Klösterl Journal

Klösterl-Apotheke

FACHTHEMA

Leaky Gut

WAS IST EIGENTLICH...?

Intuitives Essen

KÖRPER UND AKZEPTANZ

Bin ich schön (genug)?

Seite 4 – 5

Klösterl Journal N° 75
März/April 2024

Flohsamen

Plantago afra und indica

Alexandra Gilio
Fach-PTA für Homöopathie und Naturheilkunde

Ursprünglich beheimatet in Indien, ist Plantago ovata aus der Familie der Wegerichgewächse auch in Regionen des Mittelmeerraums und Nordafrikas verbreitet. Von der Pflanze werden hauptsächlich die Samen – bekannt als Flohsamen – sowie deren Schalen (Flohsamenschalen) verwendet. Die Samen, welche in Paaren in zweifächerigen Kapseln heranreifen, haben eine längliche Form und eine rotbraune Farbe. Sie springen kraftvoll aus ihrer Kapsel, wenn sie reif sind. Dies ähnelt springenden Flöhen, woher der Name stammt.

Da die Schalen über Ballast- und Schleimstoffe verfügen, haben Flohsamen stuhlregulierende Eigenschaften. Dank der Schleimstoffe sind sie in der Lage, große Mengen Wasser aufzunehmen. Dabei vergrößern sie das Stuhlvolumen und provozieren einen Dehnungsreiz im Darm. Hierdurch wird die Darmpassage beschleunigt. Gleichzeitig wird der Stuhl weicher und gleitfähiger. Diese Eigenschaften können nicht nur eine Verstopfung auf natürliche Weise lindern, bei Hämorrhoidalleiden und Analfissuren können sie zudem harten Stuhlgang vermeiden. Durch die Fähigkeit, Wasser zu binden, sind Flohsamen darüber hinaus zur Behandlung von Durchfallerkrankungen geeignet.

Steckbrief

INHALTSSTOFFE:

Ballaststoffe, Schleimstoffe, Pflanzenöle, Flavonoide

WIRKUNG:

verdauungsfördernd, blutzuckersenkend, entzündungshemmend, cholesterinsenkend, Mikrobiom regulierend, schleimbildend, wasserbindend

ANWENDUNG:

Innerlich: Verstopfung, Durchfall, Reizdarm, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Diabetes, Hämorrhoiden, Adipositas, Analfissuren, Darmträgheit, Leaky Gut

Äußerlich: Warme Breiumschläge (Abszesse, Furunkel) und kalte Umschläge bei stumpfen Verletzungen (z.B. Verstauchungen, Prellungen)

WECHSELWIRKUNG:

Mind. 30 Minuten Abstand halten zur Einnahme von anderen Medikamenten

NEBENWIRKUNGEN:

Selten Nebenwirkungen; Verstopfung bei geringer Trinkmenge, bei früherem Darmverschluss, Speiseröhrenverengung oder akuter Magen-Darm-Entzündung ist von der Einnahme abzuraten.

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

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

Vor dem Essen eingenommen, haben Flohsamen ferner einen sättigenden Effekt und können so eine Ernährungsumstellung unterstützen. Die löslichen Ballaststoffe verlangsamen die Aufnahme von Glucose ins Blut, was vor allem für Diabetiker*innen von Bedeutung ist. Auf die gleiche Weise können Flohsamen auch den Anstieg des Cholesterinspiegels durch Nahrungsfette positiv beeinflussen. Indem sie Cholesterin aus der Nahrung und Gallensäuren binden, fördern sie deren Ausscheidung. Wenn die Leber daraufhin Cholesterin aus dem Blut aufnimmt, um daraus neue Gallensäuren zu gewinnen, sinkt der Cholesterinspiegel zusätzlich über einen weiteren Mechanismus. Außerdem haben die Samen bei entzündlichen Darmerkrankungen insbesondere in der Remissionsphase einen günstigen Einfluss, indem sie das gesunde Mikrobiom und die Bildung der Schleimschicht unterstützen. Daher sind Flohsamen auch beim Leaky Gut eine willkommene Unterstützung zur Heilung der strapazierten Darmschleimhaut.

Wichtig ist es, beim Einsatz von Flohsamen genug zu trinken, damit die Samen ihre Wirkung optimal entfalten können. Andernfalls kann eine Neigung zu Verstopfung noch verstärkt werden. Des Weiteren sollte man sich nach der Einnahme nicht sofort hinlegen, damit das Durchrutschen an den Wirkort „Darm“ gewährleistet ist. Somit ist die Einnahme tagsüber empfehlenswert.

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

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in diesem noch jungen Jahr haben uns die Ereignisse in Deutschland beschäftigt. Wir sind erschüttert darüber, dass vielen Menschen in diesem Land offenbar nicht bewusst ist, welch unschätzbar wertvolles Gut Toleranz, Offenheit und Vielfalt sind, die wir hier seit vielen Jahrzehnten leben und erleben dürfen. Gleichzeitig stimmt es uns hoffnungsvoll, dass allein im Januar hunderttausende Menschen in Deutschland gegen Rechtsextremismus demonstriert und damit ein großartiges Zeichen für die Demokratie gesetzt haben.

