Klösterl Journal

Klösterl-Apotheke

FACHTHEMA

Health Tracking und Selbsttests

WAS IST EIGENTLICH...?

Biohacking

GESUNDE BEZIEHUNGEN

Wie wir Verbindung gestalten können

Seite 4 – 5

Klösterl Journal N° 69
März/April 2023

Schwarze Johannisbeere

Ribes nigrum

Sabine Ritter
Apothekerin und Heilpraktikerin

Die schwarze Johannisbeere (Ribes nigrum) ist eine Pflanze aus der Familie der Stachelbeergewächse (Grossulariaceae) und gedeiht als sommergrüner, ein bis zwei Meter hoher Strauch in den gemäßigten Zonen Eurasiens. Ihre drei- bis fünflappigen Laubblätter sind bis zu zehn Zentimeter breit und haben eine herzförmige Basis. Während ihre Blattoberseite kahl ist, ist die Unterseite behaart. Die grüngelben Blüten hängen zwischen April und Mai an einem traubigen Blütenstand. Da die ersten schwarzen Beeren mit einem Durchmesser von acht bis zwölf Millimetern um den Johannistag (24. Juni) reifen, nennt man die Pflanze und ihre Früchte Johannisbeere. Ihr Gattungsname „Ribes“ hat einen arabischen Ursprung, abgeleitet von „Ribâs“, einer im Libanon wachsenden Rhabarberart.

Aufgrund ihres eigentümlichen, süßen Geschmacks und ihres hohen Gehalts an Vitamin C wird die schwarze Johannisbeere hierzulande vor allem als Obst geschätzt. Fast in Vergessenheit geraten ist dagegen, dass schon Hildegard von Bingen die Heilkraft der Früchte und Blätter schätzte und sie zur Behandlung von Rheuma und Gicht empfahl. Aufgrund dieser Wirkung nannte man die Johannisbeere einst auch Gichtbeere. Mönche in Dijon sollen einst beobachtet haben, dass Ziegen an den Sträuchern der schwarzen Johannisbeere knabberten, wenn sie krank waren. Daraufhin entwickelten sie einen Likör, den Cassis de Dijon. Schnell bewährte sich dieser nicht nur als Genussmittel, sondern auch bei Erkältungen und Entzündungen.

Heutzutage gewinnt man aus den frischen Knospen der schwarzen Johannisbeere sogenannte Gemmomazerate. Sie können als Tropfen oder Spray verabreicht werden und sind aufgrund ihrer antiviralen Wirkung eine gute Wahl bei beginnenden Erkältungen, sie stärken die Immunabwehr und wirken antiallergisch. Im Unterschied zu herkömmlichen Antiallergika machen diese Auszüge nicht müde und sind zudem ideal für unterwegs, wo sie bei Bedarf kurzfristig zur Soforthilfe angewendet werden können. Weiterhin wirken sie wie die Blätter und Früchte entwässernd und entzündungshemmend, weswegen sie ebenso bei Entzündungen im Bewegungsapparat zur Linderung von Beschwerden beitragen können. Da sie die Blutbildung anregen, können sie ferner in der Begleittherapie einer Anämie eingesetzt werden.

Die Wirkung der Knospenauszüge beruht nicht nur auf den pflanzentypischen Inhaltsstoffen, sondern auch auf Wachstumsfaktoren, die die Pflanze unmittelbar vor dem Austreiben bereitstellt. Darüber hinaus enthalten sie Proteine, die vom Organismus zum Aufbau körpereigener Eiweiße genutzt werden. Auf diese Weise können sie zur Regulation von Körperfunktionen beitragen.

Das Kernöl der schwarzen Johannisbeere enthält Gamma-Linolensäure. Es befeuchtet die trockene Haut und wird darüber hinaus zur Linderung von Beschwerden vor der Menstruation (PMS) wie Brustspannen sowie bei Wechseljahresbeschwerden verwendet.

Steckbrief

INHALTSSTOFFE:

Ätherische Öle, Flavonoide, Polyphenole, ungesättigte Fettsäuren (z. B. α-Linolensäure), Gerbstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Harze, Aminosäuren wie Arginin, Prolin, Glycin und Alanin

WIRKUNG:

Antiallergisch, antiviral, immunstärkend, entwässernd, blutdrucksenkend, blutbildend

ANWENDUNG:

Allergien, Heuschnupfen, Juckreiz, Ausschläge, Erkältungen, Halsschmerzen, trockene Schleimhäute, Heiserkeit, Zahnfleischentzündungen, Infektanfälligkeit, Rheuma, Fibromyalgie, Entzündungen von Sehnen und Bändern, chronisch-entzündliche Darmentzündungen

WECHSELWIRKUNGEN

Holen Sie sich vor einer Kombination mit anderen Medikamenten oder Arzneipflanzen ärztlichen Rat oder erkundigen Sie sich in Ihrer Apotheke.

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

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

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

Hallo Cäcilia,
hast du dich heute schon getestet?

Hey Josepha,
wie meinst du getestet – auf Corona?

Nein, das ist doch voll 2020 😄 Ich meinte auf deinen Vitamin D-Spiegel zum Beispiel oder wie dein Hormonstatus zur Zeit ist.

Ich lasse das immer bei meiner Heilpraktikerin testen, das kann man doch gar nicht alleine, oder?

