

Klösterl Journal



Klösterl-Apotheke



FACHTHEMA
Unsere Haut
WAS IST EIGENTLICH...?
Spagyrik

GESUNDHEIT UND ETHIK

Mensch und Tier zusammen

Seite 4 – 5

Hanf

Cannabis sativa



Sabine Ritter

Apothekerin und Heilpraktikerin

Die bis zu dreieinhalb Meter hochwachsende Hanfpflanze, die wie der Hopfen zur Familie der Hanfgewächse (Cannabaceae) gehört, wurde vermutlich schon vor 30.000 Jahren in Zentralasien und China angebaut. Bis ins 19. Jahrhundert war Hanf eine wichtige Nutzpflanze. Die Samen waren für die Ernährung relevant, denn sie liefern Proteine und fettes Öl. Aus den Stängeln gewann man bis zu einem halben Meter lange Fasern, aus denen man sowohl strapazierfähige Stoffe für Kleidung und Segel, als auch reißfeste Bindfäden, Seile und Netze herstellen konnte. Selbst Papier wurde früher aus Hanffasern erzeugt. So wurde die berühmte erste gedruckte Bibel von Johannes von Gutenberg 1455 auf Papier aus Hanf gedruckt.

Man erkennt den Hanf an seinen lang gestielten, handförmigen Blättern, die aus fünf bis dreizehn lanzettförmigen, zugespitzten und am Rand grob gesägten Einzelblättern, den Fiederblättern, bestehen. Lediglich an den Triebspitzen sind sie oft nur 3-teilig. Während die männlichen Blüten aufrechte, endständige Rispen bilden, stehen die von einem Vorblatt umhüllten weiblichen Blüten als dicht gedrängte Knäuel zusammen. Die Drüsenhaare der weiblichen Blüten und die Triebspitzen bilden ein Harz, das das psychotrop wirksame Δ^9 -Tetrahydrocannabinol (= Δ^9 -THC oder Dronabinol) enthält. Die

Steckbrief

INHALTSSTOFFE:

Blüten: Cannabinoide, ätherisches Öl, Spiranane, Dihydrostilbene, Dihydrophenanthren-Derivate, Polyamine, Protoalkaloide und Flavonoide

Samen: Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, Proteine, Chlorophyll, Carotinoide, Phytosterine, Spuren von Cannabinoiden

WIRKUNG:

schmerzlindernd, brechreizlindernd, appetitanregend, krampflösend, entspannend, beruhigend, die Wahrnehmung verändernd

ANWENDUNG:

Schmerzen, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust bei schwer Erkrankten, Krämpfe von Patienten mit Multipler Sklerose, Vorbeugung und Behandlung von Erbrechen im Rahmen einer Chemotherapie

KONTRAINDIKATIONEN:

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre, Schwangerschaft und Stillzeit

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

grauen Früchte der Hanfpflanze liefern dagegen fettes Öl, das keine Suchtstoffe, dafür aber ungesättigte Fettsäuren wie die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, enthält.

Das entspannende, beruhigende, appetitanregende und brechreizlindernde Dronabinol entsteht vor allem unter tropischen Bedingungen. Es ist eines von mehreren Tetracannabinolen, die die Wahrnehmung verändern und ein Hochgefühl auslösen können.



nen. Die Tetracannabinole sind eine Gruppe innerhalb der etwa 120 Cannabinoiden (CBD) der weiblichen Hanfblüte. Mittlerweile ist der Anbau und Besitz dieser berauschenden Substanzen in geregelten Mengen zum persönlichen Gebrauch erlaubt.

Lange war der medizinische Einsatz von Hanf verboten. Doch seit März 2017 ist Cannabis in Form von Blüten und Extrakten in standardisierter pharmazeutischer Qualität zu medizinischen Zwecken verordnungsfähig. Mögliche Anwendungsgebiete sind Schmerzen, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust bei schwer Erkrankten sowie Krämpfe von Patient*innen mit Multipler Sklerose und das Vorbeugen und die Behandlung von Erbrechen im Rahmen einer Chemotherapie. Die Qualität von Cannabisblüten (Cannabis flos) und von eingestelltem Cannabisextrakt (Cannabis extractum normatum) ist im Deutschen Arzneibuch (DAB) geregelt.