Seit der Gründung der Klösterl-Apotheke Anfang der 80er-Jahre stehen bei uns der einzelne Mensch und sein persönliches Anliegen im Mittelpunkt. In unserem vielfältigen Team arbeiten Personen mit Wurzeln aus über 20 verschiedenen Nationen, mit unterschiedlichen religiösen Hintergründen oder politischen Überzeugungen, die sich auf ihre ganz eigene Art und Weise so wunderbar ergänzen, um gemeinsam jeden Tag unseren pharmazeutischen Auftrag zu erfüllen.

Die Würde, Freiheit und Gleichberechtigung aller Menschen ist uns sehr wichtig, und wir stehen klar und deutlich für Offenheit und Toleranz untereinander. Ob Demonstrationen allein ausreichen, um dieses Bewusstsein wieder zu stärken, wissen wir nicht. Wir glauben, dass es auf jede einzelne Person ankommt, die durch ihre Haltung und ihr Handeln deutlich macht, wie ein friedliches und respektvolles Miteinander funktionieren kann.

Und einen Vorschlag hätten wir noch. Vielleicht sollte in Zukunft auf den Wahlunterlagen folgender Warnhinweis stehen:

> *„Zu Risiken und Langzeitfolgen lesen Sie das Wahlprogramm und fragen Sie Ihre Großeltern oder geschichtskundige Personen“.*

Ihre

Cäcilia Wallbrecher und Josepha Brada-Wallbrecher

Nicht müde werden
sondern dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten.

Hilde Domin (1909 – 2006),
deutsch-jüdische Schriftstellerin
und Lyrikerin

KÖRPER UND AKZEPTANZ

Bin ich schön (genug)?

Autorin
Anita Schedler
Klösterl-Redakteurin und Kunsthistorikerin

»Vor vielen Jahren habe ich einmal ein Zitat gelesen, was in etwa folgendes aussagte: ‚Wenn wir morgen aufwachen und beschließen würden, dass wir unsere Körper einfach mögen, wie viele Branchen müssten quasi sofort Insolvenz anmelden?' Es macht deutlich, dass an unseren Unsicherheiten kräftig verdient wird. Dabei sind unsere Körper doch total in Ordnung, so wie sie sind.«

Schon immer haben Schönheitsideale vorgegeben, ob wir zum „Klub der auserwählten Schönen" gehören. Als schön empfundene Menschen werden in unserer Gesellschaft, bei der Wohnungs- und Jobsuche, ja sogar vor Gericht bevorzugt, das zeigen wissenschaftliche Untersuchungen. Dabei verändern sich Schönheitsideale permanent – sie sind kein verlässlicher Faktor und keine absolute Wahrheit. Sie sind sozial konstruierte Konzepte, denen wir nicht folgen müssen. Das ist gut für uns!

Die Macht der Bilder

Heutzutage haben soziale Medien und Bildbearbeitungsprogramme einen enormen Einfluss auf unsere Wahrnehmung von Schönheit. Soziale Medien wie Instagram und TikTok präsentieren durchgestylte Körper und makellose Gesichter – oft durch Filter, Bearbeitung, künstliche Intelligenz oder Schönheitseingriffe verändert. Die Macht zu diktieren, was als schön gilt, liegt in den Händen von Stars, Influencer*innen, digitalen Plattformen und Unternehmen, die nicht selten von einem kommerziellen Interesse gleitet sind. Kaufen Sie dieses Produkt, dieses Kleidungsstück oder lassen Sie jenen Eingriff machen, um genauso makellos und schön zu sein wie Ihr Lieblingsidol, scheint es uns entgegenzuschreien.

Ist Ihnen beispielsweise bewusst, dass Cellulite, wie sie v.a. bei Frauen auftritt, ein komplett normales Phänomen ist? Es ist keine Krankheit, nichts Abnormales, nichts, worüber man sich eigentlich Gedanken machen müsste. Cellulite ist ein normales physiologisches Phänomen, das durch die Struktur des Bindegewebes und Fettgewebes herbeigeführt wird. Und doch hat man uns über Jahrzehnte eingeredet, dass Beine mit Cellulite unattraktiv sind, dass wir uns dafür schämen müssen und wir jede neue Creme und Behandlung dagegen ausprobieren müssen.

Das erzeugt ein Umfeld, das uns permanent spiegelt, dass unsere natürlichen Körper, die verschieden sind, die altern und sich verändern, irgendwie falsch zu sein scheinen, dass sie immer verbesserungswürdig und gar beschämend sind. Wie sollen wir in so einem Umfeld je mit uns zufrieden sein?

