Klösterl Journal
Klösterl-Apotheke

FACHTHEMA
Gutes Altern
TEIL 2

WAS IST EIGENTLICH...?
Biografie-arbeit

TOXISCHE POSITIVITÄT

Es gibt doch Schlimmeres – oder?

Seite 4 – 5

Klösterl Journal N° 68
Januar/Februar 2023

Roter Fingerhut

Digitalis purpurea

Sabine Ritter
Apothekerin und Heilpraktikerin

Der in Mitteleuropa beheimatete „Rote Fingerhut“ (Digitalis purpurea) ist eine Giftpflanze, die gerne in Waldlichtungen und auf halbschattigen Abhängen wächst. Eng mit ihr verwandt ist der „Wollige Fingerhut“ (Digitalis lanata), der vor allem in Ungarn und Südosteuropa anzutreffen ist. Der deutsche Name der Pflanze „Fingerhut” bezieht sich ebenso auf die Form der Blüte wie auf den lateinischen Gattungsnamen Digitalis. Als „digitale“ bezeichnete man im Mittellateinischen den gleichnamigen Fingeraufsatz des Schneiders. Der Zusatz „purpurea“ beschreibt die purpurfarbenen Blüten des Roten Fingerhuts, „lanata“ bezieht sich dagegen auf die Behaarung der Tragblätter der gelbbraunen Blüten seines wolligen Verwandten.

Der meist zweijährige Fingerhut bildet im ersten Jahr eine am Boden verweilende Blattrosette, aus deren Mitte im zweiten Jahr der ein bis zwei Meter hohe Stängel emporwächst. Am Stängel verteilen sich die bis zu zwanzig Zentimeter langen Blätter spiralig bis oben. Sie sind unten lang gestielt, während die oberen Laubblätter stiellos am Stängel sitzen, und haben beim Roten Fingerhut sowohl auf der Oberseite als auch auf der Unterseite einen dichten Flaum von Haaren.

Steckbrief

INHALTSSTOFFE:

Cardenolidglykoside, Steroidsaponine und Pregnanglykoside

WIRKUNG:

Herzstärkend, den Herzrhythmus verlangsamend, die Erregungsleitung im Herzen drosselnd

ANWENDUNG:

Herzschwäche, Lungenhochdruck

GEGENANZEIGEN UND SYMPTOME EINER VERGIFTUNG:

Herzglykoside sind giftig! Eine Anwendung darf nur unter ärztlicher Überwachung erfolgen.

Vergiftungssymptome reichen von Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall über Sehstörungen mit geweiteten Pupillen und Gelbsehen bis hin zu Halluzinationen, Delir, Herzrhythmusstörungen und Tod durch Herzstillstand.

Die Wirkung der Herzglykoside kann durch zahlreiche Arzneistoffe beeinflusst werden. Holen Sie sich daher vor einer Kombination mit anderen Medikamenten oder Arzneipflanzen ärztlichen Rat oder erkundigen Sie sich in Ihrer Apotheke. Für Schwangere und Stillende liegen noch keine Untersuchungen zur Unbedenklichkeit vor.

Von Juni bis August trägt der Stängel im oberen Abschnitt zahlreiche Blüten an einem traubenähnlichen Blütenstand. Die röhrenförmigen Einzelblüten ragen aus einem kleinen Kelch heraus und sind leicht nach unten geneigt.

Beim Roten Fingerhut erkennt man im Innern charakteristische dunkle Flecken auf einem hellen Grund. Die kleinen cremefarbenen Blüten des Wolligen Fingerhuts sind dagegen innen von einem dichten Netz brauner Adern durchzogen. Die Giftigkeit des Fingerhuts beruht auf seinem Gehalt an Cardenolidglykosiden, von denen beim Roten Fingerhut etwa 30 unterschiedliche Purpureaglykoside und beim Wolligen Fingerhut ca. 70 verschiedene Lanatoside unterschieden werden. Bei diesen an Zucker gebundenen Steroiden handelt es sich um herzwirksame Substanzen, von denen vor allem das Digitoxin in individuell angepasster Dosierung medizinisch genutzt wird. Dieses sogenannte Herzglykosid kann die Leistungsfähigkeit des Herzens stärken, eine erhöhte Schlagfrequenz drosseln und die Weiterleitung der Erregung innerhalb des Herzens verzögern. Einst galt der Fingerhut daher als „Schutzengel der Herzkranken“.

Doch wie so häufig entscheidet die Dosis zwischen Arzneistoff und Gift. Schon der Verzehr von 300 mg der getrockneten Blätter oder von ein bis zwei frischen Blättern können bei Erwachsenen Zeichen einer Vergiftung verursachen (siehe Steckbrief).

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.

»Wer in der Zukunft lesen will, muss in der Vergangenheit blättern.«

André Malraux (1901 – 1976), französischer Schriftsteller, Filmregisseur und Politiker

Liebe Leserinnen und Leser,

auch wenn die Tage mit dem beginnenden Jahr langsam wieder länger werden, dauert der Winter noch ein wenig an. Manchmal wäre es praktisch, wenn wir Menschen uns – wie Murmeltiere, Igel und Siebenschläfer – einfach in einer Höhle oder in den Bau einkuscheln könnten, um die dunkle, kalte Winterzeit zu verschlafen. Da die Natur uns diese Fähigkeit bisher vorenthalten hat, müssen wir nach anderen Tätigkeiten suchen, um die langen Abende zu verbringen.

