

Klösterl Journal



Klösterl-Apotheke

STREITKULTUR
Streitet,
jedoch richtig!

FACHTHEMA
Erschöpfung

WAS IST EIGENTLICH...?

**Mitochondriale
Medizin**

Seite 4 – 5

Rosmarin

Rosmarinus officinalis



Sabine Ritter
Apothekerin und Heilpraktikerin

Der Rosmarin gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Hierzulande bildet er meist nur von März bis April hellblaue Blüten in den Blattachseln mit einer charakteristischen zweiteiligen Oberlippe und der dreilappigen Unterlippe. Zwischen diesen Lippen ragen die Staubblätter wie aus einem Helm heraus. In seiner Heimat, dem Mittelmeerraum, wächst die Pflanze zu großen, verzweigten Sträuchern heran und blüht ganzjährig.

Schon zu Zeiten Karls des Großen war der medizinische Nutzen des Rosmarintees bekannt. Heute hat man die Wahl zwischen den getrockneten Blättern, aus denen Tinkturen und Tees hergestellt werden, einer Frischpflanzentinktur, einem aus den frischen Knospen gewonnenen Auszug, dem sogenannten Gemmomazerat, und dem ätherischen Öl des Rosmarins (Rosmarini aetheroleum), das in einem Aroma-Diffusor zerstäubt, für Inhalationen, Einreibungen, Wickel oder Badezusätze verwendet werden kann.

Rosmarin schmeckt leicht bitter und aromatisch-scharf. Da sich Geschmacksrezeptoren nicht nur im Mund, sondern auch in zahlreichen anderen Organen wie dem Magen-Darm-Trakt, dem Herzen, den Atemwegen, dem Urogenitaltrakt und dem Nervensystem befinden, trägt der Geschmack bei der innerlichen Anwendung von Arzneipflanzen zu deren Wirkung mit bei. So regt der bittere Geschmack des Rosmarins unter anderem den Appetit und den Gallenfluss an, fördert die Verdauung und wirkt antidepressiv.

Allerdings schmecken Tees, Tinkturen, Frischpflanzentinkturen und Gemmomaze-

Steckbrief

INHALTSSTOFFE:

Ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe, Triterpene, Kohlehydrate, Bitterstoffe, Lipide

WIRKUNG:

Durchblutungsfördernd, gefäßerweiternd, herzstärkend, verdauungsfördernd, leberschützend, gallenflussanregend, krampflösend, entzündungshemmend, menstruationsfördernd, antibakteriell, antiviral, antioxidativ, schweißtreibend

ANWENDUNG:

Müdigkeit, Erschöpfung, Durchblutungsstörungen, Morbus Raynaud, Morbus Menière, Schwindel, Herzschwäche, Kopfschmerzen, Migräne, Regelschmerzen, Schmerzen im Bewegungsapparat, Verspannungen, Konzentrationsstörungen, Antriebslosigkeit, Stimmungstiefs, Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Magen-Darm-Krämpfe, Blähungen, Koliken, Erkältungskrankheiten, Kältegefühl

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



rate nicht gleich. Herkömmliche Tinkturen und Tees werden aus getrockneten Blättern zubereitet und schmecken weniger intensiv als Frischpflanzentinkturen und Gemmomazerate, weil beispielsweise die ätherischen Öle leicht flüchtig sind und durch die Lagerung verfliegen. Zudem lösen sich nicht alle Pflanzenstoffe gleichermaßen gut in Wasser und Alkohol oder dem zur Herstellung von Knospenauszügen verwendeten Glycerin. Neben den Variationen im Geschmack haben somit auch die unterschiedlichen Konzentrationen der Pflanzenstoffe Einfluss auf die Dosierung und die Wirkung der verschiedenen Zubereitungen.

Rosmarin regt die Durchblutung an und lindert so Schwäche, Kreislaufbeschwerden, Schwindel, Kopf- und Regelschmerzen sowie Schmerzen im Bewegungsapparat. Gleichzeitig wirkt er anregend, fördert die Konzentration und könnte daher den Kaffee zum Frühstück ersetzen. Dabei verbessert er die Stimmung und fördert den Appetit. Weiterhin aktiviert der Rosmarin die Verdauung und die Entgiftung über Leber und Niere und löst ferner Krämpfe und Verspannungen. Er wirkt schweißtreibend, antibakteriell und antiviral, sodass er auch zur Behandlung von Erkältungskrankheiten beitragen kann. Da er das Innere wärmt, wird er jedoch vornehmlich von denjenigen geschätzt, die leicht frieren. Am Abend sollte man ihn allerdings meiden, wenn man zu Schlafstörungen neigt.

Weitere Heilpflanzen finden Sie auf:

www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanze

Liebe Leserinnen und Leser,

„Huift ois nix!“ Ob der Sprayer den Satz, den er in Großbuchstaben auf einem Betonelement in einem der derzeit größten Neubaugebiete Europas verewigt hat, auf die schier endlosen Gerüste, Kräne und Baucontainer des neuen Münchner Viertels ‚Freiham‘ bezieht, weiß ich nicht. Vielleicht wollte er sich selbst zum Durchhalten motivieren, bis die tausenden Wohnungen fertig gebaut sind und die 25.000 Menschen wie geplant einziehen können.

