, wohliges Gefühl in der Bauchgegend, eine überschwängliche Umarmung oder ein paar ehrliche Freudentränen sein. Zwar sind alle Gefühle zuallererst einmal neutral und können sowohl schaden als auch als nützliche Signalgeber fungieren – die Freude fühlt sich, egal wie wir sie wahrnehmen und wie sie sich in unserem Leben gerade zeigt, meist sehr gut an.

Gemeinschaftsbildung

Lange Zeit war der Fokus der Menschheit auf das Überleben fokussiert. Daraus entwickelten wir ein permanent alarmiertes „Katastrophengehirn", d.h. Gefühle wie z.B. die Angst sorgten dafür, dass wir bei empfundener Gefahr vorsichtiger waren. Noch heute spüren wir diese Effekte, denn in der fälschlichen Annahme, uns so besser schützen zu können, sind wir immer auf der Hut und räumen diesen negativen Gefühlen in unserem Denken mehr Raum ein. Zudem müssen wir Trauer, Scham und Wut in der Regel erst aktiv verarbeiten, damit wir sie ad acta legen können und sie uns nicht mehr so beeinträchtigen; die Freude kann einfach passiv „passieren", sie kommt und geht. Doch auch die Freude ist in all ihren Spielarten an unserem Überleben beteiligt und erfüllt grundlegende Bedürfnisse für uns Menschen, die ihre Beachtung verdienen: Sie pflegt und ermöglicht uns zwischenmenschliche Bindungen, ein gemeinschaftliches Zusammenleben und persönliche sowie kulturelle Entwicklung.

Lächeln = keine Gefahr

Ein freundlicher Gesichtsausdruck und ein Lächeln signalisieren unserer Umwelt, dass wir entspannt und zugänglich sind und keine Gefahr darstellen; als Reaktion darauf entspannt sich unser Gegenüber ebenso. Besonders Babys und Kleinkinder lächeln die Menschen um sie herum an, um damit die Bindung zu ihnen zu stärken und so die Erfüllung ihrer Bedürfnisse nach Versorgung und Schutz sicherzustellen.

Die Zugänglichkeit und Gefahrlosigkeit, die ein freudiger Mensch ausdrückt, erleichtern auch das Zusammenleben mit anderen Menschen in einer Gruppe, sei es in der Familie, in der Arbeit oder einfach im öffentlichen Raum. Ein freudiges Auftreten signalisiert unserem Gegenüber zudem Wertschätzung. Jemand macht uns beispielsweise ein Kompliment, über das wir uns sichtlich und ehrlich freuen. Die Mimik zum Ausdruck eines Lächelns ist kulturübergreifend gleich. Wir heben durch den Gesichtsmuskel Wangenheber die Mundwinkel und der Augenringmuskel sorgt für die typischen Lachfältchen um die Augen. Den Wangenheber (Musculus zygomaticus) können wir bewusst steuern, den Augenringmuskel (Musculus orbicularis oculi) nicht – das unterscheidet ein echtes von einem falschen Lächeln. Unser Gegenüber nimmt wahr, dass wir uns über das Kompliment freuen und versteht instinktiv, dass wir die Verbindung zu ihr schätzen. Freude und auch Beziehungen zwischen Menschen erleichterten schon früher die Kooperation und Arbeitsteilung in einer Gruppe und sorgten so für einen evolutionären Vorteil. All dies sicherte das Überleben, denn Bindungen schaffen Verantwortung füreinander und in der Gruppe war der Schutz größer.

Kreativität und Weite

Während Angst und andere unangenehme Emotionen uns oft einen Tunnelblick und eine verengte Fokussierung auf Details verleihen, lassen uns Entspannung, Zufriedenheit und eine tiefe Grundsicherheit (Freude und Sicherheit sind elementar füreinander) kreativ werden und die globalen Zusammenhänge erkennen. Man wird offener, aufmerksamer, experimentier-, risiko- und lernfreudiger und allgemein interessierter an der Umwelt. Diese aktive Herangehensweise an Herausforderungen lässt uns wachsen und Erfahrungen sammeln, mit welchen wir auch in zukünftigen schwierigen Situationen besser zurechtkommen. Gesamtgesellschaftlich trägt dies ebenso dazu bei, kulturelle Entwicklung möglich zu machen und zu fördern.