Wartet bei Ihnen schon das ein oder andere Buch darauf, gelesen zu werden oder haben Sie sich ein kreatives Projekt vorgenommen, was jetzt gestaltet werden darf? Bei einer Tasse heißem Tee (z.B. unserem „Guten-Abend-Tee“, s. S. 7) und der Lieblingsmusik lassen sich die Stunden sehr gemütlich verbringen.

Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal mit Ihrem Lebensweg, Ihrer ganz persönlichen Biografie beschäftigt? Der Jahresbeginn lädt ein, zurückzublicken auf das vergangene Jahr, zu reflektieren, welche schönen oder weniger positiven Wendungen das Leben genommen hat. Es ist dabei auch spannend, nicht nur auf ein Lebensjahr zu schauen, sondern einen ganzen Lebensabschnitt der eigenen Biografie zu betrachten. Oft wird uns erst im Rückblick bewusst, in welcher Weise die Ereignisse einen Einfluss auf den weiteren Lebensweg genommen haben. Indem wir sowohl die positiven wie auch die Schattenseiten betrachten, können wir bewusster nach vorne blicken und entscheiden, welche Qualität des Lebens wir für die Zukunft einladen möchten.

Lassen Sie sich dazu inspirieren von den wieder sehr vielfältigen Beiträgen in dieser Journal-Ausgabe.

Viel Freude und gute Erkenntnisse beim Lesen wünschen Ihnen,

Cäcilia Wallbrecher und Josepha Brada-Wallbrecher

TOXISCHE POSITIVITÄT

Es gibt doch Schlimmeres – oder?

Autorin

Anita Schedler

Redakteurin Klösterl-Journal

»Es kostet manchmal ganz schön Mut, sich einer anderen Person zu öffnen. Wenn das Gegenüber im Gespräch die eigenen Gefühle dann nur mit Phrasen abwinkt, fühlt man sich nicht gesehen, abgewiesen und allein. Es ist daher wichtig, für andere genauso wie für sich selbst, Gefühle nicht zu unterdrücken.«

Ich sitze zuhause und klage einer mir nahestehenden Person gerade mein Leid: In der Arbeit lief heute gefühlt alles schief, dann ist auf dem Heimweg die Tasche mit den Einkäufen zerrissen und alles auf den Boden gefallen, daraufhin habe ich den Bus verpasst und am Ende musste eine Freundin unser geplantes Treffen fürs Wochenende absagen. Während ich nun auf ein wenig Verständnis und Trost für meine berechtigterweise schlechte Laune hoffe, bekomme ich folgendes gesagt: „Naja, versuch‘ doch, es positiv zu sehen. Du bist gesund und es gibt viele Menschen, denen es schlechter geht als dir. Es gibt also wirklich Schlimmeres.“ Da sitze ich nun, ungetröstet und unverstanden und mir geht es kein bisschen besser.

So oder so eine ähnliche Situation haben wir wohl alle schon einmal erlebt. Wir schütten anderen unser Herz aus, und alles, was wir zurückbekommen, sind Phrasen, die bestimmt gut gemeint sind, einem in diesem Moment aber nicht wirklich helfen. Dieses Verhalten und diese Sätze werden als „toxisch positiv“ beschrieben, das bedeutet, dass sie sich durch eine ausschließlich positive Einstellung auszeichnen, welche aber nicht mehr im Normalbereich, sondern bereits toxisch, also giftig, ist.

Komplexe Welt

Viele toxisch positive Phrasen suggerieren uns, dass wir eigentlich alles selbst in der Hand haben und wir uns nur ein wenig anstrengen, ein bisschen positiver denken müssen, dann klappt das schon wieder mit dem Glücklichsein. Wir sind ja alle unseres eigenen Glückes Schmied! Die Wahrheit ist jedoch viel komplexer. Natürlich können wir mit Einstellung und Engagement einiges erreichen. Die Welt ist aber vielschichtiger, und auf die allermeisten Dinge haben wir tatsächlich keinen Einfluss. Das ist erst einmal ein sehr beunruhigender Gedanke, denn der Mensch mag überhaupt keinen (gefühlten) Kontrollverlust. Unsere Gehirne sind darauf gepolt, in allem ein Muster zu sehen und Verbindungen und Erklärungen daraus zu ziehen, damit wir uns vor diesen Situationen und unangenehmen Gefühlslagen präventiv „schützen“ können. Nicht selten sind dies aber eher Scheinerklärungen, die uns diese Sicherheit nur suggerieren. Die Phrasen sind wie eine reflexartige Reaktion auf das Unheil mit einer versuchten, positiven Umdeutung, die zum Ziel hat, die Kontrolle wiederzugewinnen: „Du wirst sehen, das wird schon wieder!“ oder „Die Zeit heilt alle Wunden!“.