Sich wandelnde Schönheitsideale

Schon in der Antike schätzte man harmonische Proportionen, die Renaissance liebte üppige Formen, das viktorianische Zeitalter verband schmale Taillen mit moralischer Tugend, und in den 20er-Jahren feierte man androgyne Frauenkörper. Auch aktuell scheint sich das Trendbarometer gerade wieder von kurvig hin zu superdünn zu bewegen. Wenn ich auf meine eigene, gut 30-jährige Karriere als Körperbesitzerin zurückblicke, fallen mir viele Begriffe ein, mit denen der „ideale", schöne Körper oder ganz spezifische „Makel" beschrieben wurden: Heroin Chic, Bikinifigur, Thigh Gap, Hip Dips, Orangenhaut, Waschbrettbauch, Mommy Makeover... die Liste lässt sich endlos fortsetzen. In diesen sich verändernden Schönheitsidealen spiegeln sich oft die sozialen und kulturellen Strömungen ihrer Zeit wieder.

Dieses „Schönheitsdiktat" können wir aber auch als Vielfalt verstehen, die uns daran erinnert, dass Schönheit nicht objektiv ist, sondern von externen Faktoren mitbestimmt wird. Diese verschiedenen Trends gehen immer auch wieder vorbei, dann ist der nächste Trend dran, dann der nächste. Es sind konstruierte Strömungen, denen wir nicht folgen müssen. Wenn wir uns aus diesem Zirkus der Willkürlichkeit herausnehmen, befreit uns das enorm. Denn Körper kommen nun einmal in allen Größen, Formen, Farben und verziert mit all dem, was wir erleben und erlebt haben: Narben, Falten, Dehnungsstreifen, Dellen, Behinderungen und vielem mehr.

Sich dem herrschenden Schönheitsdiktat unserer Zeit zu entziehen, kostet viel Kraft und braucht Wissen und Selbstreflexion: Warum empfinde ich jenes als schön? Werde ich dadurch verunsichert? Soll ich vielleicht zum Kaufen angeregt werden? Welche Motive stecken vielleicht hinter manchen Trends?

Positive Sicht auf unseren Körper?

In diesem Kontext sind Konzepte wie „Body Positivity" und „Body Neutrality" entstanden. Weg von der permanenten Schönheits-Selbstoptimierung, hin zu einer neuen Selbstakzeptanz. Body Positivity setzt sich für eine radikale und uneingeschränkte Liebe und Akzeptanz des eigenen Körpers ein. Die Vielfalt und vor allem Natürlichkeit unserer Körper in jedem Alter und in jeder Ausprägung wird sichtbar gemacht. Auf diese Weise lernen wir, wie natürliche Körper aussehen können, und wir entzaubern die konventionellen Schönheitsstandards und die idealisierten, retuschierten Körper, die wir als Norm akzeptiert haben.

Was viele allerdings als schwierig empfinden, ist, einfach so von „Mein Körper ist mangelhaft und entspricht nicht dem Schönheitsideal" zu „Ich liebe und akzeptiere meinen Körper bedingungslos!" umzuschwenken. Nachdem uns unser ganzes Leben lang erzählt wurde, dass unser Körper voller Makel ist, erzeugt diese bedingungslos positive Sicht viel Druck.

Tipps für ein liebevolleres und gesünderes Körperbild

- Konventionelle Normen hinterfragen – Sie müssen ihnen nicht entsprechen!
- Perfektion gibt es nicht; schätzen Sie Ihre eigene individuelle Vielfalt!
- Viel schöner als ein „idealer" Körper ist gelebte Authentizität!
- Social Media ausmisten: Welche Accounts tun Ihnen gut? Welche verstärken Unsicherheiten?
- Wie sprechen die Menschen in Ihrem Umfeld über den eigenen Körper oder den anderer? Wertschätzend oder abwertend? Mit wem fühlen Sie sich wohl?
- Seien Sie nachsichtig und liebevoll mit sich selbst – Sie sind genug!
- Nicht Äußerlichkeiten loben, sondern Komplimente für Freundlichkeit, Einfühlungsvermögen, Kreativität, Humor usw. machen.
- Sprechen Sie Bodyshaming von anderen an – sich für andere oder sich selbst einzusetzen, stärkt Ihr Selbstbewusstsein.
- Die Vielfalt der Körper bewusst wahrnehmen und eigene Vorurteile reflektieren.
- Tragen Sie, worin Sie sich wohlfühlen, ohne auf Konfektionsgrößen zu achten.
- Hinterfragen Sie anerzogene Glaubenssätze über Ernährung und Gewicht, lösen Sie sich von der weitverbreiteten Diätmentalität und dem aktuellen Fitnesshype und lernen Sie, auf Ihren Körper und seine Signale zu hören (siehe z. B. „Was ist eigentlich intuitives Essen" auf S. 11).
- Tun Sie sich regelmäßig etwas Gutes: Nehmen Sie nach einem anstrengenden Tag ein warmes Bad, gönnen Sie sich eine wohltuende Massage, machen Sie Pausen im hektischen Alltag, unternehmen Sie Ausflüge an schöne Orte etc.
- Seien Sie geduldig – die Beziehung zu Ihrem Körper wird sich nicht von heute auf morgen ändern, es ist ein Prozess, der Zeit braucht.
- Holen Sie sich professionelle Unterstützung, wenn das Thema Ihren Alltag zu sehr beeinflusst.

Oder doch ein neutralerer Blick?