Hanföl dient dagegen der Versorgung mit ungesättigten Fettsäuren, darunter mit Gamma-Linolensäure, die in Speiseölen selten vorkommt. Äußerlich hilft Hanföl bei der Pflege von trockener, schuppiger Haut. Das nicht berauschende CBD-Öl ist zur Behandlung von Epilepsie und von Krämpfen von Multiple-Sklerose-Patienten als Medikament zugelassen. Darüber hinaus sind CBD-Öle in Europa derzeit nur als Aroma-Öle verfügbar. Sie sollen unter anderem schmerzlindernd, krampflösend, entspannend und angstlindernd wirken.

Weitere Heilpflanzen finden Sie auf:

www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanze

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn Sie uns schon etwas länger kennen, wissen Sie, dass wir die Vielfalt und Diversität lieben. In unseren Laboren gilt das für die Vielfalt der Arzneimittel, die wir täglich individuell von Hand herstellen oder als bewährte Rezepturen in kleinen Mengen vorrätig halten. In unseren Teams schätzen wir die Vielfalt der Menschen, die eine wunderbar bunte und abwechslungsreiche Mischung aus Berufen, Fähigkeiten, Persönlichkeiten und Nationalitäten sind.

Was wir ebenfalls schätzen, ist die Vielfalt der Natur – all die Arten von Lebensmitteln, die Insekten und die verschiedenen Lebensräume. Wir brauchen diese Vielfalt, um unsere Ernährung in Zukunft zu sichern, aber auch für die vielen natürlichen Rohstoffe, die wir täglich für die Herstellung von Arzneimitteln verwenden.

Es ist uns ein Herzensanliegen, die biologische Vielfalt zu erhalten und zu schützen. Dies kann nur gelingen, wenn in Zukunft deutlich weniger Pestizide auf landwirtschaftlichen Flächen eingesetzt werden. Neben dem Erhalt der Artenvielfalt hätte dies auch positive Auswirkungen auf unser Trinkwasser und die Luftqualität. Deshalb unterstützen wir Betriebe, die nachhaltige Landwirtschaft betreiben, ökologische Lebensmittel anbauen und möglichst ohne Pestizide auskommen. So beziehen wir beispielsweise das Obst für unser Klösterl-Team von einem Bio-Lieferanten am Münchner Viktualienmarkt und stellen Bio-Produkte in unserer Personalküche bereit. In unseren Arzneimitteln dürfen wir ausschließlich Rohstoffe in pharmazeutischer Qualität verwenden. Das Bio-Siegel ist bei einzelnen Rohstoffen als zusätzliches Qualitätsmerkmal vorhanden.

Je weniger Pestizide weltweit eingesetzt werden, desto größer bleibt die Insekten- und Artenvielfalt. Ob das in Zukunft gelingt, entscheidet jede und jeder Einzelne bei der Auswahl der Lebensmittel und Produkte, die täglich konsumiert und gekauft werden. Wie entscheiden Sie heute?

Ihre

C. Wallbrecher J. Brada-Wallbrecher

Cäcilia Wallbrecher und Josepha Brada-Wallbrecher



»Die Natur ist eine Apotheke ohne Grenzen.«

Paracelsus (1493 – 1541), Schweizer Arzt, Naturphilosoph und Naturforscher

GESUNDHEIT UND ETHIK

Mensch und Tier zusammen



Autorin

Lisa Hohmann

Redakteurin Klösterl-Journal

»Als langjährige Katzenmama kann ich bestätigen, dass eine Katze mehr als nur ein Haustier ist. Vom Seelentröster bis hin zum Entertainer hat sie viele Facetten.

Mein Vierbeiner ist aus meinem Alltag nicht mehr wegzudenken und hat die Rolle eines Familienmitgliedes fest eingenommen.«

Im Jahr 2023 belegten laut dem Zentralverband Zoologischer Fachbetriebe (ZZF) Katze und Hund zum wiederholten Male die ersten Plätze bei der Wahl der beliebtesten Haustiere. Insgesamt lebten 15,7 Millionen Katzen in 25 Prozent der Haushalte, dicht gefolgt von 10,5 Millionen Hunden in 21 Prozent der Haushalte.

