

Klösterl Journal



Klösterl-Apotheke

FACHTHEMA
Mastzell-
aktivierungs-
syndrom

WAS IST EIGENTLICH...?
Orthomolekulare
Medizin

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Der Schlüssel zur Gesundheit?

Seite 4 – 5

Schwarzerle

Alnus glutinosa



Sabine Ritter

Apothekerin und Heilpraktikerin



Steckbrief

INHALTSSTOFFE:

Gerbstoffe, Flavonoide, Phytosterine; Knospen auch Harze, Triterpensäuren, Salicin, Kieselsäure, Mineralstoffe

WIRKUNG:

Kühlend, entzündungshemmend, antiallergisch, fiebersenkend

ANWENDUNG:

Gastritis, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Entzündungen der Speiseröhre, Halsschmerzen, Luftröhrentzündung, Schnupfen, Nebenhöhlenentzündungen, Bronchitis, Lungenentzündung, Geschwüre der Haut, Furunkel, Venen- und andere Gefäßentzündungen, Migräne, Prostatitis, Blasenentzündung, Durchblutungsstörungen, Rheuma, Allergien

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

sind, die im Frühling herausfallen und von Wind und Wasser verbreitet werden.

Einige Pflanzenteile kann man zum Färben nutzen. So liefern die Blüten grüne Farbstoffe und die Zweige braune. Mithilfe von Schwarzerlenrinde und Eisen färbte man früher Leder schwarz, während man schwarze Tinte aus den Zapfen gewann.

Dieser Eigenschaft verdankt die Schwarzerle vermutlich ihren deutschen Namen.

In der Volksheilkunde verwendete man einst nur die Blätter und die Rinde zur Behandlung von Verbrennungen, Verletzungen der Haut und Erkrankungen der Schleimhaut wie Halsschmerzen, Zahnfleischentzündungen, Geschwüre oder Aphthen im Mund. Erst im letzten Jahrhundert entdeckte man die medizinische Bedeutung der Knospen. Diese werden gesammelt, kurz bevor sie aufbrechen, und in einer Mischung aus Wasser, Glycerin und Alkohol eingelegt. Auf diese Weise gewinnt man einen Knospenauszug, der auch als Gemmomazerat bezeichnet wird.

Erfahrungsgemäß kühlen die aus den Knospen der Schwarzerle gewonnenen Gemmopräparate vor allem akute Infektionen und Entzündungen. Man kann sie sowohl gegen eitrige Erkrankungen der Haut als auch zur Behandlung von akuten Entzündungen der Schleimhäute im Magen-Darm-Trakt, der Atem- oder der Harnwege einsetzen. Von einer Magenschleimhautentzündung über Entzündungen in Mund, Speiseröhre, Darm oder Blase bis hin zu Halsschmerzen, Schnupfen, Bronchitis, Nebenhöhlen- oder Lungenentzündungen hat die Schwarzerle ein breites Anwendungsgebiet. Auch bei akuten Rheumaschüben, Migräne und Gefäßentzündungen sowie bei Allergien hat sie sich bewährt.

Weitere Heilpflanzen finden Sie auf:

www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanze

Die Schwarzerle ist ein sommergrüner, etwa 30 Meter hoher Baum, der zu den Pionierpflanzen gehört. Diese Pflanzen sind aufgrund ihrer großen Anpassungsfähigkeit die ersten, die sich in zuvor vegetationsfreien Räumen ansiedeln. Als Mitglied der Familie der Birkengewächse gedeiht die Schwarzerle in Mooren, Sümpfen, feuchten Wiesen und am Ufer von Flüssen und Bächen.

Man erkennt sie an ihrer, im jungen Zustand grünbraunen Rinde und im älteren Stadium dann dunkelbraunen bis grauen, schuppigen Borke, der äußersten Schicht der Rinde. Auf ihren länglichen, rötlich braunen Knospen und den frisch ausgetriebenen Blättern befindet sich eine Wachsschicht, weswegen man dieser Erlenart den Beinamen „glutinosa“ gab, dem lateinischen Wort für klebrig, um sie von anderen Erlen zu unterscheiden.

Die Schwarzerle ist ein einhäusiger Baum, auf dem sich zwischen Januar und April sowohl männliche als auch weibliche Blüten bilden, die man als Kätzchen bezeichnet. Meist hängen sie in Gruppen zusammen. Im Unterschied zu den kleinen, rundlichen, leicht pink gefärbten weiblichen Kätzchen sind die männlichen Blütenstände schmal und länglich. Im Herbst bilden sich aus den weiblichen Blütenständen kleine Zapfen, in denen flache Nüsse verborgen

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,

wenn es etwas kostenlos gibt, ist die Nachfrage riesig – möchte man meinen. Doch wie erklärt sich dann, dass lediglich die Hälfte der Versicherten in Deutschland regelmäßig medizinische Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch nimmt?

Von den über zehn verschiedenen Vorsorgeuntersuchungen, die regelmäßig und kostenfrei für Versicherte angeboten werden – sei es für Zähne, Haut, Brust oder Darm – werden viele nicht genutzt. Ein leidiges Thema, zweifellos. Denn oft gestaltet es sich schwierig, überhaupt einen Termin zu erhalten, geschweige denn außerhalb der Arbeitszeit. Denn verständlicherweise ist es nicht gerade attraktiv, sich extra für Arztbesuche und insbesondere Vorsorgeuntersuchungen freizunehmen.