Persönlichkeitsentwicklung

Des Weiteren formt die entspannte Zufriedenheit mit sich und der Welt auch die eigene Persönlichkeit. Sind wir überflutet von Angst, bleiben wir stehen in unserer Entwicklung, das Herstellen von Sicherheit steht dann erst einmal an erster Stelle. Sind wir zufrieden und glücklich, genießen und entdecken wir die Welt. Dadurch erfahren wir uns selbst auf vielseitige Weise und formen und bilden unsere Persönlichkeit heraus und weiter.

Resilienz-Nostalgie und gesunde Freude

Positive Gefühle brennen sich als wohlige Erinnerungen in unser Gedächtnis ein. Immer wieder können wir sie hervorholen und darin schwelgen. Sei es die kindliche Begeisterung und Vorfreude rund um Weihnachten oder Erinnerungen an einen lieben, aber bereits verstorbenen Menschen. Noch Jahre und Jahrzehnte später wirken diese Erlebnisse nach, bilden einen wichtigen Grundstock an Erfahrungen, sind ein untrennbarer Teil unserer Geschichte und bilden ebenso ein Fundament für unsere Resilienz gegenüber den Zeiten, in denen uns das Leben wieder mehr abverlangt.

Zahlreiche Studien konnten inzwischen nachweisen, dass sich Freude, Entspanntheit und Zufriedenheit nachweislich positiv auf unsere Gesundheit und gar unsere Lebenserwartung auswirken. Die Gründe sind vielseitig, vor allem werden durch Freude und andere positive Emotionen die Auswirkungen von Stresssituationen gemindert. Mehr zur Verbindung von Psyche und Körper lesen Sie in dem Artikel „Was ist eigentlich… Mind-Body-Medizin?" auf Seite 11.

„Ich habe dich zum Fressen gern!"

Dimorphe (auch zweigestaltige) Gefühle = zwei verschiedene Gefühle, die auf den ersten Blick nicht zusammenpassen, z.B. Freudentränen (Freude und Trauer), der Drang, die süßen Backen eines Babys zu kneifen (Freude und Aggression) oder frenetisches Lachen, wenn man sich erschrocken hat (Angst und Freude). Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal gefragt, warum man manchmal so fühlt. Das ist doch paradox, man will dem süßen Baby ja nicht weh tun! Die Yale-Forscherin Oriana Aragon konnte in einer Experimentanordnung herausfinden, dass dieses Zuviel von einem Gefühl mit dem gegenteiligen Gefühl als Reaktion schneller wieder „ausgeglichen" wird und wir rascher wieder in ein emotionales Gleichgewicht kommen.

Kleiner Kompass der (gesunden) Gefühlsnavigation

1. Emotionen wahrnehmen und benennen.
2. Reflektieren: Was möchte mir dieses Gefühl eigentlich gerade sagen?
3. Was kann ich jetzt für mich tun? Muss ich an meiner Situation etwas verändern? Wenn ja, was genau?
4. Nachsichtig mit sich sein: Gefühle fühlen und sich Zeit geben herauszufinden, wo die eigenen Grenzen und Bedürfnisse sind.
5. Was muss ich eventuell an meine Umwelt kommunizieren?
6. Sich Hilfe holen, falls nötig.
7. Gesunder Lebensstil: Sport, ausgewogene Ernährung, Hobbys und soziale Beziehungen pflegen.

Gleichgewicht der Gefühle

Freude und Zufriedenheit sind in Gefahr, wenn unsere Bedürfnisse nicht mehr erfüllt werden, wenn uns die Grundsicherheit fehlt, beispielsweise aufgrund von Armut, Einsamkeit, Depressionen, Angststörungen oder Trauer. Dann können gutgemeinte Tipps und Ratschläge für ein glücklicheres Leben oft das Gegenteil bewirken und sogar toxisch werden. Wir müssen uns dann vorranging um die eigentlichen Probleme kümmern und uns eventuell auch professionelle Hilfe dafür holen.