Ein wenig nachsichtiger versucht sich da die Body Neutrality: Sie fördert einen neutralen Blick auf den Körper. Dabei liegt der Fokus nicht auf bedeutungsgeladenen Begriffen wie der Liebe oder dem Hass, sondern auf der schlichten, neutralen Akzeptanz des Körpers in seinem aktuellen Zustand und seinen Fähigkeiten. Er ist ein „Gefäß", das es uns ermöglicht, am Leben teilzunehmen, uns auszudrücken, zu fühlen und, wenn wir das möchten, neues Leben in diese Welt zu bringen. Es gibt immer „gute" und „schlechte" Tage, mal fühlen wir uns mit unserem Körper wohler, mal weniger. All das ist okay und wird nicht bewertet.

Beide Konzepte haben ihre Vor- und Nachteile. Unsere persönliche Herausforderung besteht darin, die Balance zwischen Positivität und Neutralität zu finden und einen individuellen Ansatz auszuloten, der sowohl Selbstliebe als auch Akzeptanz unseres eigenen Körpers ermöglicht. Denn wir sind alle von Natur aus schön genug.

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

Was braucht ein echter Osterhas?

Eier und Farbe! Und auf die Farbe legt ein echter Osterhase sehr viel Wert. Sie soll schön deckend, lebensmittelecht und auf rein natürlicher Basis hergestellt sein. Da haben wir einen Osterhasen-Geheimtipp: Die Ostereier-Farben der Klösterl-Apotheke in Pink-Karminrot, Blau und Gelb plus Anleitung. Mit einer großen Portion Spaß und Kreativität können dann in der Osterwerkstatt die schönsten Eier entstehen. Wir wünschen eine Hoppel-Freude dabei! (ib)

www.kloesterl-shop.de/themen/ostern

Buchtipp
Der Glukose-Trick

Die französische Biochemikerin, Mathematikerin und Ernährungsexpertin Jessie Inchauspé erklärt in diesem Leitfaden anschaulich und allgemeinverständlich die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Blutzuckerspiegel, Müdigkeit, Stimmung, Körpergewicht, Kopfschmerzen und vielem mehr. Schritt für Schritt zeigt sie, wie es gelingt, durch die richtige Reihenfolge der Aufnahme von Nahrungsmitteln und viele zusätzliche Tricks, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten. Die Tipps sind nicht nur einfach umzusetzen, ihre Effektivität ist auch wissenschaftlich belegt. (sr)

Jessie Inchauspé, Der Glukose-Trick, Heyne-Verlag, Taschenbuch, 336 Seiten, ISBN: 978-3-453-60599-2, Preis: 13 Euro

Klösterl-Jubiläum im Herzen Münchens!

Wir feiern **40 Jahre Klösterl-Apotheke**! Kaum zu glauben, wie schnell die Zeit vergeht. Über 30 Jahre lang waren wir in der Waltherstraße zu Hause, und seit Mai 2017 ist die Klösterl-Apotheke am Färbergraben 12 nicht mehr wegzudenken. Und das mitten im Herzen von München, nur 5 Minuten fußläufig vom Marienplatz. Hier befinden sich neben unserer Offizin (dem Verkaufsraum) auch vier Herstellungsbereiche sowie unsere Auftragszentrale, der Versand und die gesamte Verwaltung.

40 Jahre

Wir werden unser Jubiläum gebührend feiern, auf unserer **Homepage** und auf **Instagram** finden Sie über das Jahr verteilt Einblicke in die Klösterl-Welt und ein Gewinnspiel. Sie sind **vor Ort in München**? Dann freuen wir uns über Ihren Besuch! (ib)

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

Der schönste Monat für das Herz ist und bleibt der Monat März.

Deutsches Sprichwort

LEAKY GUT

Durchlässigkeit mit Folgen

Autorin
Sabine Ritter
Apothekerin und Heilpraktikerin

»Kürzlich wurde eine wissenschaftliche Publikation mit folgender Überschrift veröffentlicht: ‚Alle Erkrankungen beginnen im (undichten) Darm.' Gemeint war damit der „Leaky Gut" – eine englische Bezeichnung, die sich im deutschen Sprachraum mittlerweile fest etabliert hat. Diese Überschrift hat mir wieder bewusstgemacht, wie wichtig ein gesunder Darm ist.«

Unter einem Leaky-Gut-Syndrom versteht man einen durchlässigen, löchrigen oder undichten Darm. Konkret ist die Barrierefunktion der Schleimhaut im Dünndarm gestört, sodass Bakterien, Schadstoffe und unverdaute Nahrungsbestandteile im Darm nicht zurückgehalten werden, sondern in den Blutkreislauf gelangen. In der Folge können überall im Körper chronische Entzündungen auftreten. Wissenschaftler*innen diskutieren zurzeit noch, ob der Leaky Gut eine eigenständige Erkrankung ist oder ob es sich um ein Symptom handelt, das viele Erkrankungen begleiten kann.