Dennoch, liebe „Vorsorgemuffel“, ist Vorsorge besser als Nachsorge! Das beste Beispiel dafür ist die Diagnose Brustkrebs. Mit jährlich etwa 70.000 Neuerkrankungen ist Brustkrebs die am häufigsten diagnostizierte Krebserkrankung bei Frauen. Durch Früherkennung können neue Fälle wesentlich schneller erkannt werden, und dank Fortschritten in der Therapie sind die Behandlungs- und Heilungschancen bei rechtzeitiger Diagnose deutlich besser als bei fortgeschrittenen Tumoren.

Gehören Sie auch zu den 50 % der Frauen über 50, welche die Einladung zu den Mammografie-Screenings annehmen und sich regelmäßig untersuchen lassen? Falls ja, gratuliere ich Ihnen herzlich! Sie haben damit einen wichtigen Schritt für Ihre Vorsorge getan.

Natürlich ist sie allein kein Heilmittel, sondern dient lediglich der frühestmöglichen Erkennung von Risikofaktoren oder beginnenden Erkrankungen. Ebenso wichtig sind Prävention und der Fokus auf eine gesunde Lebensweise. Eine ausgewogene Ernährung, der verantwortungsvolle Umgang mit Genussmitteln und regelmäßige, moderate Bewegung sind die Schlüssel für Gesundheit und positive Heilungsaussichten im Falle einer Erkrankung.

Getreu unserem Motto „Gesundheit erhalten – Leben gestalten“ wünschen wir Ihnen gutes Vorsorgen!

Ihre

C. Wallbrecher J. Brada-Wallbrecher
Cäcilia Wallbrecher und Josepha Brada-Wallbrecher

Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.

Sebastian Kneipp (1821 – 1897),
Priester, Hydrotherapeut und Naturheilkundler

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Der Schlüssel zur Gesundheit?



Autorin

Iris Beck

Klösterl-Redakteurin

»In den sozialen Medien und in Hochglanz- und Fitnessmagazinen sind sie allgegenwärtig und man kann sich ihnen kaum entziehen:

Nahrungsergänzungsmittel. Da komme auch ich ins Grübeln und frage mich:

Reicht das alles, was ich tue, um mich mit über 50 gesund und fit zu halten? Sind

Nahrungsergänzungsmittel vielleicht doch die Lösung? Inzwischen gehören Vitamin B12,

D3 + K2 Tropfen und Magnesium zu meinem täglichen Morgenritual.«

In der heutigen Zeit, in der das Streben nach einem gesunden Lebensstil immer präsenter wird, nehmen Nahrungsergänzungsmittel (NEM) eine immer größere Rolle ein. Mehr als zwei Drittel der Deutschen konsumieren wöchentlich Nahrungsergänzungsmittel, und der NEM-Markt ist so stark gewachsen, dass dieser mit unzähligen, auch branchenfremden Anbietern fast unüberschaubar geworden ist. Doch was verbirgt sich genau hinter diesem Begriff und warum entscheiden sich Menschen dafür, sie zu konsumieren? Dieser Artikel untersucht die Welt der Nahrungsergänzungsmittel und wirft einen Blick auf ihre Bedeutung, ihre Kennzeichnung und die Unterschiede in ihrer Qualität.

Was sind Nahrungsergänzungsmittel?

In Deutschland werden Nahrungsergänzungsmittel rechtlich als Lebensmittel eingestuft. Sie sind Produkte, die dazu bestimmt sind, die Ernährung zu ergänzen und

damit zur Deckung des täglichen Bedarfs an Nährstoffen beizutragen. Dies ist insbesondere dann notwendig, wenn diese über die normale Ernährung nicht in ausreichender Menge aufgenommen werden können oder ein erhöhter Bedarf besteht. NEM werden in verschiedenen Darreichungsformen wie Tabletten, Kapseln, Pulver oder Flüssigkeiten angeboten und enthalten Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente oder andere Stoffe. Sie dürfen keine arzneiliche Wirkung haben oder den Eindruck eines Arzneimittels erwecken. Dies alles ist in der Nahrungsergänzungsmittelverordnung (NemV) geregelt.

Warum supplementieren?

Die Gründe für die Supplementierung sind vielfältig. Manche Menschen nutzen Nahrungsergänzungsmittel, um bestimmte Nährstoffdefizite auszugleichen, die durch eine unausgewogene Ernährung oder spezielle Ernährungsgewohnheiten entstehen können. Außerdem sind unsere Lebensmittel durch die intensive Landwirtschaft

weniger vitamin- und nährstoffreich. Auch unser Lebensstil, ein von Stress und Hektik geprägter Alltag, erfordert eine andere Mikronährstoffversorgung als eine ausgeglichene Lebensweise. Daneben spielt das Lebensalter eine Rolle: Kinder im Wachstum, junge Erwachsene, Paare mit Kinderwunsch, Schwangere, Stillende, Männer und Senioren – für all diese Gruppen sind ganz bestimmte Nährstoffe besonders wichtig. Einige Krankheiten können zu einem erhöhten Nährstoffbedarf führen, und eine sinnvolle Nahrungsergänzung kann dann bei der Genesung hilfreich sein. Auch werden sie gerne eingesetzt, um die Leistungsfähigkeit im Sport zu steigern, das Immunsystem zu unterstützen oder den Alterungsprozess zu verlangsamen.

Was bedeuten die Aussagen auf dem Etikett?