Ein Blick in die Geschichte

Das Zusammenleben von Mensch und Tier hat eine lange Tradition und wird heutzutage, im Gegensatz zu früher, auch als eine Bereicherung für die körperliche und geistige Gesundheit angesehen.

Früher wurden Tiere hauptsächlich als Nutztiere gehalten, um den Menschen bei der Arbeit zu unterstützen oder für das Produzieren von verschiedenen Lebensmitteln.

Vor der Erfindung moderner Kommunikationstechnologien wurden Tiere auch zur Übermittlung von Nachrichten eingesetzt. Brieftauben wurden abgerichtet, um wichtige Nachrichten über große Entfernungen zu transportieren. Tiere wie Pferde, Esel,

Elefanten und Kamele wurden als Transportmittel genutzt, um Menschen und Lasten von einem Ort zum anderen zu bringen. Sie zogen Kutschen und Karren, die Waren transportierten. Auch in der Landwirtschaft wurden Tiere zum Pflügen, Säen und Ernten eingesetzt. Ochsen, Pferde und andere Zugtiere arbeiteten zusammen mit den Bauern auf den Feldern, um Nahrungsmittel anzubauen und zu ernten. Erzeugnisse wie Milch, Fleisch, Eier, Wolle, Leder und Dünger waren essentiell für das tägliche Leben der Menschen.

Hunde, Falken und Pferde waren häufig als Helfer bei der Jagd zur Beschaffung von Nahrung im Einsatz. Hunde halfen bei der Jagd auf Wald- und Wildtiere. Falken wurden bei der Beizjagd eingesetzt, um Vögel zu fangen. Schutz und Sicherheit war ein weiterer Aspekt der Tierhaltung. Hunde wurden als Wach- oder Hütehunde gehalten, sollten das Vieh hüten und das Anwesen bewachen. Pferde wurden in der Kavallerie zum Schutz der Reiter und zur Unterstützung im Kampf eingesetzt.

Diese Beispiele zeigen, wie vielseitig Tiere früher eingesetzt wurden, um den Menschen in verschiedenen Lebensbereichen zu unterstützen. Das Verhältnis zwischen Mensch und Tier hat sich jedoch im Laufe der Zeit verändert. Mit dem Wandel von einer landwirtschaftlich geprägten zu einer städtischen Gesellschaft wurden Tiere, vor allem Haustiere, zunehmend als Familienmitglieder betrachtet. Sie wurden nicht nur als Nutztiere und Arbeitskräfte, sondern auch als Begleiter und Freunde angesehen. Heute werden Haustiere oft als Teil der Familie betrachtet und mit Liebe und Fürsorge behandelt. Auch wenn sich dieser Verhaltenswandel bisher nicht auf alle Tiere gleichermaßen ausgewirkt hat.

Haustiere und unsere Gesundheit

Studien haben gezeigt, dass Haustiere wie Hunde und Katzen nicht nur treue Begleiter sind, sondern auch positive Auswirkungen auf die Gesundheit ihrer Besitzer*innen haben. Ein wichtiger Aspekt ist die körperliche Bewegung, die mit dem

Zusammenleben von Tieren einhergeht. Hunde benötigen regelmäßige Spaziergänge, die ihre Besitzer dazu motivieren, sich zu bewegen und fit zu bleiben. Dies trägt zur Vorbeugung von Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei. Zusätzlich senkt allein schon die Anwesenheit eines Haustieres den Stresshormonspiegel im Körper und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Auch aus psychologischer Hinsicht bieten Haustiere viele Vorteile. Sie können eine Quelle der Freude und des Trostes sein und eine beruhigende Wirkung auf ihre Besitzer haben.

Neben dem Wohlfühlaspekt gibt es auch Studien, die zeigen, dass der Kontakt mit Tieren das Immunsystem stärken kann. Kinder, die mit Haustieren aufwachsen, sollen weniger anfällig für Allergien und Asthma sein, da ihr Immunsystem durch den Kontakt mit den Tieren trainiert wird.