Was ich aber weiß, ist, dass manchmal wirklich nichts mehr hilft und der Körper mehr als nur etwas Urlaub braucht, um aus der dauerhaften Müdigkeit heraus wieder in die Vitalität zu kommen. Es ist deutlich, dass in den letzten drei Jahren immer mehr Menschen an Erschöpfungszuständen leiden als früher. Wie es dazu kommt und was es braucht, um wieder in die eigene Kraft zu kommen, erfahren Sie in diesem Heft.

Wir bekommen täglich von Ihnen die unterschiedlichsten Nachrichten zu diesem oder anderen gesundheitlichen Themen und bemühen uns sehr, auf möglichst jede Ihrer Fragen eine Antwort zu finden. Dafür haben wir zukünftig sogar einen extra Platz im Journal eingerichtet. Helfen Sie mit, die Rubrik „Noch Fragen?“ mit spannenden Themen zu füllen und schicken uns Ihre Fragen (S. 7)!

Egal ob Sie noch Fragen haben oder die Antworten schon gefunden haben – lassen Sie sich inspirieren von den vielfältigen Inhalten und bleiben Sie gesund!

C. Wallbrecher

Cäcilia Wallbrecher



»Was du tust, macht einen Unterschied, und du musst entscheiden, welche Art von Unterschied du machen möchtest.«

Jane Goodall (*1934), britische Verhaltensforscherin

STREITKULTUR

Streitet, jedoch richtig!



Autorin

Iris Beck

Redakteurin Klösterl-Journal

»Als ich eine Überschrift mit dem Titel: „Streiten, aber friedlich!“ las, wurde ich nachdenklich und stellte mir die Frage: Geht das eigentlich oder ist das schon ein Widerspruch in sich? Und wie sieht unsere Streitkultur aus, im privaten Umfeld, aber auch öffentlich, sowohl online als auch offline? Wie hat sie sich verändert, und gibt es Werkzeuge für eine bessere und neue Streitkultur?«

Streiten ist wichtig! Nicht nur die Demokratie lebt davon, auch wir persönlich brauchen unterschiedliche Sichtweisen, an denen wir uns reiben können um uns weiterzuentwickeln, zu wachsen und auch über den eigenen Tellerrand hinauszublicken. Schaut man sich allerdings die sozialen Netzwerke, die Printmedien oder die Talkshows an, hat man nicht den Eindruck, dass Streiten noch friedlich geht. Der Ton ist rauer geworden und zu oft weichen logischen Argumenten, Emotionen und gefühlten Meinungen, gemischt mit subjektiven Moralvorstellungen. Was also tun, damit ein Streit nicht eskaliert und eine konstruktive und wertschätzende Kommunikation entsteht?

Bedeutung der Kommunikation

Kommunikation ist definiert als der Austausch oder die Übertragung von Informationen. Der Austausch kann auf unterschiedliche Weise erfolgen, durch Sprechen, Schreiben, Gesten oder Berührungen und findet zwischen zwei oder mehreren Menschen statt.

Überall, wo wir mit anderen Menschen in Beziehung stehen, spielt die Kommunikation eine wichtige Rolle. Eine offene, wertschätzende und angstfreie Kommunikation ist ein wichtiger Bestandteil unseres täglichen Lebens. Sie ermöglicht es uns, unsere Gedanken und Gefühle auszudrücken, Informationen zu teilen und Beziehungen aufzubauen. Offen, zugewandt, effektiv und glaubwürdig kann sie dazu beitragen, Konflikte zu lösen oder sogar zu vermeiden, Missverständnissen vorzubeugen und Vertrauen aufzubauen und zu stärken.

Grenzenlose Kommunikation und ihre Fallen

Es scheint jedoch, dass sich in unserer Kommunikationskompetenz einige Fallen eingeschlichen haben, die es vielleicht schon länger gibt, die jedoch seit der Corona-Pandemie noch deutlicher geworden sind. Emotionen und gefühlte Meinungen nehmen immer mehr Raum ein und ersetzen die so wichtigen logischen Argumente in Diskussionen. Ein gutes Beispiel sind hier die sozialen Medien. Wir werden

im Sekundentakt aufgefordert, etwas gut oder schlecht zu finden. Überall und ohne Hemmungen können wir anderen unsere Meinung sagen. Andere Sichtweisen zu akzeptieren oder gar stehen zu lassen, ist dort meist nicht an der Tagesordnung. Im Gegenteil, allzu oft werden aggressive und vernichtende Urteile gefällt. Treffen diese Urteile uns, beschämt uns das, wir ziehen uns zurück. Wir trauen uns nicht mehr, uns zu äußern, wenn ein ungefilterter Shitstorm auf einen eingebrochen ist. Was das auf Dauer psychologisch mit uns macht, ist noch nicht vollständig erforscht. Einige Auswirkungen, wie Mobbing, Depressionen bis hin zum völligen sozialen Rückzug, sind jedoch bereits bekannt.