Beim Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln ist es wichtig, die Informationen auf dem Etikett sorgfältig zu lesen. Es enthält Informa-

tionen zu den enthaltenen Nährstoffen, der empfohlenen täglichen Verzehrmenge sowie Warnhinweise und Lagerungsempfehlungen. Häufige Aussagen auf dem Etikett sind beispielsweise „Nährstoff x trägt zur normalen Funktion von y bei“ oder „Enthält z Prozent der empfohlenen Tagesdosis von Nährstoff a“. Wenn auf dem Etikett gesundheitsbezogene Angaben oder Werbeaussagen zu einem Vitamin oder Mineralstoff zu finden sind, muss das Produkt bestimmte Mindestmengen dieses Nährstoffs enthalten. Diese Angaben müssen auf allgemeinen wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen und durch diese abgesichert sein, wie es die Health-Claims-Verordnung der EU vorschreibt. Viele pflanzliche Produkte haben zwar traditionelle Verwendungszwecke, aber es fehlen oft klinische Studien oder andere evidenzbasierte Nachweise, die die behaupteten Wirkungen unterstützen. Daher dürfen Hersteller in einigen Fällen keine spezifischen gesundheitsbezogenen Aussagen auf ihren Etiketten machen. Dies gilt auch für Produkte mit Vitalpilzen und Bakterienkulturen.

Diese Regularien sollen u.a. auch sicherstellen, dass Verbraucher*innen nicht irreführenden Informationen ausgesetzt sind und die Gesundheitsversprechen der Produkte auf wissenschaftlicher Evidenz basieren.

Die Abkürzung NRV steht für „Nutrient Reference Values“ (dt. Nährstoff-Referenzwerte). Diese Werte geben die empfohlene Tagesdosis bestimmter Nährstoffe an, die für eine gesunde Ernährung erforderlich sind. Sie dienen als Richtlinien für Verbraucher*innen, um sicherzustellen, dass sie ausreichende Mengen dieser Nährstoffe zu sich nehmen. Seit dem 13. Dezember 2014 gilt europaweit die „LMIV EU 1169/2011“

Abb.: Etikett Magnesium der Klösterl-Apotheke

Zutaten:
Magnesiumcitrat;
Kapselmateriale: Hydroxypropylmethylcellulose

Zusammensetzung:

	1 Kapsel enthält	2 Kapseln* enthalten
Magnesium (als Magnesiumcitrat)	100 mg	200 mg (entspr. 53 % NRV**)

* Verzehrempfehlung
** NRV = Nährstoffbezugswerte lt. LMIV (1169/2011/EU)

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Inhalt
100 Kapseln = 68 g

Magnesium
Nahrungsergänzungsmittel
Mineralstoff

Verzehrempfehlung: Mittags und abends 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit
Frei von unnötigen Zusatzstoffen.

Hinweise: Das Produkt ist für Kinder unter 4 Jahren nicht geeignet. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Gut verschlossen, vor Feuchtigkeit geschützt und nicht über 25 °C aufbewahren.

Mindestens haltbar bis Ende: siehe Boden

Klösterl-Apotheke • Hötterstr. 3 • 80331 München
www.kloesterl-apotheke.de

PZN 3129496

(Lebensmittelinformationsverordnung der Europäischen Union), in der auch die NRV geregelt sind. Diese Verordnung stellt sicher, dass Inhaltsstoffe von Lebensmitteln gekennzeichnet und Verbraucher*innen über Allergene, Energie- und Nährwerte, Lebensmittelimitate und die Herkunft von Lebensmitteln informiert werden.

Unterschiede in der Qualität

Ein wichtiger Faktor bei der Auswahl von Nahrungsergänzungsmitteln ist die Qualität und Zusammensetzung der Produkte. Es ist wichtig zu wissen, dass die Hersteller für ihre NEM selbst verantwortlich sind, auch im Hinblick auf die gesundheitliche Unbedenklichkeit. Wer NEM in Verkehr bringen will, muss dies zwar vorher beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelrecht anzeigen – eine behördliche Prüfung oder Zulassung findet jedoch nicht statt. Dies führt zu großen Unterschieden in der Zusammensetzung, Reinheit und Qualität der NEM, die über verschiedene Vertriebswege wie Apotheken, Drogerien, Lebensmittelgeschäfte und Online-Shops angeboten werden. So gibt es NEM in den unterschiedlichsten Preisklassen und Zusammensetzungen, die sich auf den ersten Blick nicht unterscheiden. Daher ist es ratsam, genau zu prüfen, ob diese den eigenen Bedürfnissen entsprechen. Die Qualität unterscheidet sich oft durch die verwendeten Rohstoffe, wie z.B. pharmazeutische Standards und/oder teurere Salze, die sich dann durch eine bessere Bioverfügbarkeit auszeichnen. Eine individuelle Beratung bieten hier u.a. die Apotheken an. Dort können sich Kund*innen bei der Auswahl von Nahrungsergänzungsmitteln entsprechend ihrer Bedürfnisse und Gesundheitsziele unterstützen lassen.

Sinnvolles Supplementieren

Nahrungsergänzungsmittel sind uneingeschränkt verfügbar und so kann es zu einer unkontrollierten und auch überdosierten Einnahme kommen. Manche Nährstoffe können sich z.B. im Körper anreichern und so zu unerwünschten Nebenwirkungen führen.