Gleichzeitig brauchen wir den Wechsel der Gefühle wie die Natur um uns herum ebenfalls jedes Jahr wieder alle Jahreszeiten durchläuft. Würden wir uns immer nur gut und toll und zufrieden fühlen, würde das ziemlich schnell fad werden. Die Kontraste fehlen, wie auch ein ewiger Sommer uns irgendwann langweilen würde. Gleichzeitig können überstandene, schwierige Phasen uns stärken, uns wachsen lassen und uns dankbar machen, für die kleinen Freuden im Alltag und die Menschen und die schönen Dinge, die wir in unserem Leben haben. So wie wir uns nach einem dunklen und kalten Winter wieder umso mehr auf die warme Frühlingssonne freuen. ◄

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

Frische Luft für mehr Wohlbefinden

Die Tage werden kürzer, die Müdigkeit übernimmt unseren Biorhythmus und die Erkältungszeit kommt noch oben drauf. Was kann man tun, um diesen Kreislauf zu durchbrechen? Jede Gelegenheit nutzen, raus an die frische Luft und in die Natur zu gehen! Sonnenlicht hilft uns auch im Herbst und Winter, Vitamin D zu produzieren. Bewegung an der frischen Luft ist ein Booster für unser Immunsystem, die Durchblutung wird gefördert und die sauerstoffreiche Luft in der freien Natur ist ein Jungbrunnen für unsere Zellen. Zu Hause angekommen, freuen wir uns auf einen dampfenden, frisch aufgebrühten Tee, – vielleicht sogar auf den Haustee der Klösterl-Apotheke. Auf eine gute Gesundheit in der Herbst- und Winterzeit! (ib)

Himmlisch duftend!

Skandinavische Gewürzplätzchen

*Für den Teig in einem Topf **250 g (vegane) Butter, 240 g Rohrohzucker** und **200 g Zuckerrübensirup** unter ständigem Rühren langsam erwärmen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Danach die Gewürze einrühren: gut **2 EL gemahlenen Zimt** und je **½ TL Kardamom-, Ingwer-** sowie **Nelkenpulver**. Ein wenig abkühlen lassen und dann **100 ml Wasser** einrühren. **700 g Dinkelmehl** (Type 1050) mit einem **TL Backpulver** vermischen und mit der süßen Gewürzmasse zu einem kompakten Teig verarbeiten. Diesen über Nacht kühlstellen.*
Am nächsten Tag portionsweise Teig aus dem Kühlschrank entnehmen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und gewünschte Formen ausstechen. Mit einer gravierten Muster-Holzteigrolle kann man übrigens schöne 3D-Effekte erzeugen! Sollen die Plätzchen später als duftender Weihnachtsbaumschmuck dienen, noch mit einem Strohhalm Löcher ausstechen.

*Bei **175 °C** im Ofen **7 Minuten** lang backen und dann auskühlen lassen.*

*Für die Glasur **Puderzucker** mit einem **½ TL (veganer) Butter** sowie etwas **Zitronensaft, Zitronenschalenabrieb** und einer **Messerspitze Vanillemark** vermischen und damit die Plätzchen bestreichen.*

Viel Spaß beim Backen und Genießen! (as)

Wimmelbild trifft Weihnachtskrippe

Jedes Jahr ab November ist im Bayerischen Nationalmuseum in München, dem „Schatzhaus an der Eisbachwelle", die weltweit größte Krippensammlung zu sehen. Dort findet man neben quirligen neapolitanischen Straßenszenen auch Krippenfiguren

komplett aus Papier oder eine eindrucksvolle architektonische Miniaturansicht eines Phantasie-Jerusalems. Und wenn Sie ganz genau hinsehen, werden Sie auch die ganz kleinen und versteckten Details in den großen Darstellungen entdecken können, beispielsweise sich erleichternde Kühe oder einen Hirten, der das Krippengeschehen mit einem Fernrohr beobachtet.

Die Krippenausstellung ist noch bis einschließlich Januar 2023 zu sehen. Hingehen und Entdecken, ein Wimmelbilderlebnis für Groß und Klein! (as)

Bayerisches Nationalmuseum
Prinzregentenstraße 3, 80538 München
www.bayerisches-nationalmuseum.de

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

Weihnachtsversand

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

GUTES ALTERN – Teil 1

Das biologische Altern

Autorin
Bettina Wadewitz
Apothekerin

»Alle wünschen sich, alt zu werden, doch niemand wünscht sich, alt zu sein! Dieses Sprichwort lässt mich nachdenken und ich ertappe mich immer wieder bei der Frage: Fühle ich mich jetzt, Anfang November, mit gerade mal 50 Jahren plus 7 Tagen eigentlich jung oder alt?«