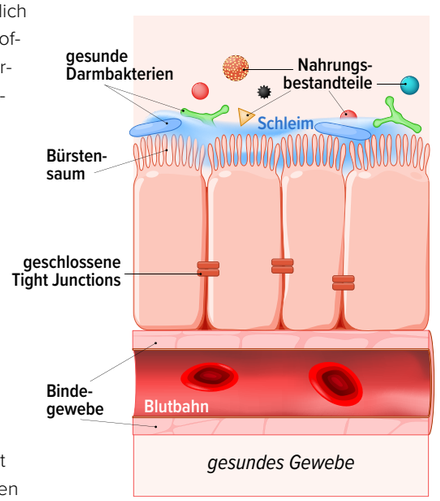
Der vielschichtige Dünndarm

Vom Mund bis zum Anus durchzieht unseren Körper eine Schicht aus Schleimhaut, die analog zur Haut eine innere Körperoberfläche bildet. Im Dünndarm (siehe Abb. 1) besteht die Schleimhaut aus einer Schicht von aneinander gereihten Zellen, die über sogenannte Tight Junctions miteinander verbunden sind. Bei diesen Tight Junctions handelt es sich um Proteine an der Außenseite der Zellen, wie das Claudin und das Occludin. Sie stellen einen stabilen, aber flexiblen Kontakt zu ihren Nachbarzellen her. So kann der Zwischenraum bei Bedarf geöffnet und wieder geschlossen werden, um gezielt ausgewählte Nahrungsbestandteile durchströmen zu lassen. Die Stabilität der Tight Junctions – und damit die Durchlässigkeit des Zwischenraums – wird unter anderem durch ein Protein, das sogenannte Zonulin, gesteuert.

Die Oberfläche des Dünndarms ist nicht eben, sondern von unzähligen Ausstülpungen übersät, dem sogenannten Bürstensaum. So wird die Oberfläche erheblich vergrößert, damit möglichst viele Nährstoffe aus der Nahrung aufgenommen werden können. Auf dieser dünnen Schleimhautschicht lagert eine Schleimschicht, die von Teilen des Mikrobioms, den im Darm angesiedelten Darmbakterien (auch Darmflora genannt), gebildet wird. Diese Darmflora sorgt im Idealfall für ein optimales Milieu zur Verdauung unserer Nahrung. Ihre Zusammensetzung ist zum Teil genetisch festgelegt, zum Teil aber auch abhängig vom Lebensstil und der Ernährung.

Direkt unter der Schleimhaut befindet sich eine Lage Bindegewebe mit Blutgefäßen, Lymphbahnen, Immunzellen und Ausläufern des Nervensystems. Durch eine Muskelschicht unterhalb des Bindegewebes werden die Schleimhaut, das Bindegewebe und der Darminhalt wellenförmig (peristaltisch) bewegt, indem die Muskeln im Wechsel anspannen und entspannen. Auf diese Weise bewegt sich der Nahrungsbrei vom Darm in Richtung Anus.

Abb. 1: Gesunder Darm mit geschlossenen Tight Junctions



Mögliche Folgeerkrankungen eines Leaky Guts: **Allergien – Autoimmunerkrankungen** wie Diabetes mellitus Typ 1, Rheuma oder Zöliakie **–** Chronisch-entzündliche **Darmerkrankungen – Diabetes mellitus Typ 2 – Fettstoffwechselstörungen – Mastzellaktivierungssyndrom** (MCAS) **– Multiple Sklerose – Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Neurologische Erkrankungen** wie chronische Müdigkeit (CFS), Depression oder Schizophrenie **–** Nicht-alkoholische **Fettleber – Reizdarm – Tumore – Übergewicht**

Die Barrierefunktion des Darms

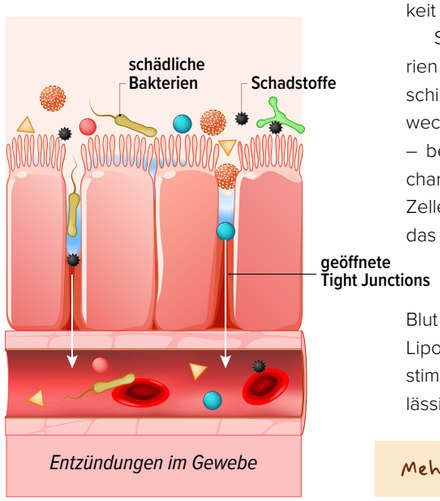
Die Dünndarmbarriere besteht aus Mikrobiom, Schleim und Schleimhaut. Nach ihrer Aufnahme treffen die zerkleinerten, vorverdauten Bestandteile der Nahrung nach und nach auf diese Barriere. Die Darmbakterien nutzen Teile der Nahrungsbestandteile zum Aufrechterhalten ihres Milieus. Sie bilden nicht nur Schleim, sondern auch Milch- und Fettsäuren oder Wasserstoffperoxid, um beispielsweise krankmachende Keime fernzuhalten und den pH-Wert im Dünndarm zu stabilisieren.