Eine sinnvolle Ergänzung von Nahrungsergänzungsmitteln beginnt daher oft mit einer gründlichen therapeutischen Untersuchung und Bewertung. Dies beinhaltet die Messung von relevanten Blutwerten und anderen Gesundheitsparametern, um mögliche Mängel oder Ungleichgewichte im Körper zu identifizieren. Basierend auf diesen Ergebnissen kann eine individuelle Empfehlung für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln erstellt werden. Die orthomolekulare Medizin betont die Bedeutung einer optimalen Versorgung des Körpers mit essenziellen Nährstoffen, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Durch die gezielte Ergänzung von Nährstoffen, die auf den individuellen Bedarf zugeschnitten sind, kann die orthomolekulare Medizin dazu beitragen, den Körper in einen ausgewogenen Zustand zu bringen und das Risiko von Krankheiten zu reduzieren. Mehr zur orthomolekularen Medizin erfahren Sie auf S. 11 im Artikel „Was ist eigentlich...Orthomolekulare Medizin?“.

Fazit

NEM sind einer der Schlüssel am großen Schlüsselbund unserer Gesundheit. Bei gesunden Menschen können sie neben Sport und einem ausgewogenen Lebensstil eine nützliche Ergänzung zu einer gesunden Ernährung und Lebensweise sein. Es ist wichtig, die Etiketten zu lesen, die Qualität der Produkte zu berücksichtigen und gegebenenfalls professionellen Rat einzuholen, um die richtigen Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu treffen. So kann durch eine sorgfältige Auswahl und Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln ein wertvoller Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden geleistet werden. ◀

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

Natürliche Hilfe bei Insektenstichen

Herrlich sind Ausflüge ins Grüne, doch mitunter trüben Blasen an den Füßen und Insektenstiche das Vergnügen. Zum Glück stellt Mutter Natur auf jeder Wiese ein effektives Kraut zur Linderung der Beschwerden bereit: den **Spitzwegerich**. Zerreibt man seine frisch gepflückten Blätter zwischen den Fingern, muss man sie nur noch auf der Blase oder dem Stich fixieren.

Den Juckreiz nach einem Stich lindert alternativ auch der **Insektenstich-Roll-on** aus der Klösterl-Eigenherstellung. Im Unterschied zum geruchsarmen Spitzwegerich duftet er dank der ätherischen Öle von Rosengeranie, Lavendel, Melisse und Teebaum sehr angenehm. Seine Anwendung ist bei Kindern ab 2 Jahren möglich. Schauen Sie auf unserem Shop vorbei! (sr)



REZEPT

Sommerlicher Spargelsalat mit Miso-Senf-Dressing

200 g schwarze Linsen waschen und nach Anleitung auf der Packung kochen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **800 g Kartoffeln** (Drillinge) schälen. **500 g grünen Spargel** waschen und die holzigen Enden abschneiden. Beides in gleichmäßig große Stücke schneiden, mit etwas **Öl**, **Salz** und **Pfeffer** mischen und auf einem Backblech verteilen. Im Ofen bissfest backen.

200 g Zuckerschoten putzen und halbieren. In heißem Salzwasser kurz kochen und kalt abschrecken. Nach Belieben je **eine Handvoll frischen Schnittlauch**, **Dill** und **Petersilie** fein hacken.



Für das Dressing **8 EL Olivenöl**, **1 EL Zitronensaft**, **1 EL Weißweinessig**, **4 TL Senf**, **4 TL helle Misopaste** und **2 TL Agavendicksaft** glatt rühren und nach Geschmack mit **gemahlenem schwarzen Pfeffer** und **Salz** abschmecken.

Das Dressing mit den restlichen Zutaten – Linsen, Kartoffeln, Spargel, Zuckerschoten und Kräuter – mischen.

Wir wünschen guten Appetit! (as)



Vielen Dank für Ihre Treue!

Gewinnspiel

Im letzten Klösterl-Journal haben wir Ihnen bereits einen ersten Einblick in die Klösterl-Geschichte gegeben. Um unser 40-jähriges Jubiläum weiter gebührend zu feiern, haben wir uns nun ein Gewinnspiel für Sie ausgedacht!

Der QR-Code führt Sie direkt auf unsere Klösterl-Webseite. Beantworten Sie uns dort die 3 Fragen und schon haben Sie die Chance auf einen der 3 Überraschungsgewinne für Ihr Wohlbefinden.

Wir wünschen viel Spaß und viel Glück! (ib)



Auf zum Gewinnspiel:



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

*Blumen sind die schönen Worte
und Hieroglyphen der Natur,
mit denen sie uns andeutet,
wie lieb sie uns hat.*

Johann Wolfgang von Goethe
(1749 – 1832)



MULTISYSTEMERKRANKUNG

Mastzellaktivierungs- syndrom



Autorin

Bettina Wadewitz

Apothekerin

»Optimismus ist z.B. die Lebenseinstellung einer Person, die sich abhängig von Ihren Körperzellen den Tagesablauf gestalten muss, weil sie an dem nicht anerkannten Mastzellaktivierungssyndrom erkrankt ist und nun ihr Leben nicht mehr selbstbestimmt führen kann – und die sich dennoch nicht unterkriegen lässt«

Mastzellaktivierungssyndrom, kurz MCAS, ist eine Multisystemerkrankung, bei der durch eine Überaktivität der Mastzellen eine unangemessene und übermäßige Ausschüttung an Botenstoffen (Entzündungsmediatoren) erfolgt, die entzündlich-allergische Symptome im ganzen Organismus hervorrufen.

Histamin ist wohl der prominenteste entzündungsfördernde Botenstoff des Körpers, da er sowohl mit Allergien als auch mit der Histaminintoleranz (HIT), einer Nahrungsmittelunverträglichkeit, im Zusammenhang steht. Bei MCAS hat Histamin ebenfalls eine wichtige Schlüsselrolle. In der Medizin nimmt dieses noch recht neue Thema MCAS einen immer höheren Stellenwert ein. Inzwischen tritt diese Erkrankung auch in Verbindung mit Long-Covid auf.