Stressiges positives Leben

Toxische Positivität ist zudem extrem stressig. Stellen wir uns nur einmal vor, wir würden „Good vibes only“ in unser Leben lassen, wir würden uns nie mehr über einen schlechten Tag beschweren, würden in allem und jedem nur das Positive sehen usw. Natürlich ist das Gedankenspiel etwas auf die Spitze getrieben, aber genau dadurch entlarven sich die Phrasen der toxischen Positivität auch. Allein die Vorstellung, so zu leben, klingt unfassbar anstrengend und stressig. Sätze wie „Wenn man etwas wirklich will, dann klappt es auch“ üben Druck auf uns aus: Denn wenn wir es noch nicht bekommen beziehungsweise erreicht haben, dann wollten wir es wohl nicht stark genug. Am Ende schämen wir uns noch dafür, dass wir einfach einmal einen schlechten Tag haben, dass wir traurig sind, wütend oder ausgelaugt. Kein Mensch kann so existieren.

Es ist inzwischen auch durch Studien erwiesen, dass unterdrückte Gefühle uns sehr schaden und uns krank machen können. Gefühle sind wie ein aufgeblasener Ball, den wir mit aller Kraft versuchen, unter Wasser zu drücken: Immer wieder springt er hoch. Genauso kommen auch unsere Gefühle, die wir wegschieben, immer wieder zurück, klopfen an und bitten um Aufmerksamkeit – bis wir ihnen endlich Raum und Zeit einräumen.

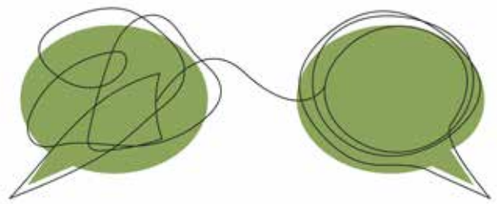
Wie hätte mein Gegenüber in der Ausganssituation also besser reagieren können? Oder, allgemeiner gesagt, wie reagieren wir darauf, wenn unser Gegenüber „unangenehme“ oder „negative“ Gefühle teilen möchte?

Es gibt doch Schlimmeres!

Ja natürlich, das gibt es. Ganz realistisch betrachtet ist unsere Welt voll davon. Das bedeutet aber nicht, dass mein persönliches Leid keinen Platz haben darf. Meine Gefühle sind da: Trauer, Wut, Enttäuschung, Eifersucht, Scham, Einsamkeit, Verärgerung – das sind nur einige, der als „negativ“ empfundenen Gefühle. Sich mit ihnen zu beschäftigen macht meist wenig Spaß. Gefühle sind aber in erster Linie da, um empfunden zu werden. Im nächsten Schritt, wenn wir aus dem Gröbsten raus sind und etwas klarer sehen, können wir sie genauer betrachten und sie für uns bearbeiten. Dafür braucht es ausreichend Raum, Geduld und Reflektion über das aktuelle Gefühlswirrwarr – und manchmal funktioniert dies am besten in einem Gespräch. Die Gefühle mit Floskeln abzuwinken bewirkt nur, dass diese Gefühle unter der dann wieder „schönen“ Oberfläche unverarbeitet weiterbrodeln.

Neue Gesprächskultur

Natürlich kann es auch sein, dass man jemanden mit seinem Leid etwas überrumpelt. Hier hilft es generell, wenn man über etwas klagen oder sein Herz ausschütten möchte, zuerst bei der anderen Person nach deren Kapazitäten zu fragen: „Hey, bei mir lief heute echt viel schief, hast du gerade Luft, mir ein bisschen zuzuhören? Ich bräuchte ein offenes Ohr/Ich bräuchte deinen Rat.“ So weiß das Gegenüber genau, was gerade benötigt wird und hat noch einmal die Möglichkeit zu bewerten, ob die Situation für das Gespräch gerade die richtige ist.



Dabei ist es wichtig, in sich selbst hineinzuhören: Kann ich gerade für diese Person ausreichend da sein? Kann ich die vielleicht belastenden Nachrichten gerade mittragen (vor allem, wenn sie vielleicht bereits seit längerem bestehen oder sehr geballt kommen)? Hier ist es wichtig, auch die eigene Kapazität im Blick zu behalten und falls nötig, Grenzen zu setzen, denn niemand kann endlos empathisch sein. So kann man beispielsweise auch etwas sagen wie: „Du, ich fühle mich gerade leider nicht in der Lage, mich damit wirklich angemessen und ausreichend zu beschäftigen. Können wir vielleicht das Thema wechseln und ein anderes Mal darauf zurückkommen?“ Hat man das Gefühl, dass die andere Person mit den eigenen Gefühlen allein nicht mehr klarkommt, kann man auch professionelle Hilfe hinzuziehen beziehungsweise vorschlagen.