Doch, mittlerweile schon! Da gibt es total praktische Tests für zuhause, wie bei Corona.

Achso, das ist ja interessant. Kommt bei dem Test dann auch so etwas wie positiv oder negativ heraus?

Naja, so einfach ist das leider nicht. Man muss schon wissen, wie man die Ergebnisse interpretiert. Für einen ungefähren Status kann es dir aber helfen. Wenn du es genau wissen möchtest, gehst du natürlich am besten zu deinen Therapeut*innen oder lässt dich bei uns in der Apotheke beraten.

Super, danke, das ist ja gut zu wissen, da informiere ich mich gleich mal! ☺
Liebe Grüße, Cäcilia

Sehr gerne!
Ciao, bis bald, Josepha

*Wenn Sie mehr über das Thema **Health Tracking** und **Selbsttests** erfahren möchten, empfehlen wir Ihnen den Artikel auf Seite 8 und 9!*

Viel Freude beim Lesen wünschen Ihnen,

Josepha Brada-Wallbrecher und Cäcilia Wallbrecher

GESUNDE BEZIEHUNGEN

Wie wir Verbindung gestalten können

Autorin
Cäcilia Wallbrecher
Redakteurin Klösterl-Journal

»Man kann nicht nicht in Beziehung sein, darum bin ich es lieber gleich auf eine gute und gesunde Weise, wohl wissend, dass dies ständiger Pflege und Weiterentwicklung bedarf.«

Bei Beziehungen gibt es keine Solist*innen, es braucht immer mindestens zwei Menschen, Dinge oder Seiten, die zueinander in Verbindung stehen. Heute nehmen wir die Beziehung zwischen zwei oder mehr Personen in den Fokus. Wir wollen erkunden, was eine gute und gesunde Beziehung ausmacht, worin sich das zeigt und wie man sie aktiv mitgestalten kann.

Häufig assoziiert man Beziehung zunächst mit Partnerschaft, aber es gibt viele Formen der Beziehung, wie zum Beispiel mit der eigenen Familie, mit Freund*innen und Bekannten oder auch Arbeitsbeziehungen. Eine Beziehung zwischen Personen erfordert zunächst, dass ich feststelle, wo ich selbst innerhalb dieses Kontaktes stehe und wo sich die andere Person oder Gruppe befindet.

Die Beziehung zu mir

Um herauszufinden, wo ich selbst stehe, muss ich in Verbindung zu mir selbst gehen. In der Art und Weise, wie ich in Beziehung zu mir selbst gehe, zeigt sich oft, wie ich den Kontakt zu anderen Menschen pflege. Daher besteht der erste Schritt immer darin, die Beziehung zu mir selbst zu betrachten.

Reflexionsfragen: *Wie gehe ich mit mir selbst um? Bin ich freundlich zu mir selbst und geduldig, wenn nicht alles gleich so läuft, wie erwartet? Kann ich meine Gefühle fühlen und mir zuhören, wie es mir wirklich geht? Bin ich bereit, mir zu verzeihen oder halte ich mir immer wieder meine eigenen Fehler und Unzulänglichkeiten vor? Erlaube ich mir Freude und Genuss, oder sehe ich nur die Sorgen und Probleme?*

Vielleicht wird mit dem Blick auf die Ich-Beziehung manches deutlich, was man sich sonst nicht so bewusst vor Augen führt. Es gibt Menschen, die andere genauso behandeln wie sich selbst. Und es gibt andere, die sich selbst gegenüber sehr streng und fordernd sind, aber allen anderen gegenüber großzügig und liebevoll. Das Erkennen des eigenen Umgangs mit sich selbst hilft uns zu entscheiden, wie wir in der Beziehung gerne sein möchten und was sich verändern soll.

Die Beziehung zu anderen

In einer Beziehung mit anderen zu stehen, bedeutet erstmal nichts weiter, als dass es einen Kontakt zueinander gibt. Die Beziehung kann einen sehr formalen Charakter haben, wie das bei einer Kundenbeziehung oder zu Kolleginnen und Kollegen der Fall ist. Sie kann aber auch einen sehr persönlichen oder intimen Rahmen haben wie in einer Partnerschaft, innerhalb der Familie oder zu engen Freund*innen.

Ungeachtet welche Intensität des Kontaktes wir betrachten, gibt es verschiedene Faktoren, die uns helfen können zu erforschen, was eine gesunde Beziehung ausmacht. Da die Bedürfnisse jedes Menschen unterschiedlich sind, werden diese Faktoren nicht für jede Person gleich wichtig sein. Umso wichtiger ist es, sich darüber bewusst zu werden, was für mich und für die anderen Beteiligten in einer Beziehung relevant ist.

„Wir brauchen den inneren Dialog, die Beziehung zu uns selbst, um unsere anderen Beziehungen erfüllt und erfolgreich gestalten zu können." Dr. Mirriam Prieß

Wertschätzung

Bringe ich dem einen oder der anderen Wertschätzung entgegen und kann ich der Person mit Achtung begegnen?

Es ist entscheidend, wie ich mein Gegenüber betrachte und was ich über die Person denke. Denn alle Gedanken, die ich über eine Person habe, werden spürbar und kommen irgendwann zum Ausdruck, egal ob ich sie nun direkt ausspreche oder nicht.