Tiergestützte Therapien

Die Verwendung von Tieren in der Gesundheitspflege geht jedoch über das Zusammenleben von Haustieren hinaus. In der Therapie werden speziell ausgebildete Tiere eingesetzt, um Menschen mit physischen, emotionalen oder mentalen Herausforderungen zu unterstützen. Diese sogenannte tiergestützte Therapie kann das Selbstbewusstsein stärken, das Sozialverhalten verbessern und das emotionale Wohlbefinden fördern. So werden Therapiebegleithunde in Krankenhäusern, Pflegeheimen und Rehabilitationseinrichtungen eingesetzt, um Patient*innen Trost und Unterstützung zu bieten.

Assistentiere wie Blindenhunde, Servicehunde für Menschen mit Behinderungen oder Diabeteswarnhunde leisten wichtige Unterstützung im Alltag und ermöglichen es ihren Besitzer*innen, ein unabhängiges Leben zu führen. Haustiere sind nicht nur Mitbewohner, sondern auch emotionale Unterstützer, Tröster und Therapeuten. Ihre positive Wirkung auf uns sollte nicht unterschätzt werden.



Beispiele aus der tiergestützten Therapie:

- Eine Person mit einer **posttraumatischen Belastungsstörung** kann durch die Interaktion mit Pferden in der Therapie lernen, Vertrauen aufzubauen und neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Das Gefühl der Verbundenheit mit dem Tier und die Herausforderung, sich um ein großes Tier zu kümmern, können dabei helfen, traumatische Erlebnisse zu verarbeiten.
- Ältere Menschen mit **Demenz** können durch die Interaktion mit Katzen oder Kaninchen dazu angeregt werden, Erinnerungen zu wecken und ihre kognitiven Fähigkeiten zu stimulieren. Das Streicheln eines Tieres kann beruhigend wirken und das Gedächtnis aktivieren.
- Personen, die an einer **Suchterkrankung** leiden, profitieren oft von tiergestützten Therapien, um ihre emotionale Stabilität zu verbessern und ihre Motivation zur Genesung zu stärken. Der Kontakt mit Tieren kann ihnen helfen, Verantwortung zu übernehmen und ein Gefühl der Verbundenheit zu entwickeln, dass sie bei der Bewältigung ihrer Sucht unterstützt.

Diese konkreten Beispiele zeigen, wie vielfältig und wirkungsvoll tiergestützte Therapien sein können und wie sie zur Verbesserung der geistigen, emotionalen und körperlichen Gesundheit von Menschen beitragen können.

Ethische Bedenken

Ethische Bedenken bei der Haltung von Tieren entstehen in der Regel, wenn die Tiere nicht artgerecht gehalten werden. Dies kann verschiedene Gründe haben, darunter:

Enge und unhygienische Lebensbedingungen: Tiere sollten genügend Platz, Bewe-

gungsfreiheit und saubere Lebensbedingungen haben. In überfüllten und dreckigen Gehegen oder Wohnungen leiden sie unter Stress, Krankheiten und Verhaltensstörungen.

Mangelnde tierärztliche Versorgung: Tiere sollten regelmäßig tierärztlich untersucht und bei Bedarf behandelt werden. Vernachlässigte Tiere leiden unter Schmerzen und Krankheiten, die unbehandelt bleiben und dadurch noch mehr Leiden erzeugen.

Fehlende artgerechte Ernährung: Tiere

sollten eine ausgewogene und artgerechte Ernährung erhalten. Falsche oder unzureichende Ernährung kann zu Mangelerscheinungen, Krankheiten und unnötigem Leiden führen.

Zwang und Misshandlung: Tiere sollten nicht für Unterhaltungszwecke ausgebeutet und misshandelt werden. Zwang-

hafte Trainingseinheiten und physische Gewalt als „Erziehungsmaßnahme“ widersprechen dem Wohl der Tiere.