2050 wird jeder sechste Mensch auf der Erde über 65 Jahre alt sein, in Europa sogar jeder vierte. Das maximal erreichbare Alter von um die 100 Jahre ist kaum gestiegen, jedoch erreichen immer mehr Menschen ein hohes Alter, wodurch sich die durchschnittliche Lebenserwartung erhöht hat. Eine große Herausforderung für die Gesellschaft ist die Frage, wie wir Gesundheit und Lebensqualität in einer alternden Bevölkerung erhalten können. Aus biologischer Sicht unterliegt das Altern zahlreichen Einflussfaktoren, die in diesem Text, dem ersten von zwei Teilen, auf Zellebene beleuchtet werden.

Die Zelle und ihre Zellteilung

Im Kern jeder Körperzelle befinden sich die Chromosomen, welche die DNA enthalten (siehe Abb. 1). Die DNA ist der Bauplan mit allen Informationen darüber, wie wir Menschen aufgebaut sind und wie wir funktionieren. Strahlung, Toxine und UV-Licht, aber auch körpereigene Stoffwechselreaktionen können Schäden daran verursachen. Über DNA-Reparaturmechanismen werden diese Schäden behoben, sodass die Zelle ihre Funktion aufrechterhalten kann. Kommen wir in die Jahre, ist diese Selbstreparatur beeinträchtigt, was zu einer Fehlsteuerung der Zelle führt.

Um Gewebe wachsen zu lassen, teilen sich die Zellen (siehe Abb. 1). Es gibt verschiedene Zelltypen, die sich unterschiedlich oft teilen können. Die Zellen des Immunsystems können sich ca. 50-mal teilen. Dabei entstehen zwei genetisch identische Tochterzellen. Während der Zellteilung schützen Telomere – das sind die Kappen an den Enden der Chromosomen – die empfindliche DNA. Mit jeder Zellteilung geht ein Stück der Telomere verloren. Ist das Telomer aufgebraucht, kann die Zelle sich nicht mehr teilen. Sie wird inaktiv, stellt ihr Wachstum ein und geht in den seneszenten, nicht mehr teilungsfähigen, Zustand über. Oft führt das zum Absterben der Zelle.

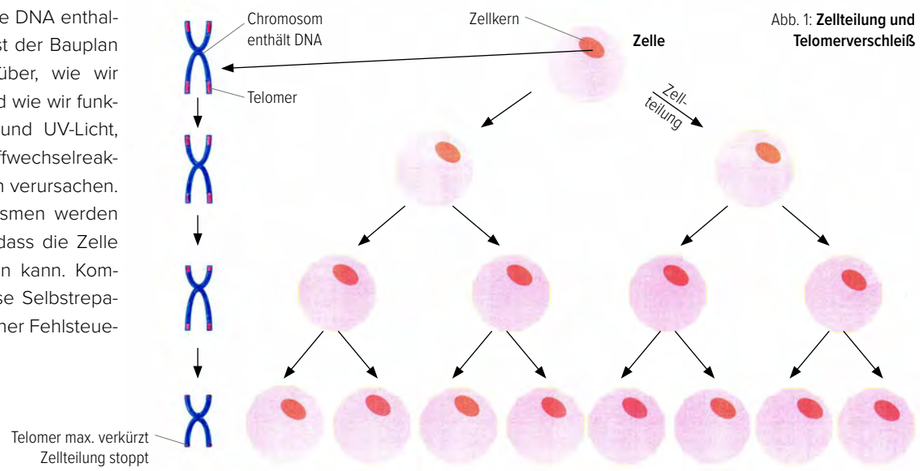

Abb. 1: **Zellteilung und Telomerverschleiß**

Autophagie – Apoptose

Dem Immunsystem stehen zwei Mechanismen zur Verfügung, wie sie mit geschädigten Zellen umgehen können (siehe Abb. 2). Über Autophagie werden defekte Zellbestandteile intrazellulär recycelt. In Form der Selbstverdauung werden die nicht mehr benötigten Teile abgebaut und deren Bausteine anderweitig verwendet. Durch diesen Reparaturprozess können die Funktion und die Teilbarkeit der Zelle aufrechterhalten werden. Ist die Zelle inaktiv, zu sehr geschädigt oder sind spezielle Zellen in zu hoher Anzahl vorhanden, wird der programmierte Zelltod, die Apoptose eingeläutet. Die Zelle löst sich auf, und die Fresszellen des Immunsystems nehmen die Überreste auf. Für eine neue Zelle wird Platz gemacht. Beide Mechanismen fungieren als zelluläre Qualitätskontrolle, die mit steigendem Alter jedoch stark nachlässt.