Eine wertschätzende Haltung hilft dabei, eine gute Balance in der Beziehung zu wahren, zum Beispiel im Hinblick auf Nähe und Abstand oder auf eine Ausgewogenheit von Geben und Nehmen. Wenn ich auf einen respektvollen Umgang im Kontakt mit anderen achte, dann ist es leichter, ein Gleichgewicht herzustellen und sich auf Augenhöhe zu begegnen. Und es ergibt sich dann fast von selbst, dass ich mit aufrichtiger Neugier die Interessen und Bedürfnisse meines Gegenübers (und mir selbst) respektiere.

Vertrauen

Kann ich mich auf die andere Person verlassen? Begegnen wir uns ehrlich und offen?

Gegenseitiges Vertrauen erfordert Ehrlichkeit und Integrität. Wenn ich ständig Dinge vor der anderen Person verheimliche, dann wird es schwer, gegenseitiges Vertrauen aufzubauen. Das geht auch darüber hinaus, ob jemand die Wahrheit sagt oder lügt, sondern hat etwas damit zu tun, ob ich mich in der Beziehung sicher fühle, wenn ich offen meinen Standpunkt teile. Oder ob ich mich darauf verlassen kann, dass die andere Person ihr Wort hält und nicht dauernd ihre Meinung ändert.

Ein wesentlicher Indikator für die Sicherheit und damit für Vertrauen in einer Beziehung ist, inwieweit ich mich verletzlich zeigen kann. Wenn ich mir erlauben kann, mir eine Blöße zu geben, ohne Angst zu haben, deswegen ausgelacht oder nicht respektiert zu werden, ist ein sehr großes Vertrauen vorhanden.

Kommunikation

Bin ich interessiert daran, wie es dem anderen wirklich geht? Kann ich genauso gut zuhören, wie ich mir wünsche, dass jemand mir zuhört?

Eine gute Kommunikation heißt nicht unbedingt, dass man viel miteinander reden muss. Es meint vor allem, dass ein Austausch über bedeutungsvolle Themen stattfindet. Was bedeutungsvoll ist, kann für alle Beteiligten einer Beziehung sehr unterschiedlich sein. Für ein jugendliches Familienmitglied sind andere Themen von großer Bedeutung als für die Eltern oder die Oma. Genauso sind in einem Team für jede Person unterschiedliche Dinge wichtig, die sie kommunizieren möchte.

Wichtig ist, dass es Zeitpunkte dafür gibt, in denen eine Person bereit ist, der anderen Person mit ehrlichem Interesse zuzuhören – und umgekehrt. Dabei ist es gar nicht entscheidend, ob alle sich über die Inhalte einig sind oder nicht. Viel wichtiger ist das Interesse an der Perspektive des Gegenübers, mit dem die Beziehung stattfindet.

Empathie

Kann ich mitfühlend die Gefühle und Empfindungen der anderen Person wahrnehmen und da sein lassen?

Es ist wichtig und wertvoll, dass alle Gefühle in einer Beziehung da sein dürfen. Sowohl die eigenen Gefühle, als auch die der anderen. Wenn meine Beziehungspartner*innen mir Vertrauen schenken, indem sie ihre Gefühle offen zeigen, vielleicht auch über ihre Hoffnungen, Ängste oder Träume sprechen, ist das größte Geschenk, was ich geben kann, mitfühlend für den anderen da zu sein und alles wahrzunehmen, was für die Person jetzt gerade an Empfindungen da sind. Auch hier ist es entscheidend, dass ich mich empathisch in die andere Person hineinversetzen kann, warum sich etwas in genau dieser Situation für sie so oder so anfühlt.

„Beziehung findet in den meisten Momenten intuitiv und unbewusst statt. Wir leben das, was wir gelernt haben."

Dr. Mirriam Prieß

Grenzen

Kann ich für mich Grenzen setzen und die der anderen respektieren?

Gerade in sehr intensiven Beziehungen, wie innerhalb der eigenen Familie, kann es herausfordernd sein, die Grenzen zu wahren. Für eine gelingende Beziehung ist es hier besonders wichtig, sich immer wieder bewusst zu machen, wo die eigenen Grenzen sind, z.B. im Hinblick auf Nähe und Abstand oder bezüglich Zeiten, die gemeinsam und alleine verbracht werden. Dazu gehört auch, Nein sagen zu können und für seine eigenen Grenzen einzustehen. Und es ist wesentlich, um mich als eigenständige Person unabhängig von den anderen wahrzunehmen.

Das fällt umso leichter, wenn die Beziehungspartner*innen ebenso ein Bewusstsein und eine Achtung für Grenzen pflegen und es ein Einverständnis darüber gibt, dass diese respektiert werden müssen.

Beziehungspflege

Es gibt noch viele weitere Faktoren, die hier angeführt werden könnten, zum Beispiel, dass es wichtig ist, Gemeinsamkeiten in einer Beziehung zu haben oder Zeit miteinander zu verbringen. Ebenso ist die geteilte Freude ein wunderbarer Weg, um die Verbindung untereinander zu stärken und zu pflegen.

Um jedoch immer wieder übereinzukommen, welche Faktoren in der ganz individuellen Beziehung wichtig sind, braucht diese regelmäßige Pflege. In einer Arbeitsbeziehung würde man es Feedback-Gespräch nennen, in einer familiären Beziehung vielleicht eher Beziehungs-TÜV oder Meta-Kommunikation. Die Inhalte und Fragen, die sich um die Beziehung drehen, sind jedoch privat wie beruflich überraschend ähnlich.