Auch wenn wir in unserer Gesellschaft leider noch nicht alle Tiere mit der gleichen Leidenschaft und Empathie behandeln wie unsere Haustiere, so sind wir doch schon weit gekommen,

Tiere als fühlende Wesen anzusehen und ihre positive Auswirkung auf unsere Gesundheit nachzuweisen.

Letztlich bleibt zu beachten, dass bei der Haltung von Tieren deren Bedürfnisse und Wohlbefinden im Vordergrund stehen müssen. Deshalb ist es sehr wichtig, sich vor der Anschaffung eines Haustieres genau zu überlegen, ob das Tier in die eigene Lebenssituation passt, damit es das bestmögliche Zuhause findet und man selbst einen treuen Begleiter. ◀



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

Klösterl-Apotheke wieder Sponsor beim Run for Life!

Am 8. September findet in München zum 24. Mal der „Run for Life“ statt. Der Benefizlauf sammelt Spenden zugunsten der Münchner Aids-Hilfe. Man kann sich als Läufer*in anmelden und dabei zwischen zwei Streckenlängen (5,8 und 10 km) wählen, die durch den wunderschönen Englischen Garten führen. 2023 kamen über 28.000 € zusammen! Die Anmeldung ist ab sofort online möglich und bis zum 4. September geöffnet.

Auch wir werden wieder als Sponsor zur Spendensumme beitragen, ein Laufteam stellen und mit einem Stand vor Ort sein, an dem wir alle Läufer*innen aktiv unterstützen. Wir freuen uns auf alle, die mitlaufen und uns am Stand besuchen! (as)

Weitere Informationen zur Strecke und Anmeldung gibt es unter www.runforlife.de!



Endlich Sonne!

*Die Sonne tut unserer Seele gut, kann unserer Haut allerdings ganz schön zusetzen. Reizungen können entstehen, die Haut rötet sich. Um die Folgen zu mildern und Hautschädigungen besser heilen zu lassen, können wunderbar pflanzliche Wirkstoffe eingesetzt werden. Wir empfehlen unsere Rezeptur **Sonnenbrand-Gel!** Das ätherische Öl der Pfefferminze wirkt kühlend und desinfizierend. Rosenwasser und Lavendelöl regen die Hautreparatur und Heilung an. So entsteht schnell wieder ein gutes Hautgefühl! (mk)*

Hier geht's zum Klösterl-Shop:

www.kloesterl-shop.de/themen/sommer-und-sonne



Landesgartenschau 2024 in Kirchheim

Garten, Wildnis, Wasser, Wald und Wiese – über fünf Sphären erstreckt sich die Bayerische Landesgartenschau 2024 in Kirchheim bei München. Eine große Vielfalt an Lebensräumen gibt es zu entdecken und bei insgesamt 93 Stationen lässt es sich stundenlang verweilen. Auch Kultur und Kulinarik kommen nicht zu kurz: Ein abwechslungsreiches Programm für Alt und Jung sorgt an verschiedenen Orten für Unterhaltung. Neben drei Gastronomien an festen Orten gibt es Picknickkörbe zum Mitnehmen und die mobilen Foodtrucks bieten Snacks für unterwegs. (cw)

Unter dem Motto „**Zusammen. Wachsen.**“ findet die Landesgartenschau von **15. Mai bis 6. Oktober 2024** statt. Mehr Infos gibt es unter www.kirchheim2024.de



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

Hinweis zur Sommerzeit:

Um die Qualität unserer Arzneimittel während des Versandes zu sichern, bitten wir Sie, die Sendungsverfolgung zu nutzen, und Pakete persönlich entgegenzunehmen, denn Packstationen sind ungeeignet. Bitte packen Sie die Produkte zu Hause zügig aus und lagern Sie sie gemäß den Etikettenangaben.