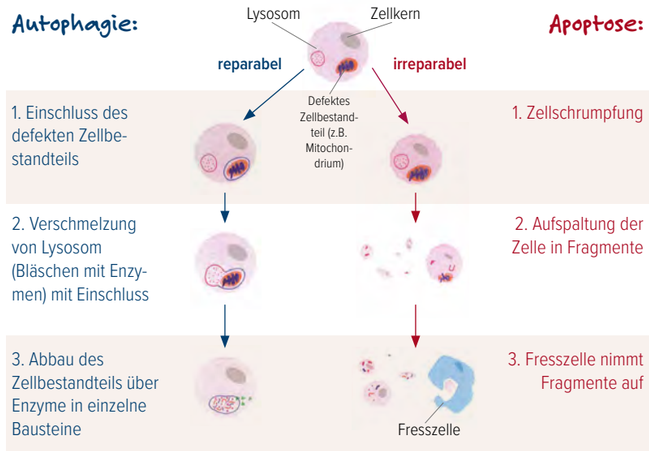

Abb. 2: **Darstellung der Autophagie und der Apoptose**

Zellerneuerung und Seneszenz

Wichtig ist auch, dass alte und inaktive Zellen ersetzt und durch neue Zellen ausgetauscht werden. Viele Gewebe und Organe wie Leber, Darm und Haut besitzen sogenannte Gewebestammzellen. Mit ihrer Teilungsfähigkeit ermöglichen sie eine Selbsterneuerung dieser spezifischen Gewebezellen. Hautzellen erneuern sich alle zwei bis vier Wochen, Knochenzellen nur alle 10 Jahre. Diese Regenerationsfähigkeit geht mit dem Alter verloren. Nervenzellen erneuern sich so gut wie nie. Sie vernetzen sich neu, um so die Aufgaben des Nervensystems auszuführen.

Wird eine seneszente Zelle nicht über die Apoptose abgebaut und durch eine neue Zelle ersetzt, existiert sie weiter. Sie teilt sich zwar nicht mehr, kann aber Stoffe an das umgebende Gewebe abgeben, die chronische Entzündungen fördern. Die Apoptose dagegen verläuft entzündungsfrei ab. Auch DNA-Schäden können einen seneszenten Zustand der Zelle provozieren.

Epigenetische Veränderungen

Die DNA kann durch Umwelteinflüsse chemisch verändert werden. Unter anderem kann der Lebensstil somit direkten Einfluss auf die Lebensspanne des Menschen haben. Diese modifizierte Erbanlage kann an nächste Generationen weitergegeben werden und auch deren Lebenserwartung und Gesundheit beeinflussen.

Proteostase

Proteine (Eiweiße) gehören zu den Grundbausteinen jeder Zelle. Sie werden mittels der in der DNA enthaltenen Information aus Aminosäuren gebildet und können ihre Funktion nur dann erfüllen, wenn sie chemisch und strukturell in der Zelle korrekt vorliegen. Für die Aufrechterhaltung der Form und der Menge jedes Proteins sorgt die Proteostase. Fehlgebautes Eiweiß wird über Autophagie dann aus der Zelle entfernt. Diese Proteinqualitätskontrolle ist im Alterungsprozess zunehmend gestört. Verklumpte, fehlgebildete Eiweiße stören den Zellstoffwechsel und werden u. a. mit Alzheimer in Verbindung gebracht.

Interzelluläre Kommunikation

Zellen geben bei Bedarf Signalstoffe in das Blut ab. Diese wandern im Blutkreislauf, bis sie auf Andockstellen – die Rezeptoren – stoßen. Zellen, auf deren Oberfläche solche Rezeptoren sitzen, reagieren nach Bindung des Signalstoffs an den Rezeptor. Auf diese Weise können Zellen verschiedener Organe miteinander kommunizieren und interagieren. Die mit dem Alter zunehmend beeinträchtigte Kommunikation unter den Zellen führt zu Problemen, wie reduzierte Stoffwechselreaktionen und chronische Entzündungen. Auch das Immunsystem ist davon betroffen und erkennt und eliminiert Krankheitserreger oder defekte Zellen schlechter.