Noch nie konnten so viele Menschen an so vielen verschiedenen Orten miteinander reden, streiten, diskutieren, debattieren oder einfach nur ihre subjektiven Empfindungen kundtun. Auf der einen Seite ist das natürlich gut, auf der anderen Seite stellt sich die Frage: Überfordert das unsere Aufnahmefähigkeit und dadurch unsere Streitkultur und unsere Kommunikationskompetenz?

Auch die Glaubwürdigkeit leidet unter der unregulierten und unmoderierten Form des Massenaustauschs, was mitunter auch zur Verbreitung von Falschinformationen führen kann.

Eine faire und respektvolle Streitkultur erschaffen

Einfach gesagt ist das Ziel jeder Auseinandersetzung, Diskussion oder Debatte die Lösung eines Problems. Für eine erfolgreiche Lösung ist es wichtig, eine faire und respektvolle Streitkultur zu schaffen. Dazu gehört zum Beispiel, dass jede*r die eigene Meinung frei äußern kann und diese auch akzeptiert wird. Persönliche Angriffe, Beleidigungen und Schuldzuweisungen sollten vermieden werden. Stattdessen sollte man sich auf den eigenen Standpunkt konzentrieren und versuchen, diesen klar und mit sachlichen Argumenten zum Ausdruck zu bringen. Darüber hinaus kann es hilfreich sein, Regeln für den Umgang mit Konflikten aufzustellen, damit alle Beteiligten wissen, wie sie sich in solchen Situationen zu verhalten haben.

Rhetorik-Tipp bei unterschiedlicher Meinung: „Ich sehe das anders, jedoch bin ich froh darüber, dass du Deine Ansicht mit mir/uns teilst.“

Auch das Zuhören spielt eine wichtige Rolle in einer fairen Streitkultur. Jede Partei sollte sich die Zeit nehmen, der anderen zuzuhören und deren Ansicht zu verstehen. Die Kunst des Zuhörens besteht darin, aktiv zuzuhören, ohne voreingenommen oder abgelenkt zu sein. Es geht darum, dem Gegenüber Raum für seine Gedanken zu geben und ihm das Gefühl zu vermitteln, verstanden zu werden und seine Perspektive anzuerkennen.

Unterstreichen kann das noch eine zusammenfassende Frage: „Habe ich richtig verstanden, dass ...?“

Einvernehmliche Lösungen können gefunden werden, indem beide Parteien ihre Bedürfnisse offenlegen und gemeinsam nach einer Lösung suchen. Dabei sollten Kompromisse eingegangen werden, um beiden Seiten gerecht zu werden. Eine erfolgreiche Konfliktlösung hängt also wesentlich von einer guten Kommunikationsweise und Kompromissfähigkeit ab!

Richtigen Zeitpunkt und Ort finden

Es ist wichtig, den richtigen Zeitpunkt und Ort für ein Gespräch zu finden. Wer emotional aufgewühlt oder gestresst ist, sollte sich erst beruhigen, bevor er das Gespräch sucht. Auch der Ort spielt eine Rolle: Ein öffentlicher Raum kann unangenehm sein und die Konfliktsituation verschlimmern. Auch das Internet ist eine Art öffentlicher Raum, und ein provokativer, emotionaler Beitrag kann hier sehr schnell zu

einer heftigen Auseinandersetzung führen. Idealerweise findet das Gespräch in einer ruhigen Umgebung statt, in der die Parteien ungestört miteinander reden können. Es kann auch helfen, eine neutrale Person als Mediator*in (Moderator*in) hinzuzuziehen, die gegebenenfalls zwischen den Parteien vermittelt.

Letztlich geht es darum, respektvoll und wertschätzend miteinander umzugehen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen, statt gegeneinander zu kämpfen. Eine erfolgrei-

Mit der DESC-Methode schwierige Gespräche effektiver führen

DESCRIBE: Den Konflikt so objektiv und wertneutral wie möglich beschreiben.

EXPRESS: Die Gefühle zum Ausdruck bringen, die der Konflikt in einem auslöst.

SOLUTION: Spezifizierung der Veränderung bzw. der Lösung, die gewünscht wird.

CONSEQUENCES: Formulierung der (positiven wie negativen) Effekte, die sich aus dieser Veränderung ergeben würden.

che Konfliktlösung erfordert Geduld, Offenheit und gegenseitiges Verständnis!

Wie es gelingen kann

- 1. Ruhig bleiben:** Versuchen Sie, Ihre Gefühle unter Kontrolle zu halten und nicht impulsiv auf die Situation zu reagieren.
- 2. Aktiv zuhören:** Lassen Sie die andere Person ausreden und hören Sie ihr aufmerksam zu.
- 3. Verständnis zeigen:** Versuchen Sie, sich in die andere Person hineinzusetzen und zeigen Sie Verständnis für ihre Gefühle oder Ansichten.
- 4. Nach Lösungen suchen:** Gemeinsam überlegen, welche Lösung für beide Seiten akzeptabel ist.
- 5. Konstruktiv sein:** Fragen statt Vorwürfe stellen und versuchen, eine positive Atmosphäre zu schaffen.