Wie geht es dir/mir in unserer Beziehung? Bist du/bin ich zufrieden mit unserer Verbindung? Was würdest du dir/ich mir zukünftig noch wünschen?

Besonders schön ist es, wenn diese Reflexion auch durch gemeinsame Dankbarkeit bereichert wird. In der Freude darüber, was bereits Schönes gelungen ist und für was man sich gegenseitig und gemeinsam feiern möchte, entsteht Verbindung und damit eine gesunde Beziehung. ◄

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

FASTENREZEPT

Lecker-Schmecker-Basensuppe

In der Fastenzeit ist eine stärkende und gesunde Basensuppe eine ideale Mahlzeit. Sie ist mineralstoffreich, entschlackend und körperreinigend. Für diese kräftigende Basensuppe können Sie sich saisonal und nach Lust, Laune und Geschmack austoben, z. B. mit Fenchel, Staudensellerie, Lauch, Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln, Petersilienwurzel, Kürbis, Pastinake und Knollensellerie. Einfach die ausgewählten Gemüsearten waschen, falls nötig schälen und mundgerecht klein schneiden. In einem Topf mit etwas Öl das Gemüse leicht andünsten, dann mit ausreichend Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen. Anschließend die Suppe köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Falls gewünscht, die Suppe pürieren. Zuletzt noch mit Salz und Pfeffer sowie frischen Kräutern wie Petersilie, Dill und Schnittlauch abschmecken.

Guten Appetit! (as)

Gesund getestet!

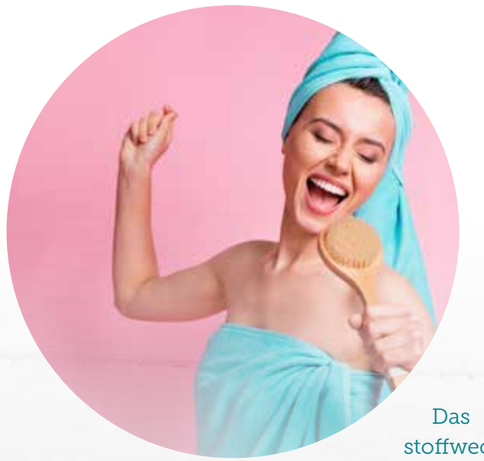
Vitamine und Mineralstoffe sowie ein ausgeglichener Hormonspiegel tragen maßgeblich zu unserer Gesunderhaltung bei. ***Selbsttests*** *können hierzu einen Anhaltspunkt über Ihren Gesundheitszustand liefern, z.B. mit* ***Test-Kits von Cerascreen****:*

Vitamin D*: Gilt als das Sonnenvitamin und ist u.a. für unsere Knochengesundheit und unser Immunsystem wichtig.*

Vitamin B12*: Stärkt unser Nervensystem und fördert die Gedächtnisleistung sowie die Blutbildung.*

Freies Östrogen*: Ein stabiler Hormonhaushalt kann sich u.a. positiv auf Kopfschmerzen oder Zyklusstörungen auswirken. (ak)*

Mehr dazu finden Sie auf dem Klösterl-Shop unter:
www.kloesterl-shop.de/themen/selbsttests



Bürstenmassage – Oh Happy Day!

Das morgendliche Ritual des Trockenbürstens wirkt stoffwechselanregend, strafft das Bindegewebe, verbessert das Hautbild, hat einen positiven Einfluss auf unser Immunsystem und macht uns fit für den Tag. Nutzen Sie dafür entweder eine Handmassagebürste aus Naturborsten oder einen Rohseiden-Garshan-Handschuh und beginnen Sie mit **sanften, kreisenden Bewegungen** am rechten Fuß, von der Fußsohle über den Unterschenkel bis zum Oberschenkel. Danach das linke Bein. Anschließend massieren Sie die Gesäßhälften, beginnend mit der rechten, dann die linke.

Weiter geht es mit der Außenseite des rechten Arms gefolgt von der linken Seite. Danach folgt der Bauch-, Brust- und Nackenbereich. Zu guter Letzt der Rücken. Bei Bedarf kann hier auf Hilfe zurückgegriffen werden. Und nun, mit Schwung in den neuen Tag. (ib)

Hinweis: Bei Hautkrankheiten, -verletzungen sowie Krampfadern sollte auf die Anwendung verzichtet werden. Abends kann die Massage zu anregend wirken und das Einschlafen dadurch erschweren.

INFORMATION

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

TERMINE

Samstag/Sonntag, 13. und 14. Mai 2023

Hallo Bayern – Frühlingsmarkt

Die Klösterl-Apotheke ist dieses Jahr beim Frühlingsmarkt HALLO Bayern am 13. und 14. Mai 2023 dabei! Dort erwartet Sie neben dem Klösterl-Verkaufsstand bayerisches Handwerk von Tracht bis Livestyle und leckere Schmankerl!

Wer? Alle Interessierten

Wo? Reitsberger Hof in Vaterstetten

Der Eintritt ist frei, mehr Infos unter
www.hallo-muenchen.de/hallo-bayern

HEALTH TRACKING UND SELBSTTESTS

Modetrend oder wirklich sinnvoll?