Bei Temperaturen über 28 °C können wir bestimmte hitzeempfindliche Arzneimittel nicht versenden und müssen auf kühlere Wetterbedingungen warten. Betroffene Kund*innen werden von uns informiert. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Unser Tipp: Bestellen Sie hitzeempfindliche Dauermedikamente rechtzeitig und vorausschauend. (as)



DRAUF GESCHAUT Unsere Haut



Autorin

Bettina Wadewitz

Apothekerin

»Auf der faulen Haut liegen – von dieser Redewendung werde ich in Zukunft Abstand nehmen, denn als träge und untätig kann man unsere Körperhülle wirklich nicht bezeichnen.«

Wie eine schöne Verpackung umgibt die Haut unseren Körper. Entlang ihrer Grenzfläche zur Umwelt patrouillieren eine Vielzahl an Immunzellen in der Haut und schützen uns vor schädlichen äußeren Einflüssen. Die Haut ist aber auch eine physische Barriere, die unseren Körper gegen die Umwelt abgrenzt.

Um zwischen Körper und Außenwelt kommunizieren zu können, befinden sich in der Haut Sensoren, die Schmerz, Druck und Vibrationen, Wärme und Kälte wahrnehmen und diese Sinnesreize an das Gehirn übermitteln. Ein kontrollierter Austausch ermöglicht die Temperaturregulation, die Pigmentierung der Haut, die Vitamin-D-Synthese sowie die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten über den Schweiß. Unsere Haut besteht aus der **Epidermis** (Oberhaut), die alleräußerste Schicht, die wir mit dem bloßen Auge sehen, der **Dermis** (Lederhaut) und der **Subcutis** (Unterhaut). Haare, Finger- und Zehennägel gehören zu den Hautanhangsorganen, zu denen auch die Talg- und Schweißdrüsen zählen.

Die Epidermis

Die Oberhaut ist ständig äußeren Einflüssen ausgesetzt und unterliegt einem steten Erneuerungsprozess. Die oberste Schicht der Epidermis ist die **Hornschicht**. Sie besteht aus abgestorbenen, mit Keratin gefüllten Zellen. Aus der untersten Schicht der Epidermis, der Basalschicht, werden permanent neue keratinbildende Epithelzellen, die Keratinozyten, nach oben geschoben, die

im Laufe der Zeit heranreifen, verhornen, absterben und als Hautschuppen abfallen bzw. abgerieben werden und damit neuen Hornzellen Platz machen. Nach etwa einem Monat haben wir eine komplett neue Hautoberfläche. Keratin, ein strapazierfähiges Protein (Eiweiß) trägt zur Stabilität und Elastizität der Haut bei. Während Keratin für die Struktur innerhalb der Zelle zuständig ist, übernehmen winzige Funktionseinheiten – die Desmosomen und Tight Junctions – die Rolle, jede Epithelzelle sehr eng mit ihren umgebenden Epithelzellen zu verbinden, um die Schutzbarriere trotz Bewegung und Dehnung der Haut garantieren zu können. Aus den **Talgdrüsen** abgesonderte Lipide, die Ceramide, dichten die Zwischenräume der Hornzellen wasserdicht ab, um vor Verlust an Körperfeuchtigkeit und vor anderen Umweltstressoren zu schützen. Antimikrobiell wirkende Substanzen aus den **Schweißdrüsen** können eine Vielzahl schädigender Mikroorganismen abtöten. Sie bilden zusammen mit dem Talg und den Hornzellen den Säureschutzmantel mit einem pH-Wert von ca. 5,5 und übernehmen eine aktive Rolle in der Immunabwehr. Zwischen Basal- und Hornschicht sitzen die Langerhans-Zellen, Immunzellen, die wie eine Alarmanlage bei Kontakt mit Schadstoffen reagieren und weitere Immunzellen anlocken.

Die Dermis

Blutgefäße, Haarfollikel, Nerven, Talg- und Schweißdrüsen durchziehen dieses Kollagen- und Elastin-reiche Gewebe (Bin-