Zum guten Schluss

Es ist wichtig, Konflikte nicht zu ignorieren, ihnen auszuweichen oder aus Angst, das Falsche zu äußern, nichts mehr zu sagen, sondern die Konflikte aktiv anzugehen und nach Lösungen zu suchen. Eine offene Kommunikation und ein respektvoller Umgang miteinander sind dabei entscheidend. Mit Geduld und Verständnis lassen sich auch schwierige Situationen meistern und eine erfolgreiche Konfliktlösung kann letztlich zur Stärkung der Beziehungen beitragen – auch online. ◀

Was kann sonst noch helfen?

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GfK) ist ein von **Marshall Rosenberg** entwickelter Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess.

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

Ressourcen sparen

Nicht selten reibt man sich an den vielen kleinen To-dos auf, wenn sie nicht genau nach der eigenen Vorstellung erledigt werden. Priorisieren Sie bei einem Rundgang durch Ihren Haushalt, was wirklich gemacht werden muss und übergeben, wenn möglich, die Verantwortung für einige der Aufgaben an eine in Ihrem Haushalt lebende Person ab. Wie und bis wann diese Aufgabe erledigt sein muss, wird geklärt und der To-do-Punkt verschwindet aus Ihrem Kompetenzbereich. Alle anderen, nicht wirklich wichtigen To-dos werden gestrichen. Vielleicht stört sich jemand anderes daran und übernimmt diesen Job ab jetzt. Ansonsten verabschieden Sie sich still von dieser Gewohnheit und nutzen alle gewonnene Energie und Zeit für sich. (bw)



NEUE JOURNAL-RUBRIK

Noch Fragen?



Ihnen brennt eine wichtige Frage zu Ihrer Gesundheit unter den Nägeln? Keine Angst, wir schaffen Abhilfe! Ab sofort gibt es eine neue Rubrik in unserem Journal, in der wir Ihre Fragen beantworten: „**Noch Fragen?**“

Das können Fragen zu Journal-Artikeln sein, zur Apotheke allgemein oder zu speziellen Produkten. Schreiben Sie uns Ihre Frage an die E-Mail-Adresse journal@kloesterl.de und wir beantworten eine Auswahl davon hier im Heft. (as)

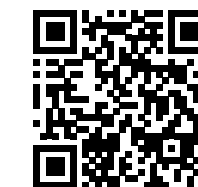


Bitte beachten Sie, dass diese Beiträge nur allgemeine Hinweise enthalten werden und daher nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden dürfen. Sie können ärztlichen Rat nicht ersetzen.



Klösterl-Journal online lesen

Unsere aktuellen und einige der vergangenen Ausgaben des Klösterl-Journals finden Sie immer auch auf:



www.kloesterl-apotheke.de/journal

70 Ausgaben Klösterl-Journal!

Seit nun bereits 70 Ausgaben dürfen wir Ihnen mit unserem Klösterl-Journal eine kleine gesunde Lesefreude bereiten. 70 Ausgaben voller spannender Themen, Gesundheitsratschlägen und Denkanstößen: von Fachartikeln zu unserer Gesundheit, München-Tipps und Pflegeroutinen über leckere Rezepten bis hin zu Beiträgen über die Organuhr sowie die Serie „Gefühle und Emotionen“. Wir bedanken uns ganz herzlich für Ihre Lesetreue und versprechen Ihnen noch viele weitere Ausgaben mit interessanten Artikeln und inspirierenden Beiträgen! (as)



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 Lifestyle und leckere Schmankerl!

Wer? Alle Interessierten

Wo? Reitsberger Hof in Vaterstetten

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

ERSCHÖPFUNG Einfach nur müde?



Autorin
Bettina Wadewitz
Apothekerin

»Jeder ist seines Glückes Schmied? Bestimmt nicht oft der äußere Druck die Sinnhaftigkeit der eigenen Ziele? Bleiben die Anerkennung und die Belohnung aus, steht das Ziel einem plötzlich im Weg.«

Es gibt viele Begriffe, die beschreiben, wie eine Person sich fühlt, wenn sie nicht mehr in der Lage ist, ihren bisherigen Alltag zu bewältigen. Müdigkeit, Erschöpfung, Burnout, Fatigue, Mental Overload, Emotionale Überforderung und Depression sind einige dieser Begriffe. Diese Symptome können helfen, die Situation der Person zu verstehen und einzuordnen.