Autorin
Adriana Kral
PTA

»Als Münchnerin ist mir der Bezug zur Natur und den Bergen sehr wichtig. Mittlerweile verwende ich für meine Wandertouren ebenfalls eine Fitness-App. Diese zeigt mir exakt die zurückgelegten Höhenmeter und die benötigte Zeit pro km/h an. Meine Ruhepausen vom Alltag finde ich außerdem in regelmäßigen Yoga-Stunden.«

Durch die Corona-Pandemie und den damit verbundenen Wegfall vieler Freizeitaktivitäten rückte für viele Menschen der Fokus zurück auf die eigene Gesundheit. Das Interesse an ausgewogener Ernährung, Sport und dem Wunsch, selbst etwas zur eigenen Gesunderhaltung beizutragen, ist gestiegen. Hierfür greifen einige auch zum sog. „Health Tracking“. Dabei wird die eigene Leistungsfähigkeit stetig gemessen und optimiert. Jeder Laie kann mit verschiedenen Tracking-Tools seine Gesundheit messen und auswerten. In jedem Handy ist ein Schrittzähler integriert, der einen daran erinnert, sich mehr zu bewegen. Die meisten Smartwatches überwachen mittlerweile die Herzfrequenz und Schlafqualität. Auf einer Messe in den USA wurde zuletzt ein Toiletteneinsatz zur Analyse des Urins vorgestellt.

Dieses neue Gesundheitsbewusstsein führt auch zu einer steigenden Nachfrage an Selbsttests. Die Hürde hierfür ist so niedrig wie nie. Sind wir doch alle in den letzten Jahren zu Expert*innen für Speicheltests und Nasenabstriche geworden. Sollten Sie also noch zum Arzt oder zur Ärztin gehen, wenn Sie bequem von zu Hause aus mit Selbsttests die eigenen Blutwerte, den Vitamin- und Mineralstoffhaushalt sowie Unverträglichkeiten analysieren können? Aber was können uns diese Tests, die mittlerweile auch im Drogeriefachhandel frei erhältlich sind, wirklich sagen?

Übersicht der Testmöglichkeiten

Generell lassen sich die Untersuchungsmaterialien in **Körperflüssigkeiten** und in **Körperausscheidungen** unterteilen.

Der **Bluttest** ist eine der bekanntesten Methoden in der Medizin, um verschiedene Gesundheitsparameter zu messen. Er eignet sich sowohl als regelmäßige Kontrollinstanz, z.B. bei einer Diabetes-Erkrankung, als auch zur Vorsorge, um unterschiedliche Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen. Ebenso wird der Test bei einem Verdacht auf Allergien und bei bereits vorliegenden Beschwerden genutzt, um Krankheiten abzuklären. Mit einem Bluttest kann sowohl der Cholesterinspiegel, der Blutzucker oder der Vitamin- und Mineralstoff-Haushalt gemessen werden. Der Arzt oder die Ärztin entnimmt hierfür das venöse Blut für eine Auswertung im Labor. Beim Schnelltest hingegen wird das Blut aus der Fingerkuppe entnommen.

Im **Urin** werden verschiedene Stoffe ausgeschieden, die einen guten Anhaltspunkt für die eigene Gesundheit liefern. Durch diese „Abfallprodukte“ lassen sich u.a. Leber- oder Nierenerkrankungen abklären. Ebenso kann ein Urintest Hinweise auf eine Diabetes-Erkrankung oder einen Harnwegsinfekt liefern.

Speichel besteht v.a. aus Wasser und einem kleinen Teil an weiteren Stoffen wie Enzymen, Proteinen und Hormonen. Der Speicheltest wird u.a. zur Bestimmung des Hormonstatus verwendet.

Über die **Atemluft** kann die Verträglichkeit auf bestimmte Lebensmittel wie Fructose, Lactose und Sorbit getestet werden. Hierbei wird eine bestimmte Menge des zu testenden Stoffes eingenommen. Bei Unverträglichkeiten entstehen Gase im Darm, welche dann über die Atemluft ausgeschieden und gemessen werden können. Hierbei ist es ratsam, einen Atemtest nur mit medizinischem Personal durchzuführen, da allergische Reaktionen oder starke Beschwerden nicht ausgeschlossen werden können.

Sichere Bezugsquellen

Zunächst ist es wichtig, sich zu fragen, welcher Test wirklich sinnvoll für einen ist. Was möchte ich erfahren? Im nächsten Schritt ist auf die korrekte Probenentnahme zu achten. Die Auswertung bedarf einer fachgerechten Einschätzung. Immer mehr Hersteller bieten auf dem freien Markt Selbsttests an. Gerade über das Internet steht eine große Auswahl zur Verfügung. Diese erschwert jedoch vielen Nichtkundigen die richtige Wahl für eine medizinisch sinnvolle Analyse. Zudem gibt es erhebliche Qualitätsunterschiede: Manche Anbieter arbeiten mit einem medizinischen Fachlabor zusammen, bei dem Ihr Ergebnis fachgerecht ausgewertet wird. Bei anderen Herstellern können Sie direkt zu Hause das Ergebnis Ihrer Analyse selbst ablesen, eine fachliche Einschätzung bleibt aus.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die korrekte Durchführung der Tests. Hormone zum Beispiel unterliegen großen Schwankungen im Zyklus. Der Zeitpunkt der Probenahme ist hier für eine gute Analyse ausschlaggebend. Im Allgemeinen sollte die Beratung durch Fachpersonal nicht fehlen. Informieren Sie sich vor dem Kauf, welcher Test für Sie geeignet ist und setzen Sie auf die Analysen von seriösen Anbietern. In einem persönlichen Gespräch werden Sie immer individueller beraten als über „Dr. Google“ und Co.