Nahrungsbestandteile müssen durch den Schleim zur Schleimhautoberfläche und durch diese hindurch gelangen, um in die Blutgefäße oder in die Lymphbahnen aufgenommen zu werden. Eine dicke Schleimschicht und die Geschlossenheit jeder Schleimhautzelle gewährleisten normalerweise, dass nur diejenigen Stoffe aus dem Darm aufgenommen werden, die ausreichend vorverdaut sind und die der Körper benötigt. Schadstoffe und Umweltgifte werden dagegen abgehalten und über den Dickdarm ausgeschieden.

Wie der Darm undicht wird

Beim Leaky-Gut-Syndrom ist die Barriere allerdings beschädigt (siehe Abb. 2). Hat sich beispielsweise das Milieu im Darm verschoben, können sich Bakterien vermehren, die die Schleimschicht verdauen. Diese wird dann immer dünner und kann ihre Schutzfunktion nicht mehr ausüben, sodass die Schleimhautzellen stärkeren Belastungen ausgesetzt sind und unter Umständen beschädigt werden. Dabei kann die Aufnahme von Nährstoffen, Vitaminen und Spurenelementen beeinträchtigt werden. Ferner können sich die zwischen den Zellen befindlichen Tight Junctions öffnen, wenn die veränderte Zusammensetzung des Mikrobioms mit einer vermehrten Bildung von Zonulin einhergeht.

Abb. 2: Leaky-Gut-Syndrom mit geöffneten Tight Junctions und fehlender Schleimschicht



Die möglichen Ursachen für die Beschädigung der Barrierefunktion des Dünndarms sind vielfältig und werden noch intensiv erforscht. Neben einer genetischen Veranlagung und Auslösern aus der Umwelt wird eine erhöhte Reaktivität des Immunsystems für den Leaky Gut und seine Folgen verantwortlich gemacht. So gehen manche Forscher*innen davon aus, dass durch den intensiven Einsatz von Reinigungs- und Desinfektionsmitteln unsere Umwelt zu sauber geworden ist, sodass das Mikrobiom seine Vielfalt verloren hat. Hierzu tragen außerdem industriell verarbeitete Lebensmittel bei, die ein Übermaß an gesättigten Fetten, Zuckern, Emulgatoren, Lösungsmitteln und anderen Zusatzstoffen enthalten, aber zu wenig Ballaststoffe. Ebenso beeinflussen Tabak- und Alkoholkonsum, die Einnahme von Medikamenten oder Stress und andere psychische Belastungen die Zusammensetzung des Mikrobioms und die Durchlässigkeit der Darmbarriere.

Siedeln sich im Darm schädliche Bakterien an, greifen sie nicht nur die Schleimschicht an, sie bilden auch andere Stoffwechselprodukte als die gesunde Darmflora – beispielsweise sogenannte Lipopolysaccharide (LPS). Diese Substanzen können die Zellen der Schleimhaut beschädigen und das Öffnen der Tight Junctions begünstigen, sodass größere Partikel durch den Zellzwischenraum strömen können. Im Blut und im Stuhl können neben Zonulin und Lipopolysacchariden weitere Marker bestimmt werden, die auf eine erhöhte Durchlässigkeit des Darms hinweisen.

Durchlässigkeit mit Folgen

Ist die Barriere gestört, gelangen Nahrungsbestandteile, noch bevor sie von Enzymen fertig aufgespalten wurden, zusammen mit Schadstoffen ungehindert zwischen den Zellen hindurch ins Blut und in die Lymphe. Umgekehrt strömen Immunzellen an die Oberfläche des Darms, wo sie mit Nahrungsbestandteilen und Bakterien in Kontakt kommen, diese als körperfremd identifizieren. Diese lösen eine Kette von Reaktionen im Immunsystem aus, die letztendlich unter anderem chronische Entzündungen, Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten nach sich ziehen können (siehe Kasten oben). Das Immunsystem befindet sich dann in ständiger Alarmbereitschaft und bekämpft zum größten Teil unbedenkliche Stoffe, die es normalerweise tolerieren würde.

Ist das Immunsystem zu reaktiv, wird das Gleichgewicht seiner Botenstoffe gestört und der Darm wird durchlässiger. Hyperreaktive Immunzellen können sich vom Darm über das Blut im Körper ausbreiten und Organe angreifen. So kann ein Teufelskreis entstehen, der nicht nur zur Aufrechterhaltung der chronischen Entzündung im Darm, sondern auch zur Entstehung von Autoimmunerkrankungen führt.

Unterstützung für die Barrierefunktion

Eine ballaststoffreiche Ernährung und fermentierte Lebensmittel können die Vermehrung der Bakterien, die kurzkettige Fettsäuren bilden, fördern. Polyphenole wie Resveratrol und andere oligomere Proanthocyanidine aus Traubenkernextrakt, Quercetin oder Curcuminoide aus der Gelbwurz wirken entzündungshemmend und vermindern die Durchlässigkeit des Darms. Die Aminosäure Glutamin liefert nicht nur Energie für die Schleimhautzellen, sie fördert auch das Abheilen von Schleimhautschäden und unterstützt die Bildung der Proteine Claudin und Occludin zum Schließen der Tight Junctions. Ebenso tragen eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D, Zink und Probiotika zu einer intakten Darmschleimhaut bei. ◄

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

Teil 1 ab 1983

40 Jahre Klösterl-Apotheke

Im Jahr 2024 feiert die Klösterl-Apotheke ihr 40-jähriges Jubiläum. Aus diesem Anlass möchten wir Sie auf eine Zeitreise durch vier Jahrzehnte mitnehmen!