Mitochondrien

Für alle Stoffwechselvorgänge wird Energie benötigt. Diese entsteht durch Verwertung des eingeatmeten Sauerstoffs in den Mitochondrien (siehe Abb. 2). Als Nebenprodukt entstehen freie Radikale, die intrazellulär DNA, Proteine und Fettsäuren angreifen und schädigen können. Ist das Verhältnis aus Energiegewinnung und entstandenen Radikalen optimal, reichen die Reparatur- und Erhaltungsprozesse aus, den oxidativen Stress auszugleichen. Mit den Jahren auftretende Fehlfunktionen der Mitochondrien senken die Energieproduktion und erhöhen das Niveau des oxidativen Stresses. Dieses Ungleichgewicht begünstigt den Alterungsprozess und altersbedingte Krankheiten. Mitochondrien besitzen auch die Aufgabe, die Apoptose kaputter Zellen zu initiieren. Diese Fähigkeit geht während des Alterungsprozess ebenso allmählich verloren.

Der Lebensprozess

Altern bedeutet, dass weniger Energie vorhanden ist, Stoffwechselprozesse sich verlangsamen und Ressourcen sich dem Ende neigen. Schlechteres Sehen und Hören, Schmerzen im Bewegungsapparat, u.v.m. sind sichtbare Folgen der Zellschädigungen und Entzündungen. Auch damit verbunden sind Anpassungsschwierigkeiten an z.B. Stress, körperliche Aktivität und extreme Temperaturen. Altern selbst ist also keine Krankheit, die man medizinisch „heilen“ muss, sondern ein Lebensprozess mit natürlichen Grenzen.

Der Wunsch, langsamer oder zumindest möglichst gesund zu altern, wächst mit den Lebensjahren. In welchen Bereichen möchte man eine verbesserte Lebensqualität wieder erlangen und wie kann das gelingen? Lesen Sie dazu mehr in der nächsten Ausgabe des Klösterl-Journals. ◄

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

Apotheker*in

Julia Stelter-Zimmermann,
seit 2 Jahren Apothekerin in der
Herstellung der Klösterl-Apotheke

Was sollte man mitbringen, wenn man Apotheker*in werden möchte?

Julia Stelter-Zimmermann: *Ein großes Interesse an Naturwissenschaften, Freude am Lernen und die Begeisterung für das Lernen nicht verlieren. Zudem Freude an der Beratung der unterschiedlichsten Kund*innen und deren gesundheitlichen Anliegen. Dazu gehört auch, sehr empathisch zu sein, jede*n Kund*in ernst zu nehmen und mit Rat zur Seite zu stehen. Genauigkeit ist sehr wichtig, z.B. bei der Abgabe von Medikamenten oder auch um Prozesse verständlich und genau zu dokumentieren. Einen guten Kontakt zu Ärzt*innen oder Sprechstundenhilfen pflegen, für Rücksprache bzgl. Wechselwirkungen oder Rezeptänderungen. Auch Teamplayer*in sollte man sein.*

Wie gestaltet sich das Studium?

*Das Studium ist sehr schulisch aufgebaut, das muss einem liegen. Da 50 % des Studiums Pflicht-Praktika im Labor sind, sollte man die praktische Arbeit nicht scheuen. Lateinkenntnisse sind von Vorteil. Das Studium umfasst in der Regel insgesamt 5 Jahre mit 8 Wochen Famulatur und einem Jahr Praktikum (davon mind. ½ Jahr in einer öffentlichen Apotheke). Nach den bestandenen Staatsexamen erhält man die Approbation, d.h. die Berechtigung zum Führen der Berufsbezeichnung Apotheker*in und die Erlaubnis, diesen Beruf uneingeschränkt auszuüben.*

In welchen Tätigkeitsfeldern können Apotheker*innen sonst noch arbeiten?

*Der Beruf umfasst ein breites Spektrum an Einsatzmöglichkeiten. Neben der Beratung und dem Verkauf in der öffentlichen Apotheke auch im Herstellungsbereich von Defekturen und individuellen Rezepturen. Hierzu gehört auch die Beschaffung der Rohstoffe zu angemessenen Preisen. Speziell die Freigabe der Rezepturherstellung vor Abgabe an den oder die Kund*in darf man nur als Apotheker*in vornehmen. Auch die Tätigkeit in der pharmazeutischen Industrie (z.B. als Medical Manager*in) oder in einer Krankenhausapotheke ist möglich.*

Was macht den Beruf für dich besonders?