Wir müssen nicht immer glücklich sein

Im Gespräch ist hilfreich, der anderen Person zu zeigen, dass sie – mit all ihren Gefühlen und Problemen – einem wichtig ist und dass man für sie da ist. Anstatt mit einem „Alles passiert aus einem bestimmten Grund, glaub‘ mir!“ das Gespräch abrupt zu beenden, kann man auch fragen: „Was würde dir denn gerade guttun in deiner Situation?“ oder „Was wünscht du dir von deinem Umfeld?“. Genauso wichtig ist es, ehrlich zu bleiben: „Ich kann dir nicht sagen, dass alles wieder gut wird, aber ich begleite dich durch diese Zeit.“ Das zeigt, dass man echtes Interesse am Gegenüber und dessen Ängsten, Niederlagen, Problemen oder Trauer hat, was auf lange Sicht die gemeinsame Verbindung, die man mit der Person hat, intensiviert. Auch uns selbst gegenüber ist es wichtig, Gefühle anzuerkennen und zuzulassen. Denn es ist genauso möglich, dass wir durch die seit der Kindheit verankerten Glaubenssätze, sich selbst gegenüber immer positiv sein zu müssen, in einer Situation völlig berechtigte andere Gefühle unterdrücken und wegschieben.

Gute Beziehungen

Pflegen wir einen gesunden Optimismus, der Situationen realistisch betrachtet und Emotionen nicht verdrängt, sondern annimmt, akzeptiert und bearbeitet. Es ist ein in sich Hineinhören, ein achtsames Abwägen und ein Rücksichtnehmen auf unsere jeweiligen Bedürfnisse und Kapazitäten, was unsere gegenseitige Kommunikation langfristig besser macht. Es hilft uns, unsere komplexen Gefühle zu ordnen, zu verstehen und zu verarbeiten. Das stärkt und vertieft letztlich auch unsere Beziehung zueinander und hilft uns, uns gegenseitig, in unserer gesamten Gefühlsbandbreite, besser wahrzunehmen. ◄

Unsere Reihe zu den Gefühlen und Emotionen lesen Sie jetzt komplett auf: www.kloesterl-apotheke.de/blog

Buchtipp!

Ein erfülltes Leben

Was macht ein Menschenleben zu einem „erfüllten Leben"? Dieser Frage geht der Bestsellerautor Friedemann Schulz von Thun in einer interessanten und doch heiteren Art nach und stellt sein 4+1=5-Felder-Modell vor. Auf diese Weise können wir unsere eigene Biografie neu verstehen und unsere weitere Entwicklung selbstbestimmt gestalten. (ib)

Friedemann Schulz von Thun: Erfülltes Leben. Ein kleines Modell für eine große Idee.

Goldmann Verlag, Hardcover mit 224 Seiten, ISBN: 978-3446271456, Preis 20,00 €

Lebenszeichen

Für Menschen, die allein leben oder deren Angehörige weiter entfernt sind, ist es wichtig in Kontakt zu bleiben, damit im Notfall schnell genug reagiert werden kann. Die Stiftung Solidarität hat eine App entwickelt, die täglich um ein Lebenszeichen via Knopfdruck bittet. Ist dies zu einer frei wählbaren Uhrzeit nicht erfolgt, werden automatisch bis zu drei Kontaktpersonen benachrichtigt, um mit der Person in Verbindung zu treten und nachzufragen, ob alles in Ordnung ist. (cw)

www.lebenszeichen-app.de

Nutzung auf Spendenbasis für den Solidarfonds der Stiftung Solidarität

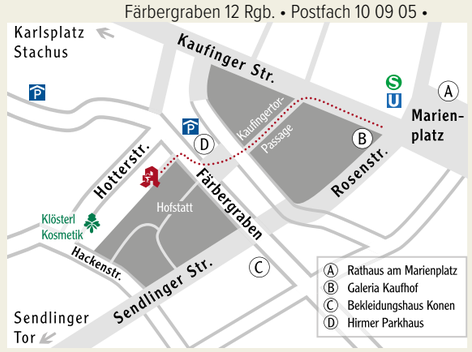
Zur Ruhe kommen

Der Hektik des Alltags entgegenwirken – das ist manchmal gar nicht einfach. Ein kleiner Anfang kann vielleicht eine feine Tasse Tee sein, am Abend in ruhiger Atmosphäre genossen. ***Unsere Klösterl-Teekomposition „Guten Abend Tee"*** *lädt genau dazu ein. Genießen Sie die klärende Wirkung von Pfefferminze und Zitronenmelisse, und nutzen Sie die beruhigende Wirkung von Hopfen und Lavendel. Die Klösterl-Apotheke wünscht einen entspannten Tagesausklang! (mk)*

Guten-Abend-Tee
Erhältlich in der Apotheke vor Ort oder rufen Sie uns einfach an!

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

Die Klösterl-Apotheke auf Instagram!

Die Klösterl-Apotheke ist unter dem Account-Namen @kloesterl_apotheke auf Instagram zu finden. Folgen Sie uns!

www.instagram.com/kloesterl_apotheke

GUTES ALTERN – Teil 2

Packen wir es an!

Autorin

Bettina Wadewitz

Apothekerin

»Nachdem nun das erste von unseren 5 Kindern die Flügel aufgespannt und unser Nest verlassen hat, ist das Ende der „Elternzeit auf Tuchfühlung" sichtbar geworden. Hoffentlich bleibt mir zusammen mit meinem Mann noch genug Zeit, um all die Dinge zu erleben, die wir vor der Gründung unserer Großfamilie nicht geschafft haben, und um all die neu entstandenen Ideen Realität werden zu lassen!«

Mit steigender Lebenserwartung verlängert sich die Lebensspanne, also die Gesamtheit der Jahre, die wir leben. Die Lebenszeit, in der wir gesund und frei von Krankheit sind, ist die Gesundheitsspanne. Es ist und bleibt bis jetzt eine Utopie, dass die Gesundheitsspanne sich mit der Lebensspanne deckt. Dank intensiver Forschung gibt es jedoch einige Ansätze, wie grundlegende biologische Wege des Alterns beeinflusst werden können und die Lebensqualität bis ins hohe Alter verbessert werden kann.