1983 Eröffnung

Am 27.12.1983 eröffnete der Apotheker Johannes Zeise-Wallbrecher gemeinsam mit fünf Angestellten die Klösterl-Apotheke in der Waltherstraße. In der Zeitungsanzeige hieß es damals: „Neben Allopathie sehen wir unser Aufgabengebiet in Homöopathie, Gesundheitspflege (Kosmetik), Kinderpflege und einer guten Beratung unserer Kunden.“

Gestaltung 1983

Der Künstler und Architekt Josef Schele hatte die Inneneinrichtung entworfen und die Schreinerarbeiten bei der Umsetzung begleitet. Das Ölgemälde „Klösterl am Walchensee“ aus dem 19. Jahrhundert wurde zum Namensgeber für die Apotheke und prägte maßgeblich die Gestaltung der Offizin, des Verkaufsraumes der Apotheke.

1984 Homöopathie

Der Hals-Nasen-Ohren-Arzt Prof. Dr. Hans Eichner führte seine Praxis in unmittelbarer Nachbarschaft der Apotheke. Für seine Verordnungen wurden die ersten homöopathischen Rezepturen entwickelt, von denen einige der damals hergestellten Mischungen noch heute als bewährte homöopathische Arzneimittel im Sortiment sind.

1987

Orthomolekular-medizin

Als der Arzt Wolfgang Gerz aus den USA seine Kenntnisse in der Orthomolekularmedizin (OM) mitbrachte, war Johannes Zeise-Wallbrecher von der neuen Reinstoff-Medizin begeistert. Er begann, die sogenannten OM-Präparate zu importieren, um die Therapien der Ärzte im Bereich der orthomolekularen Medizin und Applied Kinesiology (AK) zu unterstützen. (cw)

Freuen Sie sich auf den nächsten Teil der Jubiläums-Zeitreise in der Juli-August-Ausgabe des Klösterl-Journals!

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), Alexandra Gilio (ag), Antje Görlach (ang), Lisa Hohmann (lh), 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, Heyne-Verlag

© 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.

Intuitives Essen

Ein „normales“, „natürliches“ Essverhalten gibt es das überhaupt (noch)? Essen ist sehr persönlich, kulturell geprägt und gleichzeitig auch eine wirtschaftliche wie politische Angelegenheit. Viele Faktoren wirken also darauf ein, was und wie wir essen. Gibt es einen Weg, zu einem versöhnlichen Essverhalten und zu einem liebevollen Verhältnis zu unserem Körper zurückzukehren? Intuitives Essen ist da ein Ansatz, der helfen könnte.

Intuitives Essen zielt darauf ab, eine bewusste und positive Verbindung zur Nahrung herzustellen. Dieser Ernährungsansatz betont die Aufmerksamkeit auf körperliche Signale, wie Hunger und Sättigung, anstatt sich strikt an Diäten oder externe Regeln zu halten. Das Konzept des intuitiven Essens basiert auf der Idee, dass jeder Mensch ursprünglich die Fähigkeit besitzt, seine eigenen Ernährungsbedürfnisse zu erkennen und darauf zu reagieren. Diese Fähigkeit soll nach und nach wieder erlernt und eingeübt werden. Intuitive Ernährung ist bewusst keine neue Modediät, es geht nicht darum, Gewicht zu verlieren, besonders „gesund“ zu essen etc. – Es geht um einen natürlichen Umgang mit dem Essen und darum, dem Thema im Alltag keine dominierende Bedeutung zukommen zu lassen.

Ursprünge des intuitiven Essens lassen sich auf die Arbeit der beiden amerikanischen Ernährungswissenschaftlerinnen Evelyn Tribole und Elyse Resch zurückführen. Mitte der 1990er-Jahre entwickelten sie das Konzept, welches auf 10 Prinzipien basiert (siehe Kasten).

Die Umsetzung beinhaltet, sich auf die eigenen inneren Signale zu konzentrieren: Bewusste Wahrnehmung von Hunger und Sättigung, das Beachten von Geschmack und Textur der Nahrung sowie das Verständnis und die Auflösung von emotionalem Essen. Anstatt Kalorien zu zählen oder bestimmte Lebensmittel als „gut“ und „schlecht“ zu kategorisieren, wird geraten, auf den eigenen Körper zu hören und seinen Signalen Schritt für Schritt immer mehr zu vertrauen.