Schleichender Prozess

Müdigkeit nach einem langen Arbeitstag ist ein Signal, dessen sich der Körper bedient, um Erholungsphasen und Schlaf einzufordern, um neue Energie tanken zu dürfen. Reichen über längere Zeit „sich mal gründlich ausschlafen“ und kurze Erholungsphasen nicht aus, um die Müdigkeit zu lindern, spricht man von **Fatigue**. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit lässt sich nur aufrechterhalten durch höhere Anstrengung oder über vorheriges Einsparen von Energiereserven. Die Lebensqualität der fatiguegeplagten Menschen leidet im persönlichen, beruflichen und sozialen Umfeld. Die gesteigerte Form der Fatigue ist die **Erschöpfung**. Es besteht ein chronischer Energieverlust, der sich in kognitiven, emotionalen und stark körperlichen Symptomen äußert. Konzentrationsstörungen, Depression, Arbeitsunfähigkeit sowie keine Teilhabe mehr an sozialen Aktivitäten sind Anzeichen der Erschöpfung, auch Burnout genannt.

Auslöser

Diesem schleichenden Prozess kann eine Krankheit zugrunde liegen, wie zum Beispiel Schilddrüsenunterfunktion, Diabetes, Fibromyalgie, Eisenmangel oder vorangegangene Virusinfektionen und daraus entwickelte chronische unterschwellige Entzündungen. Auch Nebenwirkungen von Medikamenten, Umweltgifte sowie Elektrosmog kommen als Ursache infrage.

Erschöpfungssymptome können auch durch Stress auf psychischer Ebene hervorgerufen werden, z. B. durch Traumata, Über- und Unterforderung am Arbeitsplatz sowie emotionale Überbelastung. Erschöpft kann man aber auch sein, selbst wenn keine diagnostischen Laborparameter darauf hinweisen. Je größer die subjektiv wahrgenommene Stressbelastung, desto gravierender sind die Folgen, die sich ergeben, wenn der Erschöpfungszustand unbehandelt bleibt. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Störungen, erhöhter Blutdruck, Kopfschmerzen, Angstzustände, Gereiztheit, Schlaflosigkeit und Depression, verbunden mit sozialem Rückzug bis hin zur Handlungsunfähigkeit.

Was passiert im Körper

Egal welche Form von Stress auf den Körper einwirkt – dieser hat Auswirkungen auf den hormonellen Regelkreis der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse, kurz HHN-Achse. Gerade die übergeordneten Zentren Hypothalamus und Hypophyse reagieren äußerst empfindlich auf Stressoren, sodass die Signalkette nicht mehr sauber ablaufen kann. Auszubaden hat dies jedoch die Nebennierenrinde, die über die Cortisol-Ausschüttung sich körperlich dem Stress stellt. Die Nebennierenrinde arbeitet auf Hochtouren durch die hohe Flut an aktivierenden Botenstoffen von „oben“. Der Blutdruck, die Herzfrequenz und der Blutzuckerspiegel steigen. Ein dauerhaftes Zuviel an Cortisol unterdrückt die Reaktion des Immunsystems und hat eine erhöhte Infektanfälligkeit und das Entstehen von unterschweligen Entzündungen (silent inflammation) zur Folge. Zum Schutz vor dem „Heißlaufen der Motoren“ wird Cortisol durch Bindung an Globuline im Blut in eine inaktive Form übergeführt. Der Hypothalamus erhält die Rückmeldung, dass trotz Befehrerung nicht genug Hormon da ist. Dies führt auf lange Sicht zu einem Totalausfall dieses Systems. Ohne Befehle, insbesondere des Hypothalamus,

kommt der Arbeitsfluss der Nebennierenrinde zum Erliegen; der Erschöpfungszustand erreicht seinen Höhepunkt.

Therapieansätze

Psychotherapeutische Therapien helfen Stress-Vermeidungsstrategien und Entspannungstechniken sowie ein achtsames Überwachen der persönlichen Grenzen zu erlernen. Ebenso können sie unterstützen, Veränderungen der Lebensumstände (z.B. Beenden einer toxischen Beziehung, positive Veränderung der beruflichen Situation, etc.) umzusetzen. Und dennoch kann es passieren, dass der Hypothalamus seine Arbeit nicht wieder aufnehmen kann. Woran kann das liegen?

Stress zeichnet sich auch auf biochemischer Ebene ab. **Vitalstoffe** wie **Zink** und **Magnesium** werden über die Nieren vermehrt ausgeschieden und fehlen der HHN-Achse. **Vitamin C** als Schutzstoff der Nebennierenrinde vor zu viel Druck von oben wird in hohen Mengen verbraucht. Umbauprozesse zur Bildung von Signalstoffen (Neurotransmittern) und Hormonen sind abhängig von **B-Vitaminen**. Das Nervensystem benötigt **Aminosäuren**, insbesondere **essentielle Aminosäuren**, zur Bildung der Neurotransmitter, gerade vor einem mental anstrengenden Tag.

Adaptogene wie zum Beispiel Ashwagandha, Rosenwurz, Safran oder Heilpilze helfen dem Organismus, sich an schwierige Umstände anzupassen, und wirken je nach Bedarf sowohl über Erhöhung als auch über Erniedrigung des Cortisolspiegels ausgleichend.