Selbsttest für Vitamin D

Beim Test zum **Vitamin-D-Spiegel** wird die Vitamin-D-Konzentration im Blut gemessen sowie der eigene Vitamin-D-Stoffwechsel bestimmt. Hierfür erhalten Sie vom Hersteller ein Testkit mit Anleitung zur Probenentnahme und den benötigten Utensilien. Für die Messung wird mithilfe einer kleinen Lanzette Blut aus der Fingerkuppe entnommen und in das beiliegende Röhrchen abgegeben. Hierbei ist darauf zu achten, dass man den Finger nicht zu sehr drückt. Ansonsten gelangt Gewebewasser mit in die Probe und verdünnt das Blut. Dies kann den Wert verfälschen. Sobald Sie die Probe genommen haben, senden Sie diese mit dem beiliegenden Karton an das angegebene medizinische Labor. Nachdem Ihre Daten vorliegen, erhalten Sie Ihren ausführlichen Ergebnisbericht zugesandt.

Wie sich ein Mangel an Vitamin D äußert: Unterversorgung der Knochen bis hin zur Osteoporose, geschwächtes Immunsystem, Schmerzen in Muskeln und Knochen sowie Müdigkeit.

Hormon-Selbsttests

Es gibt einige **Hormone**, die Sie mit einem Speicheltest analysieren lassen können. Dazu gehören beispielsweise Testosteron, Progesteron, DHEA, Östrogene oder auch Cortisol. Sie erhalten für die Analyse ebenfalls ein Testkit, diesmal mit einem Art Strohhalm zur Speichelentnahme und einem Probenröhrchen. Wichtig ist hier, dass Sie vorher weder Zähneputzen, Rauchen, Essen oder Trinken. Sollten Sie Hormonpräparate einnehmen, muss dies ebenfalls bei der Auswertung berücksichtigt werden. Je nach Hormon, das Sie bestimmen möchten, müssen Sie die Probe abends (z.B. Progesteron) oder morgens (z.B. Testosteron) oder mehrfach nehmen. Ihre Analyse senden Sie noch am selben Tag an das Fachlabor zur Auswertung. Achten Sie bei allen Tests darauf, dass zum Zeitpunkt der Absendung kein Wochenende oder Feiertag dazwischenliegt und die Probe zeitnah im Labor eintrifft. Auch hier erhalten Sie ein paar Tage später Ihre Ergebnisse zugesandt. Sowohl Frauen als auch Männer können von einem Hormonmangel oder einem Hormonüberschuss betroffen sein. Wichtig für das Wohlbefinden ist ein Hormongleichgewicht.

Wie sich ein Hormonmangel äußert: Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Depressionen, Haarausfall, Erektions- oder Zyklusstörungen.

Umgang mit Testergebnissen

Für Kund*innen ist die richtige Deutung der Testergebnisse häufig schwierig. Trotz eines ausführlichen Ergebnisberichts, der meistens von den Herstellern mitgeliefert wird, kann es schnell zu falschen Interpretationen kommen. Oft werden die Werte in einem Diagramm mit Bezug auf den Normbereich angegeben. Zu Bedenken ist jedoch, dass immer die momentane Lebensphase berücksichtigt werden muss. Eine Schwangere hat natürlicherweise einen anderen Bedarf an bestimmten Vitaminen als ein 20-jähriger Mann.

Bei Analysen, deren Ergebnisse anhand einer Farbtafel zu Hause abgelesen werden sollen, ist die Auswertung noch individueller. Eine Rundumsicht auf andere Werte oder Allergien fehlt, was die Gefahr einer falschen Selbstdiagnose erhöht. Eine fachliche Besprechung Ihrer Ergebnisse sollte in jedem Fall erfolgen. Gerne beraten wir Sie dazu in der Apotheke. Bei sehr auffälligen Werten ist eine ärztliche Abklärung ohnehin unerlässlich. Hier kann man sich sonst mit einer falschen Eigentherapie mehr schaden als nutzen.

Vor- und Nachteile von Selbsttests

Das Gesundheitsbewusstsein steigt, und dies ist im Allgemeinen sehr positiv zu bewerten. Es wird wieder mehr frisch gekocht als zu Fast-Food gegriffen, und die Menschen achten vermehrt auf ausreichend Bewegung. „Biohacking“ (mehr dazu erfahren Sie auf Seite 11) ist fast zu einem neuen Lebensstil geworden. Das Verlangen, mehr über seine „inneren“ Werte zu erfahren und damit eine gute Vorsorge für seine Gesundheit zu leisten, ist ebenso positiv. Der Drang zur Selbstoptimierung birgt allerdings auch Gefahren. Dies zeigt allein die große Auswahl an Selbsttests, von denen nicht alle medizinisch sinnvoll sind. Ein Anwendungsfehler kann leicht zu falschen Ergebnissen führen. Durch eine falsche Selbstdiagnose nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel ein, die für Sie eventuell gar nicht passend sind. Qualitativ hochwertige Selbsttest können Anhaltspunkte liefern und erste Schritte zur Gesundheitsvorsorge einleiten. Für einen objektiven Blick auf Ihren Gesundheitszustand wenden Sie sich an Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder Therapeut*in oder an Ihre Apotheke. Hier steht Ihnen eine kompetente und individuelle Beratung zur Verfügung. ◄