Eine wichtige Komponente des intuitiven Essens ist die Akzeptanz des eigenen Körpers. Durch das Loslassen von Diätzwängen und dem Fokus auf Selbstfürsorge kann man eine gesündere Beziehung zum eigenen Körper und letztlich auch zu sich selbst entwickeln. Studien haben gezeigt, dass intuitives Essen oft ein besseres Körperbild und eine stabilere emotionale Gesundheit fördert. Indem Menschen lernen, auf ihre Bedürfnisse zu hören, kann dies als Nebenwirkung zu einem nachhaltigeren Gewichtsmanagement führen. Zudem wird das Risiko von Essstörungen reduziert, da der Fokus auf Wohlbefinden und nicht auf externen (Schönheits-) Normen liegt.

Es ist wichtig zu betonen, dass intuitives Essen kein „Freifahrtschein“ für ungesunde Ernährungsgewohnheiten ist. Es geht vielmehr darum, bewusst und achtsam zu essen, um den Bedürfnissen des eigenen Körpers gerecht zu werden. Dieser Ansatz erfordert Zeit, Geduld und Selbstreflexion: Was tut mir gerade gut? Wie fühle ich mich, nachdem ich XY gegessen habe?

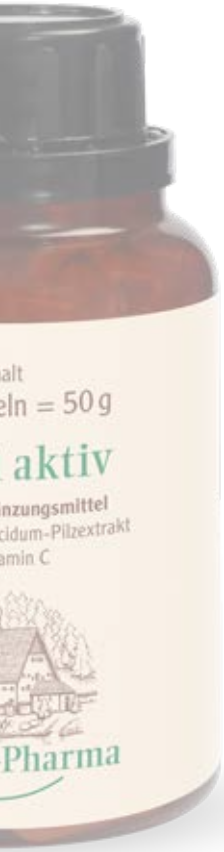
Bei Essstörungen sollte die Implementierung nicht ohne eine therapeutische oder professionelle Begleitung geschehen.

Insgesamt bietet das intuitive Essen eine Alternative zu diätischen Einschränkungen und fördert langfristig eine nachhaltige, gesunde Beziehung zur Nahrung und zum eigenen Körper. Es ermutigt die Freude am Essen ohne Schuldgefühle wiederzuentdecken, und dabei den Fokus auf Gesundheit und Wohlbefinden zu lenken. (as)

Die 10 Prinzipien für intuitive Ernährung:

1. Keine Diätmentalität mehr
2. Das eigene Hungergefühl wieder kennenlernen
3. Schließe Frieden mit dem Essen, keine Verbote mehr
4. Keine (be-)wertende Essenspolizei mehr
5. Bewusst und achtsam Essen
6. Genuss am Essen wiederentdecken
7. Emotionen nicht mehr mit Essen regulieren
8. Respektiere den eigenen Körper und seine Fähigkeiten
9. Bewegung mit Spaß
10. Positive und gute Essensgewohnheiten einüben

Klösterl-Empfehlung*



Angebot
für 2 Monate gültig!

~~statt 39,95 €*~~

nur 33,95 €

gültig vom 01.03.2024 – 30.04.2024

Reishi aktiv

Der Vitalpilz Reishi (dt.: glänzender Lackporling) gilt in der TCM als eines der wirksamsten und vielfältigsten Mittel zur Stärkung des Menschen überhaupt. Er hat dort ein sehr breit gefächertes Anwendungsgebiet und wird u. a. zur Regulierung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Unterstützung des Immunsystems eingesetzt. Der Vitalpilz wird hierfür streng kontrolliert angebaut und schonend verarbeitet.

100 Kapseln (50 g) nur 33,95 € (Grundpreis: 679,00 €/ 1 kg)

Zusammensetzung: 4 Kapseln (Verzehrempfehlung) enthalten 1.200 mg Reishi Extrakt, davon mind. 300 mg Polysaccharide, und 27 mg Vitamin C (aus Acerola Extrakt), das entspricht 33% NRV**.
Zutaten: Reishi Extrakt, Kapselmaterial: Hydroxypropylmethylcellulose, Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Acerola Extrakt
Verzehrempfehlung: Täglich 2 x 2 Kapseln unzerkaut zum Essen mit ausreichend Flüssigkeit
Hinweis: Enthält natürlicherweise Sulfite (> 10 mg/kg). Frei von unnötigen Hilfsstoffen.

Chlorella

Als tägliche Zusatznahrung mit leicht verwertbaren Mikronährstoffen. Geeignet für alle Altersgruppen, speziell für Rekonvaleszenten und ältere Menschen.

Rabatt
im März und April

~~statt 22,30 €*~~

nur 18,95 €

gültig vom 01.03.2024 – 30.04.2024

240 Tabletten (96 g) nur 18,95 € (Grundpreis: 197,40 €/ 1 kg)

Zusammensetzung: 3 Tabletten enthalten 1.200 mg, 9 Tabletten (obere Verzehrempfehlung) enthalten 3.600 mg Chlorellaalgen-Pulver.
Zutaten: Chlorella vulgaris (Süßwasser-Mikroalge)
Verzehrempfehlung: 3 bis 9 Tabletten unzerkaut über den Tag verteilt mit ausreichend Flüssigkeit
Hinweis: Unser hochqualitatives, auf Schwermetalle geprüftes Chlorellaalgen-Pulver wird ohne die Zugabe von Hilfsstoffen zu Tabletten verpresst.

= 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.