*Dass ich die Liebe zur Pharmakologie und Naturwissenschaft jeden Tag ausleben und mich weiterbilden kann. Es gibt jeden Tag etwas Neues zu entdecken, alleine durch die wissenschaftliche Forschung und die Zulassung neuer Wirkstoffe. Bei uns in der Herstellung kennen wir keine Routine, denn jeder Tag bringt neue Herausforderungen, die es zur Zufriedenheit und Wohlergehen unserer Kund*innen zu meistern gilt. Das macht mich auch glücklich. Das schafft man nur durch ein großartiges Team, das mir immer zur Seite steht und alles dafür tut, um das immense Arbeitspensum zu bewältigen. Alle im Team haben einen enormen Erfahrungsschatz, der in unsere Arbeitsprozesse einfließt und uns zu dem Team macht das wir sind. Zudem ist der Beruf auch sehr familienfreundlich und das ist gerade für mich als Mutter sehr wichtig. Auch die Klösterl-Apotheke lebt diese Familienfreundlichkeit durch und durch.*

Vielen Dank, liebe Julia, für die interessanten Einblicke!

Berufsbild

Voraussetzung: Hochschulzugangsberechtigung

Ausbildung und Dauer: 5 Jahre, davon 4 Jahre Universität und 1 Jahr Praktikum (mind. ½ Jahr in öffentlicher Apotheke)

Abschluss: Staatexamen, anschließend Approbation (Berufserlaubnis)

Tätigkeiten: Verkauf, Beratung und Herstellungstätigkeiten in öffentlichen Apotheken, Tätigkeiten in einer Krankenhausapotheke, Med-Wiss-Bereiche in der pharmazeutischen Industrie, Prüflabor und Analytik der Rohstoffe, Arzneimittel-Anamnese u.v.m.

Einsatzgebiete: u.a. Öffentliche Apotheken, Krankenhausapotheken, pharmazeutische Industrie, Bundeswehr, Prüfinstitutionen

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

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), Kerstin Eberhard (ke), 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, Klösterl-Archiv, © Bayerisches Nationalmuseum München

© 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.

Mind-Body-Medizin

Die Mind-Body-Medizin ist ein ganzheitlicher Behandlungsansatz, der darauf abzielt, die individuellen Selbstheilungskräfte und die Eigenverantwortung von Patient*innen zu stärken. Die auch als Stressmedizin bezeichnete Methode möchte Menschen unterstützen, die Ressourcen ihres Körpers zu erkennen und dauerhaft zu aktivieren. Da das Verfahren einen integrativen Ansatz verfolgt, der alle Behandlungsmethoden respektiert, kann sie die Schulmedizin ebenso ergänzen wie die Naturheilkunde.

> *»Der beste Arzt scheint mir der zu sein, der sich auf Voraussicht versteht.«*
>
> zugeschrieben Hippokrates von Kos (460 - etwa 377 v. Chr.), griechischer Arzt, „Vater der Heilkunde“

Harmonie von Psyche und Körper

Ganz in der von Hippokrates überlieferten Tradition entwickelte sich der Therapieansatz in den USA aus der Erkenntnis, dass sich die Psyche (Mind) und der Körper (Body) sowie das Verhalten wechselseitig beeinflussen. Spürbar wird diese Erkenntnis beispielsweise in Stresssituationen: Das Herz schlägt schneller, während man hektisch versucht, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun und ungehalten reagiert, wenn zusätzlich jemand höflich um Hilfe bittet. Dann hat der Stress die Gefühle und Gedanken bereits derart beeinflusst, dass man einfach nur verärgert reagiert. Je nachdem, ob man mehr oder weniger hilfsbereit veranlagt ist, wird man vielleicht dennoch mürrisch helfen oder mit einer schroffen Absage reagieren. Ob man den Ärger nun offen zeigt oder herunterschluckt – bei einer Dauerbelastung wird das Herz nicht nur vorübergehend schneller schlagen. Vielmehr kann der Ärger zusammen mit den zahlreichen Herausforderungen des Alltags, ungünstigen Ernährungsgewohnheiten und mangelnder Bewegung erheblich dazu beitragen, dass Menschen erkranken. Ein erhöhter Blutdruck, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen sind nur einige Beispiele für die möglichen Folgen.