Jeder Mensch altert individuell. Während genetische Faktoren mit ca. 15 % Einfluss darauf nehmen, fällt der Lebensstil deutlich mehr ins Gewicht. Dass Stress, Rauchen, Alkohol und Übergewicht altersbedingte Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Tumorerkrankungen und Demenz fördern, ist wohl allgemein bekannt. Die Telomerverkürzungen, die zur Seneszenz der Zelle führen, werden durch solch einen Lebensstil begünstigt. Werfen wir nun einen Blick auf die einzelnen Säulen gesunden Alterns.

Geistige und kognitive Gesundheit

Bereits Cicero hatte die Idee des immerwährenden Lernens, um dem Schwinden der geistigen Kräfte und der Entwicklung von Demenz entgegenzuwirken. Schon vor oder mit dem Eintritt in den Ruhestand kann zum Beispiel das Erlernen eines neuen Hobbys oder das Engagement im Ehrenamt die Zellen im Gehirn aktivieren und diese neu vernetzen. Ausreichend Schlaf dient grundsätzlich der Regeneration und der Reparatur der Zellen. Im Gehirn erholen sich die Nervenzellen. Im Schlaf kann über den Tag Erlebtes und Gelerntes verarbeitet werden und vom Hippocampus (Ort des Kurzzeitgedächtnisses) in den Präfrontalen Cortex des Gehirns (Ort des Langzeitgedächtnisses) abgespeichert werden.

Soziale Gesundheit

Gefühlte Einsamkeit intensiviert negative Gedankenspiralen und erhöht den Spiegel des Stresshormons Cortisol. Eingebunden sein in ein gutes soziales Gefüge, Anerkennung erleben und geliebt zu werden hält jung. Durch soziales Engagement fühlt man sich als ein wertvolles Mitglied der Gesellschaft, und das wiederum trägt zu einem guten Selbstwertgefühl bei.

Ausgewogene Ernährung

In frisch zubereiteten Speisen mit gesunden Zutaten wie Gemüse, Obst, Ölen mit vielen ungesättigten Fettsäuren, wenig Zucker und Fleisch (wenn, dann Geflügel), stecken viele wertvolle Nährstoffe. Fertiggerichte und die häufig darin enthaltenen Fette und Zusatzstoffe hingegen erhöhen den Anteil der entstehenden Radikale bei der Speisenverwertung und feuern das Entzündungsgeschehen an.

Mit zunehmendem Alter nehmen der Appetit und die Nahrungsaufnahme ab. Möglicherweise ernährt man sich einseitiger, da die Verdauungsenzyme nicht mehr ausreichend zur Verfügung stehen und Magen-Darm-Beschwerden sich bemerkbar machen. Insgesamt können weniger Nährstoffe resorbiert werden. Die Einnahme von Medikamenten kann die Aufnahme lebenswichtiger Nährstoffe aus der Nahrung in die Blutbahn und Zellen zusätzlich beeinträchtigen. Durch gezielte Supplementierung mit Nahrungsergänzungsmitteln kann man diesem Nährstoffmangel vorbeugen.

Fasten

Das Einhalten von Fastenzeiten über das Jahr oder tägliches Intervallfasten – 16 Stunden Fasten wechseln sich mit der Nahrungsaufnahme innerhalb von 8 Stunden ab – hat einen positiven Einfluss auf das Altern. Beim Fasten nimmt man keine Nährstoffe, die der unmittelbaren Energiegewinnung in der Zelle dienen, auf. Nachdem die leicht zugänglichen Energiequellen aufgebraucht sind, geht der Körper über, aus den Eiweiß- und Fettreserven seine Energie zu ziehen. Die über Kalorienentzug ausgelösten Autophagieprozesse vitalisieren und verjüngen die Körperzellen. Die Proteostase wird entlastet. Hungerphasen kann der Mensch evolutionsbiologisch begründet bestens aushalten. Aus der Autophagie gewonnene Bausteine fließen dann in die Energiegewinnung. Ein ständiges, auch kalorisch ausgeglichenes Nahrungsangebot hat somit eher eine hemmende Wirkung auf die Selbstreinigungsprozesse.

Sirtuine (Enzyme, die beim Fasten aktiviert werden) schützen die Zellen vor epigenetischen Veränderungen, stabilisieren die DNA und verzögern die Zellalterung. Die Telomerverkürzung ist vermindert. Die Körperzelle, deren Seneszenz und Apoptose somit verhindert werden, bleibt funktions- und teilungsfähig. Die Reserven aus den Stammzellen für die Zellneubildung müssen nicht angetastet werden. Die Nährstoffe Resveratrol in den Schalen der roten Trauben, Curcumin im Kurkumarhizom und Catechine des grünen Tees aktivieren diese Sirtuine. Fasten unterstützt das Ziel der Gewichtsreduktion. Mit ein paar Kilo weniger auf der Waage, kommt man auch leichter in Bewegung und die Pfunde können weiter purzeln.