Über **antientzündliche Strategien** lohnt es sich nachzudenken, da unterschwellige Entzündungen mitunter Auslöser von Erschöpfungszuständen sein können. Aus dauerhaft erhöhtem Cortisolspiegel resultieren neurotoxische (nervenschädigende) Effekte im Gehirn und daraus Entzündungsprozesse im Nervensystem, die dem hochsensiblen Hypothalamus schaden können.

Mitochondriale Medizin

So wie die HHN-Achse in Zeiten erhöhten Stressaufkommens zusätzlich mit wichtigen Vitalstoffen gefüttert werden sollte, so haben unsere Mitochondrien, die Produktionsstätte unserer Energie, bei Stress einen höheren Bedarf an Vitalstoffen. Damit beschäftigt sich die mitochondriale Medizin, mehr darüber auf Seite 11.

Mehr als nur Erschöpfung

Eine Sonderform der Erschöpfung ist das **Chronische-Fatigue-Syndrom** (CFS) oder **Myalgische Enzephalopathie** (ME) genannt. CFS ist ein Krankheitsbild, das infolge einer Virusinfektion auftreten kann und mit Störungen der Signalübertragung des Nervensystems, Störungen des Energiestoffwechsels sowie der Blut-

flussregulation einhergehen kann. Vermutet wird die Bildung von Autoimmunantikörpern, die Auswirkungen auf das Immunsystem haben.

Ein Leitsymptom ist neben Fatigue die Post-Exertional Malaise, kurz PEM, eine unverhältnismäßige Zustandsverschlechterung nach Belastung. Diese Belastungsintoleranz, die zu einer Verschlechterung der bestehenden Symptome, wie sie bereits bei einer Erschöpfung beschrieben wurden, führt, tritt unmittelbar oder bis zu 48 Stunden nach der Überanstrengung auf. Merkmale einer Grippe mit Fieber, geschwollenen Lymphknoten und Muskel- und Gelenkschmerzen kennzeichnen die CFS/ME verbunden mit Brainfog („Gehirnnebel“). Dieser ist eine verlangsamte Informationsverarbeitung mit erheblichen Wortfindungs- und Sprachstörungen, einem gestörten Kurzzeitgedächtnis sowie einer eingeschränkten Konzentrationsfähigkeit. Die daraus resultierende herabgesetzte Lebensqualität ist kaum mit einer anderen Krankheit vergleichbar. In schweren Fällen sind Erkrankte zu erschöpft, ihren Alltag zu stemmen, da ihnen die Energie fehlt und sie stundenlang ruhen, manchmal sogar künstlich ernährt werden müssen. Eine kurative Therapie gibt es bisher nicht. Neben den oben genannten Therapieoptionen und der Symptomlinderung wird der betroffenen Person empfohlen, mithilfe der „Pacing“-Strategie innerhalb der Energiegrenzen zu bleiben, weil mit jeder PEM die Gefahr einer Chronifizierung des verschlechterten Gesundheitszustandes besteht.

Pacing bedeutet das strikte Einteilen der eigenen Energieresourcen und Aktivitäten, um die individuell vom Schweregrad der CFS/ME abhängige Belastungsgrenze nicht zu überschreiten und die PEM zu vermeiden.

Auf Erfahrung vertrauen

Oft fehlen anerkannte Studien, um die Wirksamkeit von Therapien zu bestätigen. Viele Therapeut*innen arbeiten aufgrund der Brisanz der Beschwerdebilder mit evidenzbasierter Medizin und das nicht selten mit Erfolg. Auf diese Weise kann vielen Menschen auf dem Weg aus der Erschöpfung geholfen werden. Mit dem Augenmerk auf eine Ernährung mit hoher Vitalstoff-Dichte – im Gegensatz zu einer hohen Energiedichte mit vielen Kalorien – dürfen Sie einen eigenen Beitrag leisten, dem Körper essentielle Nährstoffe zur Verfügung zu stellen und „echte“ Energie in Form von ATP, dem Hauptenergieträger in jeder Körperzelle, produzieren zu können. ◀

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

Tätigkeiten je nach Schweregrad z.B.:	bis zu 48 h später	Post-Exertional Malaise (PEM)	Schmerzen Grippeartig	Muskel-, Gelenk-, Kopfschmerzen
Körperlich Sport, Spazieren, Einkaufen, Kochen, Stehen, Sitzen, Kopf heben	➔	Verschlimmerung aller Symptome nach geistiger oder körperlicher Tätigkeit. Auch neue Symptome können auftreten.	Kognitiv	Fieber, krankhafte Schwäche/Fatigue, geschwollene Lymphknoten
Geistig Sich unterhalten, Lesen, Fernsehen, Planen (Einkauf), Aktivitäten, die Adrenalin ausschütten			Schlaf	Brainfog, Konzentrations- und Wortfindungsstörungen, Licht-, Geräusch-, Geruchsensitivität
			Kreislauf Orthostatische Intoleranz	Nicht erholsamer Schlaf, Schlafstörungen Schwindel, Schwäche, Herzerasen im Stehen und Sitzen