Aktivierung der Mastzelle

Die für das Immunsystem so wichtigen Mastzellen (MZ) sitzen bevorzugt in Gewebe an Grenzflächen, die zur Außenwelt in Kontakt stehen. Dazu gehören alle Einmündungen in Hohlorgane (Mund, Ohren, Augen und Nasenlöcher), die Lunge, der Magen-Darm-Trakt, der Genital- und Analbereich sowie die Haut selbst. Im Körperinneren findet man MZ überall dort, wo viel kommuniziert wird, z.B. an Nervenendigungen, dem Ort für den schnellen Informationsaustausch. Über den Körper hinweg verläuft ein engmaschi-

ges Nervennetz, um Stoffwechsel- und Körperfunktionen zu lenken.

Wie Antennen sitzen an der Oberfläche jeder Mastzelle zahlreiche Rezeptoren (Bindungsstellen). Werden diese durch die sogenannten Trigger (s. Abbildung) besetzt, wird die MZ in den aktiven Zustand versetzt. Die in den Granula der MZ gespeicherten Botenstoffe werden dann in Sekundenbruchteilen in die Zellzwischenräume des Gewebes ausgeschüttet und wirken direkt im unmittelbaren Umkreis der Mastzelle. Freigesetzte extrazelluläre Vesikel, die ebenso Mediatoren enthalten, wandern aus dem Gewebe aus und können auf diese Weise mit weiter entfernten Zellen kommunizieren. Parallel zur Ausschüttung synthetisiert die MZ andere Botenstoffe, die die Entzündung weiter anfeuern.

Botenstoffe und deren physiologische Wirkung

Mehr als 200 Entzündungsmediatoren werden in der Mastzelle gebildet. Sie werden, wie das bereits erwähnte Histamin, in den Granula gespeichert. Werden diese Mediatoren bei „echtem“ Bedarf und in angemessener Menge ausgeschüttet, besetzen sie Rezeptoren anderer Körperzellen und beeinflussen das Immunsystem und den Stoffwechsel positiv. Ein auf die Nasenschleimhaut gelangter Krankheitserreger aktiviert die dort ansässigen MZ. Zum einen

lösen freigesetzte Mediatoren Niesen und Fließschnupfen aus, um den Keim auszuspülen, zum anderen locken sie andere Immunzellen an. Die im zweiten Schritt neugebildeten Entzündungsmediatoren können Fieber und Schmerzen auslösen – Signale, die die erkrankte Person zur Bettruhe zwingen. Die aus den Immunzellen freigesetzten Radikale dienen der Bekämpfung des Krankheitsauslösers. Ist der Infekt abgeklungen, stoppt die MZ-Aktivierung.

Kontrolle der Darmbewegung, Schmerz- und Stressregulation, Wundheilung und Blutdruckregulation sind u.a. weitere Prozesse, die von den Mastzellen gesteuert werden.

MCAS und Trigger

Hyperreaktive Mastzellen setzen auf harmlose Reize und Stoffe (Trigger) unangemessen viele Botenstoffe frei. Da MZ überall im Organismus vorkommen, variiert auch das Krankheitsbild des Mastzellaktivierungssyndroms (MCAS) in seinen Symptomen und Schauplätzen. Episoden mit Symptombefreiheit können sich mit Episoden starker Beschwerden abwechseln; jedes Mal können andere Organsysteme betroffen sein (s. Abbildung). Die zeitverzögerte Freisetzung bestimmter Entzündungsmediatoren und die daraus resultierenden Symptome lassen kaum Rückschlüsse auf den auslösenden Reiz zu. Fühlt sich die MZ bedroht, feuert sie, ohne zu überprüfen, ob der auslösende

Trigger tatsächlich dem Organismus schaden kann. Für einen Außenstehenden kaum wahrnehmbare Faktoren (z.B. eine Stunde länger schlafen, an der Bushaltestelle neben einer rauchenden Person stehen u.v.m.) kann für die an MCAS erkrankte Person bedeuten, dass sie den restlichen Tag mit Schmerzen erschöpft auf dem Sofa verbringen muss. Während eines schweren Schubs kann die betroffene Person unter Umständen einige Tage nicht am öffentlichen Leben teilnehmen.

Histamin

In fast jedem Gewebe des Organismus findet man Histamin-Rezeptoren, wie z.B. in den Blutgefäßen, Bronchien, im Magen, Darm, Gehirn und Herz. Die meisten typischen Symptome des MCAS lassen sich allein durch die Besetzung der Histamin-Rezeptoren erklären. Abgebaut wird Histamin über zwei Enzyme: die Diaminoxidase (DAO) in Darm, Gewebe und Blut und die N-Methyltransferase in der Leber und im Gehirn. Ist ein Zuviel an Histamin da, reicht die Kapazität der enzymatischen Abbauelemente nicht aus, und als Folge dessen kann Histamin die entzündlichen Prozesse weiter anschieben. Histamin steuert unter anderem den Schlaf-Wach-Rhythmus. Daher können erhöhte Spiegel in der Nacht Schlaflosigkeit verursachen.