Bewegung

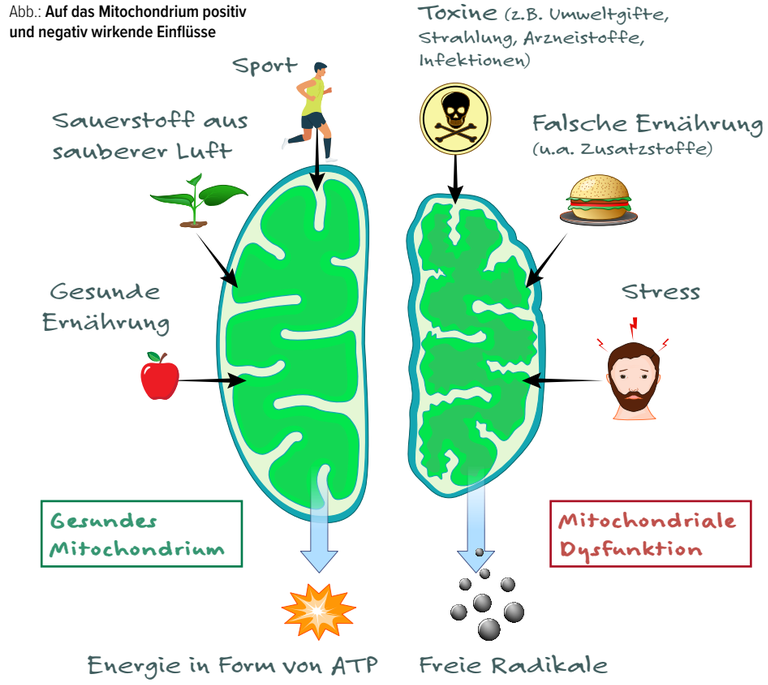
Nicht jede*r muss im Alter abnehmen. Bewegung ist ein sehr wichtiger Ansatzpunkt für das gesunde Altern. Sport in Form von täglichem moderatem Ausdauertraining erhöht die Mitochondrienanzahl, initiiert die Autophagie und verbessert die Durchblutung und infolge dessen die Sauerstoffversorgung. Nicht zuletzt sind der Muskelaufbau beziehungsweise der Erhalt der Muskelkraft über sportliche Aktivität sehr wichtig. Stürzen und Knochenbrüchen können auf diese Weise vorgebeugt werden. Die Glückshormone Dopamin und Serotonin, die außerdem beim Sport ausgeschüttet werden, machen zufrieden und beugen Depressionen vor.

Mitochondrien

Energie ist das A und O zur Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen! Mitochondrien sind die Zellorganellen, die für die Gewinnung von Energie in Form von ATP zuständig sind (siehe Abbildung). Daher sind sie im Alterungsgeschehen von großer Wichtigkeit, zum Beispiel was Ausdauer, Muskelkraft, Gedächtnis, Sehkraft, Riech- und Hörvermögen, Knochenbelastbarkeit und Hautelastizität betreffen. Darüber hinaus sind Mitochondrien in der Lage, die Apoptose der Zelle auszulösen, wenn deren Schädigung irreparabel ist.

Viele Nährstoffe unterstützen die Stoffwechselvorgänge im Mitochondrium (siehe Abbildung). Dazu zählen die Antioxidantien Alphaliponsäure, Coenzym Q10 und Selen, die Spurenelemente Eisen, Kupfer und Zink, der Mineralstoff Magnesium, die Vitamine B1, B2, B3, B12, Biotin, Vitamin C und Vitamin D sowie L-Carnithin und Resveratrol.

Abb.: **Auf das Mitochondrium positiv und negativ wirkende Einflüsse**



Antientzündliche Strategien – Senszenz, Radikale

Fehlfunktionen der Mitochondrien bedingen neben weniger Energie einen Anstieg der entstehenden freien Radikale, welche die Zellen schädigen und Entzündungen auslösen (siehe Abbildung). Sind diese Schäden irreparabel, wird die Zelle in den seneszenten Zustand geschickt und der Entzündungsverlauf kann begünstigt werden. Über den Einsatz von Radikalfängern (Antioxidantien) wie Vitamin E, Alfaliponsäure, Coenzym Q 10, Carotinoide und Catchine kann der Umfang der Zellzerstörung abgemildert werden.

Omega-3-Fettsäuren maritimen Ursprungs besitzen antientzündliche Eigenschaften. Senolytika lösen die Apoptose seneszenter Zellen aus. Dazu gehört Quercetin, das in Äpfeln und Zwiebeln zu finden ist.