Sinnvolle (und analoge) Gesundheitstechniken

- ✔ Entspannungstechniken: Yoga, Meditation, Achtsamkeitsübungen
- ✔ Bewegung in den Alltag integrieren: Radfahren statt Bahn, Spaziergänge in der Natur, Wandern
- ✔ Ausgewogene Ernährung
- ✔ Schlafzeiten einhalten
- ✔ Individuell abgestimmte Mikronährstoffe und Vitamine

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

Die Offizin

Schauen Sie sich bei Ihrem nächsten Apothekenbesuch gerne einmal genauer um. Wie ist eine Apotheke eigentlich aufgebaut und was erwartet Sie dort alles? Wenn Sie eine Apotheke betreten, in unserem Fall die Klösterl-Apotheke, befinden Sie sich in der sogenannten Offizin, dem Verkaufsraum und dem Herzstück der Apotheke.

Der Begriff Offizin leitet sich vom lateinischen Wort officina, „Werkstatt“, „Arbeitsraum“ ab. Hier befinden sich die Beratungsplätze und die dahinter liegende Sichtwahl sowie die frei zugänglichen Regale im Verkaufsraum, die Freiwahl. Hier werden Produkte zur Selbstbedienung wie Nahrungsergänzungsmittel, Körper- und Zahnpflege sowie Kosmetik angeboten. Wenn Sie nun ein Rezept einlösen oder eine Beratung zu einem gesundheitlichen Thema wünschen, treffen Sie bei uns auf fünf Beratungsplätze mit unseren freundlichen, zugewandten und kompetenten Mitarbeiter*innen. Dahinter, auf Augenhöhe, befindet sich die sogenannte Sichtwahl mit einer Auswahl apothekenpflichtiger Arzneimittel. Nur Apotheker*innen und PTAs dürfen beraten und verkaufen.

„Gesundheit erhalten - Leben gestalten“ ist unser Leitsatz und unsere Mission. Seit fast 40 Jahren sind wir als Familienunternehmen in 2. Generation täglich mit viel Freude und Kompetenz für Sie da.

Die Stärke der Offizin: Die Beratung

Unsere Passion ist die Beratung: Zugewandt und individuell beraten Sie unsere fachkundigen Mitarbeiter*innen zu Ihrem gesundheitlichen Anliegen. Gerne beraten wir Sie auch zu möglichen Gegenanzeigen, Wechselwirkungen, Nebenwirkungen, Dosierungen sowie ergänzenden Produkten zu Ihrer Therapie. Unser pharmazeutisches Fachpersonal bildet sich kontinuierlich weiter, um kompetent für Ihre Gesundheit da zu sein.

Das passende Heilmittel

Und wenn nun das passende Heilmittel für Sie gefunden wurde, steuern unsere Mitarbeiter*innen über das Terminal den Lagerraum der vorrätigen Arznei- und Heilmittel an. In unserem Fall handelt es sich um den Gollmann, ein automatisches Lager mit Ausgabe über eine „Produktrutsche“. Alle Produkte, die dort nicht gelagert werden, befinden sich in alphabetischer Reihenfolge in Apothekerschränken.

Wo kommen meine Heilmittel her?

Hinter der Lagerung und Sortierung unserer Arzneimittel und Produkte steht eine große logistische Aufgabe, die im Backoffice der Apotheke bewältigt wird. Hier sind die PKAs am Werk. Sie verwalten und pflegen den Bestand an Arzneimitteln, Medizinprodukten und anderen apothekenüblichen Waren. Sie bestellen Artikel, nehmen Lieferungen an, kontrollieren, erfassen und lagern sie ein.

Klösterl-Rezepturen

Die Klösterl-Apotheke ist stets offen für die neuesten Erkenntnisse in der pharmazeutischen Arbeit und verbindet diese mit bewährtem und traditionellem Heilwissen in bester Qualität. Daher verfügen wir auch über eine Vielzahl eigener naturheilkundlicher Rezepturen sowie homöopathischer Einzel- und Komplexmittel. Unsere große Stärke liegt auch in der Herstellung individueller Rezepturen. (ib)

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), Adriana Kral (ak), 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, Cerascreen GmbH

© 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.

Biohacking

Der Begriff Biohacking setzt sich zusammen aus „Bio“ von Biologie und dem englischen Begriff „hack“, der „Fehler finden“ oder „praktischer Tipp“ bedeutet. Dahinter verbirgt sich die Selbstoptimierung von Körper und Geist mit dem Ziel einer verbesserten Konzentration und einer längeren und gesünderen Lebenszeit. Ganz nach dem Motto: „Lebe lang, ohne zu altern.“

Der Twittergründer Jack Dorsey (*1976) bezeichnet sich als Erfinder des Biohackings und möchte 180 Jahre alt werden. Hierfür erprobt er am eigenen Körper sogar Implantate, Stammzelleninfusionen und intensives Fasten. Angeblich hat er für seine Selbstoptimierung schon eine Million Dollar in seinen Körper investiert. Körper und Geist können jedoch auch ohne große finanzielle Investitionen optimiert werden, wenn man altbekannte und auch neueste Erkenntnisse in den eigenen Lebensstil einfließen lässt.