MCAS, Histaminintoleranz und Allergie

Histamin wird nicht nur im Körper gebildet und freigesetzt, es wird auch über die Nahrung zugeführt. Teilweise können Nahrungsbestandteile die Histaminfreisetzung im Darm verstärken (Histaminliberatoren). Auch histaminfreisetzende Darmbakterien können den Histaminspiegel im Darm erhöhen. Reicht die DAO nicht aus, verbleibt das Histamin im Darm und löst eine Histaminintoleranz (HIT) mit Unverträglichkeitsreaktionen aus, wie z. B. Bauchkrämpfe und Durchfall. Ist der Darm dauerhaft entzündet, kann die Darmbarriere durchlässig werden. Ungewollt in die Blutbahn aufgenommene Nahrungsbestandteile können – müssen sie aber nicht – systemisch Mastzellen aktivieren und ein MCAS hervorrufen.

Ein allergieauslösender Stoff wird an Antikörper gebunden, die wiederum einen Rezeptor auf der Mastzelloberfläche finden und die MZ aktivieren. Eine Allergie kann eine Ursache für eine Mastzellaktivierung sein. Durch einen Allergietest,

Allergenkarenz und antiallergische Arzneimittel lässt sich die Symptomatik verbessern. Zusammengefasst ist eine Allergie eine spezielle Form der Mastzellaktivierung – eine HIT dagegen nicht. Beide können – müssen es aber nicht – eine systemische Mastzellaktivierung verstärken bzw. sie begünstigen.

Diagnostik und Therapieansätze

Da die Mastzellen sich nicht im Blut befinden, ist deren Aktivität nicht direkt messbar. Stattdessen weist man die Entzündungsmediatoren sowohl im Blut als auch im Stuhl nach. Histamin tritt nur dann aus dem Gewebe ins Blut über, wenn die abbauenden Enzyme erschöpft sind. Über Ausschlussverfahren wird der Ursache auf den Grund gegangen. Ist es eventuell ein Darmparasit oder eine Infektion, die die Symptomatik auslösen? Mit einem Allergietest, bei dem auf fast 300 Allergene untersucht werden kann, ist es möglich, die Ursache der Mastzellaktivierung eventuell einzugrenzen.

Mithilfe eines Symptomtagebuchs kann man in detektivischer Kleinstarbeit seine persönlichen Trigger herausfinden und seinen Lebensstil dementsprechend anpassen. Eine starke Einschränkung der Nahrungsmittelauswahl löst das Problem allerdings nicht, da dann ein Nährstoffmangel droht. Bei einem Schub, egal wie er aus-

gelöst wird, feuern die Mastzellen auf jeden Fall weiter. Sinnvoll ist eine histaminarme, mastzellenfreundliche und damit anti-entzündliche Ernährung. Zusätzliche Nährstoffe, wie zum Beispiel Quercetin, die Vitamine C und D sowie auch pharmazeutische Wirkstoffe können die MZ stabilisieren und die Histamin-Rezeptoren im Gewebe blockieren. Kupfer und Vitamin B6 unterstützen die Bildung der DAO, S-Adenosylmethionin die der N-Methyltransferase. Eine Darmsanierung stabilisiert die Darmbarriere und stärkt das Immunsystem. Hier unterstützen nicht-histaminfreisetzende Mikrobiotika.

Der Wunsch, bei dieser Erkrankung die Mastzellen komplett auszuschalten, ist verständlich. Ein Leben ohne Mastzellen ist jedoch nicht möglich. Als Wächter des Immunsystems reagieren sie schnell, schützen vor akuten Infektionen und kämpfen gegen den erneuten Ausbruch chronischer Infektionen, ausgelöst z.B. durch schlummernde Herpes- oder Epstein-Barr-Viren. Die Selbsthilfegruppe MCAS Hope e.V. hilft über Erfahrungsaustausch, die Krankheit besser zu verstehen. Darüber hinaus setzt sich dieser Verein dafür ein, dass MCAS als Krankheitsbild anerkannt und die Öffentlichkeit für dieses Thema sensibilisiert wird. Gutes Fachwissen, Akzeptanz des besonderen Lebensstils und Optimismus können beruhigend auf die überaktiven Mastzellen wirken. ◀