Gesund durch Entspannung

Vor dem Hintergrund, dass all diese Aspekte des Lebensstils nicht nur das Risiko für akute Erkrankungen beeinflussen, sondern auch deren Chronifizierung begünstigen, zielt die Mind-Body-Medizin darauf ab, Fähigkeiten zur Selbstfürsorge zu entwickeln bzw. zu erhalten. Zum Spektrum der therapeutischen Angebote gehören alle Methoden, die einen achtsamen und fürsorglichen Umgang mit dem eigenen Körper sowie den Gedanken, Gefühlen und Beziehungen fördern. So profitieren Patient*innen beispielsweise von Yoga, Qigong, Autogenem Training oder von Meditation. Dabei lernen sie, Anspannungen mithilfe von Entspannungstechniken als Reaktion auf hohe Anforderungen abzubauen.

Kompetent und gesund

Zusätzlich werden die Ernährungsgewohnheiten, die Bewegungsmuster sowie die Bedeutung von emotionalen, sozialen und spirituellen Aspekten im Leben der Betroffenen beleuchtet. Letztendlich erfahren Patient*innen, wie sie selbst durch eine Anpassung ihres Lebensstils beeinflussen können, dass sie nicht nur wieder gesund werden, sondern auch gesund bleiben. Nimmt die Belastung im Alltag vorübergehend zu, können sie aktiv dazu beitragen, dass ein Ungleichgewicht zwischen Anstrengung und Erholung gar nicht erst entsteht. Zusätzlich nehmen mit den Verhaltensänderungen die Zufriedenheit und das Wohlbefinden zu. Diese Schulung von Achtsamkeit und Selbstfürsorge stärkt so langfristig die eigene Gesundheitskompetenz und ermöglicht ein gutes Zusammenspiel von Körper, Geist, Psyche und Verhalten. (sr)

Klösterl-Empfehlung*

Angebot
für 2 Monate gültig!

~~statt 39,95 €*~~

nur 33,95 €

gültig 01.11.2022 – 31.12.2022

Maitake aktiv

Traditionell wird Maitake u.a. zur Regulierung von Gewicht, Blutzucker, Blutdruck und Fettstoffwechsel angewendet. Moderne Untersuchungen weisen außerdem darauf hin, dass die im Maitake enthaltenen Polysaccharide Einfluss auf einen gesunden Zellstoffwechsel haben können.

100 Kapseln (47 g) nur 33,95 € (Grundpreis: 722,34 € / 1 kg)

Zusammensetzung: 4 Kapseln (Verzehrempfehlung) enthalten 1200 mg Maitake Extrakt, davon mind. 300 mg Polysaccharide, und 27 mg Vitamin C (aus Acerola Extrakt), das entspricht 33% NRV**.
Zutaten: Maitake Extrakt (63,8%), Acerola Extrakt (8,5%); Kapselmaterial: Hydroxypropylmethylcellulose
Verzehrempfehlung: Täglich 2 x 2 Kapseln unzerkaut zum Essen mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.
Hinweis: Garantiert frei von Hilfsstoffen, von Gluten und Lactose. Ohne Gentechnik hergestellt und 100% vegan.

Rabatt
im November und Dezember!

~~statt 34,50 €*~~

nur 29,30 €

gültig 01.11.2022 – 31.12.2022

Coenzym Q10

Coenzym Q 10 ist eine körpereigene Substanz, die eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel spielt. Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Besonders geeignet für ältere Menschen.

100 Kapseln (40,5 g) nur € 29,30 € (Grundpreis: 723,46 € / 1 kg)

Zusammensetzung: 1 Kapsel enthält 30 mg Coenzym Q10 und 83 mg Vitamin C als Calciumascorbat (entspr. 104% NRV**).
Zutaten: Calciumascorbat, Coenzym Q10; Füllstoff: Magnesiumcarbonat; Kapselmaterial: Cellulose
Verzehrempfehlung: Täglich 1 x 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zum Essen verzehren, bevorzugt mit öl- oder fetthaltiger Nahrung.
Hinweis: Garantiert frei von Hilfsstoffen, von Gluten und Lactose. Ohne Gentechnik hergestellt und 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.