Tabelle: Entstehen und Konsequenzen einer Post-Exertional Malaise

Gesunde Kopfhaut – Vitales Haar



Wie der Darm hat auch die Kopfhaut ihr eigenes Mikrobiom. Das Mikrobiom der Haut wird auch Hautflora genannt und ist so individuell wie unser Fingerabdruck. Verschiedene Einflüsse können das Mikrobiom der Kopfhaut aus dem Gleichgewicht bringen und damit seine Schutzfunktion vermindern. Irritierte Kopfhaut, Juckreiz, Trockenheit, Spannungsgefühle, Rötungen bis hin zu Schuppen können die Folge sein. Das Haar verliert an Vitalität, wird spröder und brüchiger und fällt im schlimmsten Fall aus. Ist das Mikrobiom im Gleichgewicht, ist die Kopfhaut am Haaransatz gesund und die Haare wachsen kräftig und normal nach.

PAYOT hat sein umfassendes Wissen über die Haut genutzt, um eine biologisch verträgliche Haarpflegelinie zu entwickeln: die neue Haarpflege „ESSENTIEL“. Sie pflegt das Haar und die Kopfhaut mit Inhaltsstoffen aus einem einzigartigen und innovativen von der Kräuterheilkunde inspirierten Komplex, der aus upgecycltem Patschuli* und biologischem Salbei** gewonnen wird, der das Mikrobiom respektiert, ausgleicht und revitalisiert und dem Haar Geschmeidigkeit, Glanz und Vitalität verleiht.

* Upgecycltes Patschuli ist ein Nebenprodukt der Parfumindustrie, es bringt die Talgproduktion wieder ins Gleichgewicht und reguliert die Abschuppung der Kopfhaut.
** Bio Salbei aus der Region Okzitan (Frankreich), schützt und stimuliert die Kopfhaut, verleiht dem Haar mehr Glanz und Vitalität.

HAARSHAMPOO

Shampooing Doux Biome-Friendly

Das feine, transparente Gel-Shampoo reinigt Haar und Kopfhaut sanft und stärkt, revitalisiert und schützt gleichzeitig das Ökosystem des Haares. Das Haar wird geschmeidig und glänzend und duftet dezent nach den unwiderstehlichen Noten von Bergamotte und Zedernholz. Für alle Haartypen geeignet.



Flasche aus 100 % recyceltem & recycelbarem Kunststoff. Ohne Umverpackung.
280 ml / 29 €

CONDITIONER

Après-Shampooing Biome-Friendly

Der Conditioner mit einer geschmeidigen Cremetextur und pflanzlichem Keratin aus Süßmandel repariert die Haarlängen und -spitzen und erleichtert das Entwirren der Haare, ohne sie zu beschweren.

150 ml / 27 €

NEU Mikrobiom-freundliche Haarpflege von Payot ESSENTIEL

FESTES HAARSHAMPOO

Shampooing Solide Biome-Friendly

Das feste Haarshampoo auf Rizinusölbasis erzeugt einen herrlichen Schaum und reinigt das Haar gründlich und schonend. Die Kopfhaut wird revitalisiert, das Haar gepflegt und es wird seidig und geschmeidig.

80 g / 19 €

Ihr Weg zu uns

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

Gerne beraten wir Sie bei uns im Kosmetik Studio!

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

www.kloesterl-shop.de/payot

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, PAYOT, BioLib

© 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.

Mitochondriale Medizin



Die Mitochondriale Medizin befasst sich mit Energie- und Leistungsstörungen, die ursächlich keinem bestimmten Organ zugeordnet werden können. In den USA ist diese Behandlungsart schon seit 1988 anerkannt, in Deutschland beginnt man erst jetzt, auch die Mitochondrien näher in den Fokus zu nehmen. Bei chronischen Beeinträchtigungen wie neurodegenerativen Erkrankungen (z.B. Morbus Parkinson, Multiple Sklerose), Diabetes, Rheuma, Allergien, Herzproblemen, Chronischem Erschöpfungssyndrom, Burnout, Autoimmunerkrankungen, Übersäuerung und Alterserscheinungen könnte eine Schädigung der Mitochondrien (Mitochondriopathie) eine entscheidende Rolle spielen.

Lebensenergie durch Mitochondrien

Jede unserer Zellen enthält 1.500 bis 2.000 Mitochondrien, manche Zellen sogar sehr viel mehr (u.a. das Herz, die Leber, Eizellen). Mitochondrien sind kleinste Zellorganellen, die vor Millionen Jahren als Archaeobakterien in Einzeller eingewandert sind und komplexeres Leben erst möglich gemacht haben. Diese Zuwanderer sorgen mit eigener DNA für unsere Lebensenergie. Sie verbrennen unsere Nahrung und bilden dabei ATP, welches für Wärme, Kraft und Bewegung benötigt wird. In der Leber sind sie hauptverantwortlich für die Entgiftung und sie entscheiden nicht zuletzt, ob sich eine Zelle teilt oder ob sie in den programmierten Zelltod (Apoptose) geschickt wird. So wandeln sie die Hälfte der Tageskalorien in Energie um, helfen der Leber beim Harnstoffzyklus und sorgen für die Eliminierung entarteter Zellen, womit sie uns vor einer Krebserkrankung schützen.