Schlafoptimierung

Am wichtigsten für Biohacker*innen ist der Schlaf. Diesen trackt und beeinflusst man dabei besonders intensiv, damit man am Morgen fit und gesund in den Tag starten kann. Das heißt, früh zu Bett gehen, noch etwas Zirbenduft im Schlafzimmer versprühen, die Raumtemperatur bei ca. 18°C halten und das Einschlafen durch Vermeidung von blauem Licht verbessern. Die Produktion von Melatonin, unserem Schlafhormon, wird nämlich durch blaues Licht gehemmt. Lesen Sie also lieber ein Buch, anstatt Handy, Tablet oder Smart-TV vor dem Einschlafen zu nutzen. Es konnte zudem nachgewiesen werden, dass der Duft des Zirbenholzes die Anzahl der Herzschläge senkt. Wer also z.B. in einem Zirbenholzbett oder mit dem Duft der Zirbe im Raum schläft, „erspart“ sich Herzschläge und braucht so weniger Schlaf für eine gute Erholung in der Nacht.

Tägliche Bewegung

Über Nacht hat Ihr Körper großartige Stoffwechselarbeit geleistet. Dadurch entstehen Abfallprodukte im Mund. Diese können dort einfach mit 5 Minuten „Ölziehen“ entfernt werden. Optimal nutzen Sie Ihre morgendliche Energie für einen Lauf durch den Wald, oder der Weg zur Arbeit wird zum Frühsport. Gehen Sie zu Fuß, fahren Sie mit dem Fahrrad oder steigen Sie öfter eine Station früher aus dem Zug, S-Bahn oder Auto, um hier Bewegung einzubauen.

Mitochondiren durch Kälte stärken

Mitochondrien, unsere Kraftwerke, freuen sich auch sehr über Kälte. Duschen Sie zumindest am Ende des Duschvorgangs kalt, ziehen Sie sich nur so warm an, dass Sie immer ein wenig frösteln, und vielleicht trauen Sie sich irgendwann auch einmal ein Eisbad zu. Sie werden mit vielen Endorphinen (den Auslösern für Glücksgefühle), einem verbesserten Immunsystem und einem inneren Feuer belohnt werden.

Gesunde Ernährung

Ernährung nimmt bei Biohacker*innen selbstverständlich eine ganz besondere Rolle ein. Schließlich ist der Körper das, was er isst. Finger weg von Alkohol, Nikotin, Zucker und Transfettsäuren. Stattdessen Biogemüse, viele ungesättigte Fettsäuren enthaltende Öle, wenig Kohlenhydrate und mehr Eiweiß. Ergänzt wird dies gerne mit individuell zusammengestellten Nahrungsergänzungsmitteln, um Muskeln zu erhalten und überflüssiges Körperfett abzubauen.

Fasten zum Entlasten der Organe

Mentale Stärke, ein längeres Leben und ein besseres Immunsystem erhält man auch durch Fasten. Egal in welchem Rhythmus Sie Ihrem Stoffwechsel eine Pause gönnen, er wird es Ihnen durch weniger Gewicht, bessere Konzentration und größere Willensstärke danken. Legen Sie einen Fastentag in der Woche ein, probieren Sie eine Fastenwoche nach Buchinger oder fasten Sie intermittierend. Hierzu nehmen Sie am Tag nur innerhalb von 8 Stunden Nahrung zu sich, während Sie 16 Stunden lang auf Essen verzichten.

Biohacking kann natürlich um viele weitere Puzzlesteine ergänzt werden. Handarbeiten, Rätsel, Brettspiele... alles, was die Synapsen zum Tanzen bringt, wirkt auch positiv auf unseren Organismus. Probieren Sie es aus. Sie werden sicher belohnt werden! Oder wie Erich Kästner schon sagte: *„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“* (ke)

Klösterl-Empfehlung*

Angebot
für 2 Monate gültig!

~~statt 22,50 €*~~

nur 19,10 €

gültig 01.03.2023 - 30.04.2023

Basen-Kapseln

Empfohlen bei einseitiger Ernährung und Unterversorgung mit basischen Mineralstoffen.

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

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

Rabatt
im März und April!

~~statt 32,50 €*~~

nur 27,60 €

gültig 01.03.2023 - 30.04.2023

Artischocken

Empfohlen: Extrakte aus Artischockenblättern sind reich an Bitterstoffen. Diese begünstigen eine gute Fettverdauung und entfalten nach einem reichhaltigen Essen mit Völlegefühl und Blähungen ihre wohltuende Wirkung. Artischocken-Kapseln sind geschmacksneutral und alkoholfrei und damit eine Alternative zum Verdauungsschnaps.

100 Kapseln (39 g) nur 27,60 € (Grundpreis: 707,69 €/ 1 kg)

Zusammensetzung: 1 Kapsel enthält 320 mg Artischockenblätter-Extrakt (4 - 6 : 1).
Zutaten: Artischockenblätter-Extrakt; Trägerstoff: Maltodextrin; Kapselmaterial: Cellulose
Verzehrempfehlung: Täglich bis zu 3 x 1 Kapsel unzerkaut zu den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.
Hinweis: Garantiert frei von Hilfsstoffen.

= laktosefrei
= glutenfrei
= 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.