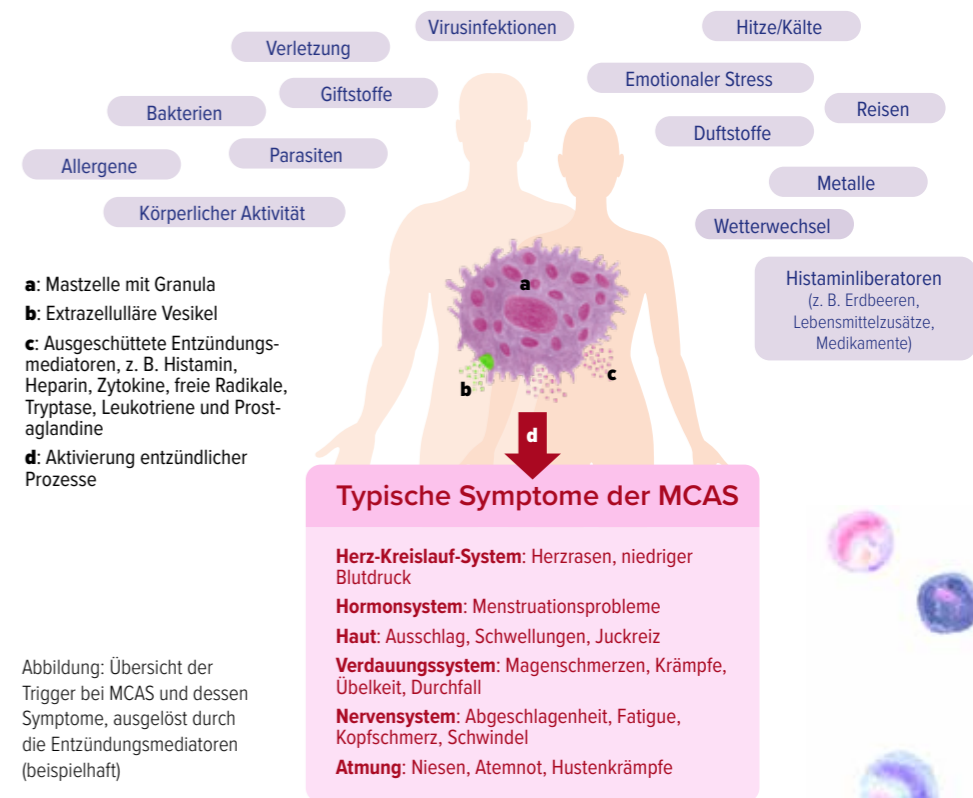


Abbildung: Übersicht der Trigger bei MCAS und dessen Symptome, ausgelöst durch die Entzündungsmediatoren (beispielhaft)

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

Unsere Haut im Sommer



Wenn die Sonne wieder intensiver scheint, ist es besonders wichtig, die Haut vor den schädlichen UV-Strahlen zu schützen. UVA-Strahlen sind für den Sonnenbrand verantwortlich, während UVB-Strahlen langfristige Schäden wie vorzeitige Hautalterung, Hyperpigmentierung, Elastizitätsverlust und Hautkrebs verursachen können.

Eine gute Sonnencreme bietet Schutz vor beiden Arten von UV-Strahlen, UVA und UVB. Investieren Sie daher in hochwertige Sonnencremes mit breitem Spektrum UV-Schutz, um den Sommer unbeschwert genießen zu können.

Bei der Anwendung ist es wichtig, dass die Sonnencreme großzügig auf alle Hautpartien, die der Sonne ausgesetzt sind, aufgetragen wird, und dies am besten etwa 15 Minuten bevor Sie nach draußen gehen. Denken Sie auch daran, die empfindlichen Bereiche wie Ohren, Nacken und den Rücken der Hände ausreichend mit Sonnenpflege zu schützen.

Auch um Ihre Haut gesund und jugendlich zu halten, ist ein wirksamer Sonnenschutz unerlässlich. Entdecken Sie die neue nachhaltige PAYOT Sonnenlinie Solaire mit der Kraft der Roten Meeressalge. Rote Meeressalgen produzieren große Mengen starker

Antioxidantien und mycosporin-ähnlicher Aminosäuren, die die UV-Strahlung absorbieren und in unschädliche Wärmestrahlung umwandeln.

PAYOT Sonnenlinie

- ✓ Schützt vor den langwelligigen UVA-Strahlen und UVB-Strahlen
- ✓ Clean, biologisch abbaubare Formeln, die das marine Ökosystem schonen
- ✓ Recycelte und wiederverwertbare Verpackung, ohne Umkarton

Stick Très Haute Protection SPF 50+, 15 g
3-in-1 Schutz für Gesicht, Augen & Lippen (Parfum frei, 100% clean, nicht komedogen)



Alle Produkte erhalten Sie auch in unserem Klosterl-Shop unter:

www.kloesterl-shop.de/kosmetik

Solaire Visage Fluide SPF 50, 50 ml

Gesicht, ultraleichte Textur mit mattem Anti-Glanz-Finish.

Solaire SPF 50 Visage & Corps Fluide, 120 ml

Die 2-in-1 Sonnenschutzmilch mit schmelzend cremiger Textur bietet einen hohen Schutz für Gesicht und Körper.

Eau Fraîche Haute Protection SPF30, 150 ml

Die ultrafrische, leichte und wasserfeste Formel des 2-Phasen Sonnenschutzsprays schützt Gesicht und Körper effizient.

Gel apaisant après-soleil, 150 ml

Kühlendes After-Sun-Gel für Körper & Gesicht mit leichter Gel-Textur, verlängert die Bräune, spendet Feuchtigkeit.

Und natürlich beraten und verwöhnen wir Sie gerne in unserem Kosmetikstudio!

Ihr Weg zu uns

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

Orthomolekulare Medizin



„Orthomolekulare Medizin (OM) ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit verantwortlich sind“, so die Definition von Linus Pauling, dem doppelten Nobelpreisträger und Begründer der OM. Grundlage ist die Erkenntnis, dass der menschliche Körper für ein gutes Funktionieren aller Organe verschiedene Bausteine, sogenannte Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren und essentielle Fettsäuren, in ausreichenden Mengen benötigt.

Ein Mangel dieser Nährstoffe kann die Entstehung von Krankheiten begünstigen. Die OM beschäftigt sich einerseits mit dem prophylaktischen Ausgleich von Nährstoffdefiziten, um Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen, und andererseits mit der therapeutischen Zufuhr hoher Mikronährstoffdosen, um den Stoffwechsel in eine gesunde Richtung zu lenken.

Die Nährstoffe ausgleichen

Der individuelle Nährstoffstatus hängt unter anderem vom Lebensstil und der Ernährungsweise (Veganer, Vegetarier), dem Alter, von besonderen Lebensphasen wie Schwangerschaft oder Stillzeit sowie von möglichen Erkrankungen und der damit verbundenen Arzneimittelaufnahme ab. All diese Faktoren beeinflussen die Versorgung mit Mikronährstoffen. Wenn zu wenig Vitalstoffe resorbiert oder zu viel davon verbraucht werden, stehen sie dem Stoffwechsel nicht ausreichend zur Verfügung.