Folgen einer Mitochondriopathie

Werden die Mitochondrien geschwächt, schwächt dies auch den gesamten Körper. Für diese Schwächung der Mitochondrien

gibt es zahlreiche Ursachen, da die Mitochondrien so viele Aufgaben in der Zelle übernehmen. Bisherige Forschungsergebnisse bringen einen Mangel an Nährstoffen, einige Medikamente, Schwermetallbelastungen, Viruserkrankungen und Antibiotika als mögliche Ursachen in den Fokus.

Coenzym Q10 und Antioxidantien

Um überhaupt Nahrung verbrennen zu können, benötigen Mitochondrien viele Mikronährstoffe, allen voran das Coenzym Q10. Dieses Molekül stellt der Körper in jungen Jahren in ausreichender Menge selbst her; im Alter und unter Einnahme von cholesterinhemmenden Medikamenten wird das weniger. Daher ist dies auch die erste Substanz, die mitochondriale Therapeut*innen vordrängen. Für die Verbrennung der Nahrung benötigen Mitochondrien außerdem viel Sauerstoff und Antioxidantien. Als Nebenprodukt dieser Reaktion entstehen freie Radikale, die die Zelle und die Mitochondrien schädigen können. Antioxidantien sind z.B. Vitamin C, E und A, Zink, Selen, Melatonin, B-Vitamine, Glutathion, MSM und Inhaltsstoffe von Pflanzen wie Traubenkernen (OPC), Curcuma, Mariendistel und viele andere. Daher ist es gerade für die Mitochondrien wichtig, dass wir uns sehr gesund ernähren

und bei Erkrankungen mit entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln substituieren.

Intervall Hyper- und Hypoxytherapie (IHHT)

Den benötigten Sauerstoff erhält der Körper bei ausreichender Bewegung an der frischen Luft. Nachgeholfen werden kann hierbei auch mit der IHHT (Intervall Hyper- und Hypoxytherapie) bei der dem Körper zunächst zu wenig Sauerstoff in der Atemluft und dann im Intervall zu viel Sauerstoff angeboten wird. Durch den vorangegangenen Mangel saugen die Zellen den Sauerstoff begierig ein und werden so optimaler versorgt. Allein durch die IHHT erfahren Menschen mit Mitochondriopathie schon eine Besserung.

Energiebedarf erhöhen für neue Mitochondrien

Damit die Mitochondrien überhaupt Energie zur Verfügung stellen, muss zunächst ein Bedarf geschaffen werden. Wird der Bedarf größer, vermehren sich die Mitochondrien, wodurch wieder mehr Energie bereitgestellt werden kann. Bedarf entsteht durch hohe körperliche Beanspruchung (z.B. High-Intensity-Training) und durch Wärmebedarf, z.B. bei Kaltwasseranwendungen wie Kneippen, kaltem Duschen oder Eisbaden. (ke)

Klösterl-Empfehlung*

Angebot

für 2 Monate
gültig!



~~statt 34,50 €*~~
nur 29,30 €

gültig 01.05.2023 - 30.06.2023

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;

Kapselmateriale: 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.



Rabatt

im Mai und
Juni!

Folsäure + B12 aktiv

Die Vitamine Folsäure und B12 sind wichtig für einen gesunden Zellstoffwechsel. Sie ergänzen sich in ihrer positiven Wirkung auf die Blutbildung und tragen beide zu einer normalen psychischen Funktion und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



~~statt 34,50 €*~~
nur 29,30 €

gültig 01.05.2023 - 30.06.2023

50 ml nur € 29,30 € (Grundpreis: 586,00 € / 1 l)

Zusammensetzung: 5 Tropfen (obere Verzehrempfehlung) enthalten 400 µg Folsäure, das entspricht 200% NRV**, und 250 µg Vitamin B12 (entspr. 10.000% NRV**).

Zutaten: Wasser, Folsäure, Methylcobalamin (Vitamin B12); Konservierungsstoff: Sorbinsäure, Kaliumsorbat

Verzehrempfehlung: Bis zu 5 Tropfen täglich unter die Zunge geben, einige Zeit im Mund belassen, dann schlucken.

Hinweis: Garantiert frei von Hilfsstoffen.



Klosterl-Pharma
www.kloesterl-shop.de

Alle Angebote inklusive Mehrwertsteuer, zuzüglich Versandkosten, *regulärer Preis in der Klosterl-Apotheke (Irrtümer vorbehalten)

**NRV = Nährstoffbezugswerte laut LMIV (1169/2011/EU)

Hinweise: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Gut verschlossen, vor Feuchtigkeit geschützt und nicht über 25 °C aufbewahren.