Gesundheit und Zufriedenheit

Je früher man präventiv aktiv wird, umso mehr stützen diese Säulen unsere Gesundheit, und verbessern die Lebensqualität der gewonnenen Lebensjahre. Alle diese Maßnahmen geben dennoch keine Garantie für ein selbstbestimmtes und vor allem gesundes Leben bis ins hohe Alter. Sich darüber bewusst zu werden und den Tod mit in den Lebensprozess einzuplanen, schafft eine gewisse Gelassenheit, mit unerwünschten Erlebnissen oder Diagnosen umzugehen. Erleichternd ist die Toleranz der sozialen Umgebung, bewusste Entscheidungen der alternden Person zu respektieren und mitzutragen. Diese Zufriedenheit über das gelebte und das aktuelle Leben, ohne Verbitterung, kann man oft in den Gesichtern alter Menschen ablesen. Das sollte das Ziel in jedem Lebensalter sein und ist die hohe Kunst des Alterns! ◀

Mehr zum Thema Gesundheit finden Sie auf:

www.kloesterl-apotheke.de/gesundheit

PAYOT LISSE
Das neue Beauty-Ritual gegen Falten

Das Gleichgewicht unserer Haut wird durch zunehmendes Alter und umweltbedingten Stress beeinflusst. Der natürliche Hyaluronsäure-Gehalt reduziert sich, die ersten Falten zeichnen sich ab und die Spannkraft lässt nach. Die neue Linie LISSE von PAYOT hat sich zum Ziel gesetzt, durch Zuführen von Hyaluronsäure dessen natürlichen Verlust in der Haut zu kompensieren und den eigenen Hyaluronspiegel zu stärken. Die 10-Tage-Kur gegen Falten sorgt dank Hyaluronsäure- und Retinol-Ampullen für Express-Ergebnisse in Ausstrahlung und Festigkeit!

Wie wirkt Hyaluronsäure in der Kosmetik?

Hyaluronsäure kommt von Natur aus im Körper vor. Sie zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass sie enorm viel Wasser an sich bindet. Ein Gramm Hyaluronsäure kann bis zu 6 Liter Wasser speichern. Durch diese Fähigkeit, viel Wasser zu binden, wirkt Hyaluronsäure als wichtiger Feuchtigkeitsspeicher. Gleichzeitig polstert sie auf, reduziert Trockenheit und sorgt dadurch für natürliche Straffung. Zudem erhöht sich die Elastizität der Haut und Fältchen werden sichtbar gemildert.

Was bewirkt Retinol?

Es gibt zahlreiche positive Eigenschaften des Vitamin-A-Derivats Retinol, und es ist eine feste Größe in Anti-Aging-Kosmetikprodukten. So unterstützt der Wirkstoff nicht nur den Aufbau der Hautstruktur, sondern verfeinert zusätzlich die Poren und regt die Produktion von Collagen in der Haut an. Das Hautbild erscheint strahlender, frischer und jugendlicher.

Ihr Weg zu uns

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

Neuheiten aus der Linie PAYOT LISSE

Ampullen-Kur für Express-Ergebnisse innerhalb von 10 Tagen

2 x 10 Ampullen à 10 ml

Retinol und Hyaluronsäure in ihrer reinsten Form für eine sichtbar jüngere, prallere und strahlend schöne Haut.

Sérum Booster, 50 ml

Das Booster-Gel füllt Linien und Falten sofort auf und reduziert oxidativen Stress. Die Haut wird langanhaltend aufgepolstert, wirkt praller und entspannt.

Crème Lissante Rides, 50 ml

Die samtig leichte Tagescreme ist mit einem Blaulichtschutz versetzt, damit sie hilft, die negativen Umwelteinflüsse zu bekämpfen. Die Haut wird entspannt und oxidativer Stress reduziert.

Sleeping Crème Resurfaçante, 50 ml

Sie besteht zu 90 % aus Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs und regeneriert die Haut über Nacht für einen „Neue-Haut-Effekt“ am Morgen.

Gerne beraten wir Sie bei uns im Kosmetikstudio!

Alle Produkte erhalten Sie auch über unseren Klösterl-Online-Shop:

www.kloesterl-shop.de/payot

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, BioLib, Goldmann Verlag, PAYOT

© 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.

Biografiearbeit

Die eigene Lebensgeschichte ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Identität. Die Geschichte, die wir von uns erzählen, gibt Auskunft darüber, wer wir sind und was uns etwas bedeutet. Sie ist Ausdruck unserer Gefühle und Erfahrungen. Doch was ist die eigene Lebensgeschichte überhaupt und was können wir aus ihr lernen?

Die Bedeutung der eigenen Lebensgeschichte

Eine eigene Lebensgeschichte zu haben, bedeutet nicht nur, dass wir unsere Erfahrungen reflektieren und besprechen können. Es bedeutet auch, dass wir den Sinn in unserem Leben erkennen können. Das hilft uns, Zuversicht und Selbstvertrauen zu entwickeln, um frühere Erlebnisse, gegenwärtige Lebensthemen oder Krisen zu bewältigen. Dadurch können wir auch besser mit negativen Erfahrungen umgehen und aus unseren Fehlern lernen. Wir können zudem ein besseres Verständnis für uns selbst und unsere Mitmenschen entwickeln.

Durch die Erwartungen anderer, unsere Rollenanforderung des Alltags oder Lebenskrisen haben wir uns vielleicht zu sehr angepasst und dabei den Kontakt zu uns selbst verloren. Wenn wir uns unsere Vergangenheit mithilfe der Biografiearbeit anschauen, können wir erkennen, was uns prägt und uns zu dem Menschen macht, der wir sind, und ab wann wir vielleicht den Anschluss an uns und unseren Lebensfaden verloren haben. Die Biografiearbeit schließlich erleichtert uns die Rekonstruktion und Interpretation der eigenen Lebensgeschichte und unterstützt uns dabei, alte Muster zu erkennen und aufzulösen, um so wieder ein stimmiges Ich-Gefühl aufzubauen und unser Leben selbstbestimmt zu gestalten.