Eine ausgewogene Ernährung reicht oft nicht aus, um alle notwendigen Mikronährstoffe für einen optimalen Stoffwechsel bereitzustellen. Im stressigen Alltag bleibt eine ausgewogene Ernährung häufig auf der Strecke, wodurch unsere Ernährung zwar kalorienreich, aber nährstoffarm ist.

So sind viele Menschen u.a. mit Omega-3-Fettsäuren, Folsäure, Vitamin D, Eisen und Kalium defizitär versorgt. Hier empfiehlt die orthomolekulare Nährstoffmedizin vorsorglich präventiv die kontrollierte Gabe bestimmter Mikronährstoffe, statt ungezielt ein Multivitaminpräparat einzunehmen.

Welche Nährstoffe der Einzelne braucht, erkennt die Therapeutin oder der Therapeut mit einer genauen Nährstoffmessung oder mit Hilfe einer bioenergetischen Testung.

Auch Nebenwirkungen von Arzneimitteln können zu einem Mangel bestimmter Nährstoffe führen und zusätzlich belasten. Cholesterinsenker aus der Gruppe der Statine hemmen häufig die Produktion von Coenzym Q10, welches eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung im Körper einnimmt. Muskuläre Beschwerden und Schwäche können bei dieser Therapie auf einen Coenzym Q10-Mangel hinweisen. Die ergänzende Einnahme von Coenzym Q10 zu den Statinen kann diese häufige Nebenwirkung verhindern.

Therapeutische Anwendung

Bei der therapeutischen Anwendung werden oft Dosierungen angewendet, die weit über den Nährstoffempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) liegen. Die Verzehrempfehlungen der DGE stellen eine Basisversorgung für Gesunde

dar, sie berücksichtigen aber nicht individuelle Lebenssituationen und mögliche Grunderkrankungen. Die OM wendet Mikronährstoffe durch die zielbewusste, zeitlich begrenzte hohe Dosierung wie ein Arzneimittel an.

Dabei wird bei der Auswahl der angewendeten Mikronährstoffe darauf geachtet, dass die Vitalstoffe gut vom Körper resorbiert werden und möglichst als Reinstoffe vorliegen, ohne unnötige Zusatzstoffe. Dies hat positiven Einfluss auf die Wirkung und Verträglichkeit des Nährstoffes.

Bewährte Beispiele

Die Orthomolekularmedizin ist keine alternative Therapieform, sondern integraler Bestandteil der klassischen Medizin. Beispiele für eine anerkannte und sinnvolle Supplementierung bestimmter Nährstoffe sind: Eisen für die Blutbildung, Vitamin B12 bei dementiellen Erkrankungen, Jod und Selen für den Schilddrüsenstoffwechsel, Vitamin D für ein starkes Immunsystem, Folsäure in der Schwangerschaft, Glucosamin für die Gelenke, Zink für Haut und Wundheilung.

Mit der wachsenden Kenntnis um den gezielten Einsatz dieser Nährstoffe hat die Orthomolekularmedizin Einzug in nahezu alle medizinischen Fachgebiete gefunden und sich als therapeutische Option oder Therapie-Ergänzung fest etabliert. (mh)

Klösterl-Empfehlung*

Angebot

für 2 Monate
gültig!



Bioflavon C

Zur täglichen Versorgung mit säurefreiem Vitamin C, das zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt.

120 Kapseln (72 g) nur 20,80 € (Grundpreis: 288,89 € / 1 kg)

Zusammensetzung: 1 Kapsel enthält 416 mg Vitamin C (als Calciumascorbat; entspr. 520% NRV**), 45 mg Bioflavonoide und 50 mg Rutin.

Zutaten: Calciumascorbat, Bitterorangen-Extrakt (mit mind. 60 % Bioflavonoiden), Sophora-japonika-Extrakt (mit mind. 95 % Rutin); Kapselmateriale: Hydroxypropylmethylcellulose

Verzehrempfehlung: Täglich 1 x 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend kalter Flüssigkeit.

Hinweis: Frei von unnötigen Zusatzstoffen.



statt 24,50 €*
nur 20,80 €

gültig vom 01.05.2024 – 30.06.2024

NEU: Baktozell sensitive

Zur gezielten Versorgung mit
6 Bakterienkulturen und Ballaststoffen.
Ohne Histamin-bildende Bakterienstämme.

60 g Pulver nur 29,70 € (Grundpreis: 495 € / 1 kg)

Zusammensetzung: 3 g Pulver (Verzehrempfehlung) enthalten mind. 5,1 Milliarden koloniebildende Einheiten der 6 folgenden Bakterienkulturen: Bifidobacterium infantis,

Bifidobacterium longum, Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus gasseri, Lactobacillus salivarius, Lactococcus reuteri.

Zutaten: Füllstoff: Maltodextrin, Bakterienkulturen

Verzehrempfehlung: Täglich 3 g Pulver mit einem Plastiklöffel in ein halbes Glas Wasser einrühren und 15 Minuten stehen lassen. Abschließend umrühren und trinken. Zur Gewährleistung einer guten Magenpassage ist der Verzehr vor dem Schlafengehen oder ca. 20 Minuten vor dem Frühstück zu empfehlen.

Hinweis: Frei von unnötigen Zusatzstoffen.



Rabatt

im Mai und
Juni



statt 34,95 €*
nur 29,70 €

gültig vom 01.05.2024 – 30.06.2024



= laktosefrei

= glutenfrei

= vegan



Klösterl-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.