Biografisches Arbeiten in der Psychotherapie

Biografisches Arbeiten wird auch in der Psychotherapie eingesetzt und stellt eine Methode der verschiedenen Lebensrückblicks-Interventionen dar. Das Anliegen dieser Verfahren ist die Bearbeitung der Biografie und der lebensgeschichtlichen Zusammenhänge einer Person, welche eine Störung mitverursachen, beeinflussen und aufrechterhalten. Anwendung finden diese Verfahren im therapeutischen Kontext u. a. in der Verhaltenstherapie, PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) und in der Therapie älterer oder krebskranker Menschen.

Anthroposophische Biografiearbeit

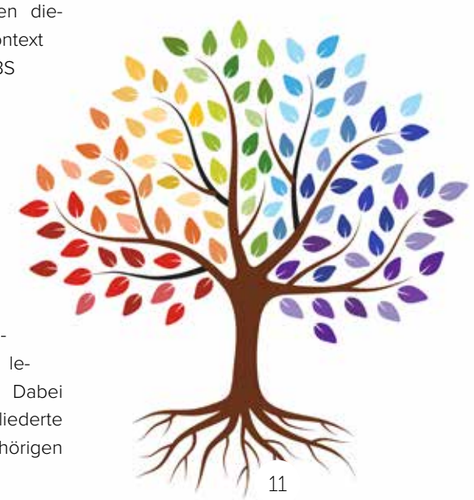
Sie schließt die anthroposophische Sichtweise des Menschen als Einheit aus Leib, Seele und individuellem Geist ein und beschreibt den Menschen in seinem lebenslangen Entwicklungspotenzial. Dabei wird der in Siebenjahresschritte gegliederte Verlauf des Lebens mit den dazugehörigen Entwicklungsschritten betrachtet. Ziel ist es, alte Muster zu erkennen, aufzulösen und das Leben wieder bewusst auszurichten.

Biografiearbeit in der Altenpflege

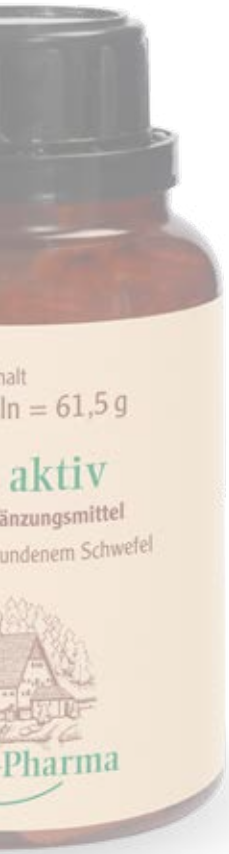
Hier spielt sie als aktivierende Pflege eine Rolle. Zum einen hilft die Beschäftigung mit der Lebensgeschichte dabei, Pflegebedürftige besser zu verstehen. Zum anderen können die Pfleger*innen mit diesem Wissen vorhandene Ressourcen aktivieren.

Die beste Quelle der Selbsterkenntnis

Unsere Biografie ist die Summe aller Erfahrungen, die wir in unserem Leben machen – positive und negative Erlebnisse gleichermaßen. Jede dieser Erfahrungen hinterlässt Spuren in unserem Charakter und beeinflusst unser Handeln in der Gegenwart und in der Zukunft. Wenn wir also mehr über uns selbst erfahren möchten, sollten wir uns mit unserer Biografie beschäftigen, sie ist eine wichtige Quelle unserer Authentizität. (ib)



Klösterl-Empfehlung*



Angebot
für 2 Monate gültig!

~~statt 24,80 €*~~

nur 21,10 €

gültig 01.01.2023 – 28.02.2023

MSM aktiv

Empfohlen: Schwefel ist ein lebenswichtiger Makronährstoff, der in praktisch jeder Körperzelle enthalten ist und an zahlreichen Körperfunktionen mitwirkt. Als organische Schwefelverbindung kann MethylSulfonylMethan (MSM) vom Körper sehr gut aufgenommen werden.

100 Kapseln (61,5 g) nur 21,10 € (Grundpreis: 343,09 €/ 1 kg)

Zusammensetzung: 1 Kapsel enthält 500 mg MSM.
Zutaten: MethylSulfonylMethan (MSM); mikrokristalline Cellulose; Kapselmaterial: Cellulose
Verzehrempfehlung: Täglich 2 x 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zum Essen verzehren.
2 Kapseln (Verzehrempfehlung) enthalten 1.000 mg MSM.
Hinweis: Garantiert frei von Hilfsstoffen, von Gluten und Lactose.
Ohne Gentechnik hergestellt und 100% vegan.

Rabatt
im Januar und Februar!

~~statt 29,80 €*~~

nur 25,30 €

gültig 01.01.2023 – 28.02.2023

Grüner Tee aktiv

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

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

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

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.