degewebe), das der Haut ihre Festigkeit und ihre Elastizität verleihen. Darin verzweigte Blutgefäße dienen der Mitversorgung der Epidermis mit Nährstoffen. Die zum Immunsystem gehörenden Mastzellen und Makrophagen nehmen an der Grenze zur Epidermis die Rolle der Alarmanlage ein. In der Lederhaut verlaufen auch die Lymphbahnen des Lymphsystems, das einen Teil des Immunsystems ausmacht. Im Blutkreislauf werden beim Übergang der Arterien in die Venen Abfallprodukte des Stoffwechsels, defekte Zellbestandteile und Fremdstoffe (z.B. Viren, Bakterien) in den Zwischenräumen des Bindegewebes abgelagert. Zusammen mit Gewebsflüssigkeit werden sie in die Lymphbahnen aufgenommen. Lymphozyten, spezielle Immunzellen, beseitigen den Zellmüll unter entzündlich verlaufenden Prozessen. Das ist der Grund, warum z.B. die Farbe eines Tattoos mit der Zeit verblassen kann.

Die Subcutis

Die unterste Schicht der Haut ist reich an Fettzellen. Sie dient als Energielieferant und als Isolationsschicht, die hilft, die Körperwärme zu halten sowie als Stoßdämpfer, der die tieferen Organe abpolstert und vor Stößen schützt. Auch die Subcutis trägt, wie die Epidermis und Dermis, zur Wundheilung und Hautregeneration bei.

Das Haut-Mikrobiom

Nicht nur auf Schleimhäuten wie im Darm oder in der Nase, auch auf der Haut

siedeln sich viele nützliche Bakterien, Pilze und Keime an, die den Säureschutzmantel durch säurebildende Stoffwechselprodukte unterstützen. Sie bilden das Mikrobiom der Haut (Hautflora). Auch krankheitsauslösende Keime werden auf der intakten Oberhaut geduldet, durch eine stabile und gesunde Hautflora aber auch wieder zurückgedrängt bzw. in ihrer Ausbreitung eingeschränkt.

Entzündung und Infektionen

Wird die Hornhaut durch eine Verletzung (große oder kleine Wunde) oder durch übertriebene Hygiene geschädigt, oder ist der Aufbau der Hornhaut genetisch bedingt gestört, können Keime, Fremdstoffe und Schadstoffe in die Haut eindringen. Die dort wachenden Mastzellen und Langerhans-Zellen schlagen Alarm, und die freigesetzten Entzündungsmediatoren verursachen eine Entzündung mit Rötung, Schmerz und Schwellung in Form von Hautausschlägen mit Pusteln, Knötchen oder Pickeln.

Angelockte Immunzellen verhindern durch Eliminieren die Vermehrung des Keims und damit ein Fortschreiten der Infektion. Während der Wundheilung beginnt sich Gewebe aus neuen Hautzellen zu bilden, neue Blutgefäße sprossen ein und versorgen die Wunde mit Nährstoffen. Manche schädigenden Bakterien können die Arbeit des Immunsystems torpedieren. Über Inaktivierung spezieller Immunzellen und Störung des Wundverschlusses mit neuen Epithelzellen kommt es zu einer Verzögerung der Wundheilung oder zu chronisch entzündeten, nicht heilenden Wunden.

Schadstoffe über die Haut

Zeigen die Mastzellen eine übertriebene und unangemessene Reaktion gegenüber

eingedrungenen Schadstoffen (z.B. Umweltgifte, Metalle), harmlosen Fremdstoffen (z.B. Nahrungsmittel) und physikalischen Reizen (z.B. Kälte, Druck oder Strahlung) schütten sie zu viele Entzündungsmediatoren insbesondere Histamin aus und lösen eine **Urtikaria**, einen entzündlichen, stark juckenden Hautausschlag, aus. Man unterscheidet zwischen einer **Pseudoallergie**, bei der ein Stoff direkt die Mastzellen aktiviert, und einer **Allergie**, bei der die Mastzellen über die Bildung von Antikörpern gegen eine Substanz in den aktiven Zustand versetzt werden.

Neurodermitis

Bei der Neurodermitis ermöglicht die häufig erblich bedingte Störung der Hautfunktion das leichtere Eindringen von Allergieauslösern, Bakterien oder Umweltschadstoffen. Die Beschwerden der Neurodermitis, auch Atopisches Ekzem genannt, treten oft an Stellen auf, die mit der allergieauslösenden Substanz selbst nicht in Kontakt gekommen sind. Fast unerträglich ist der auftretende starke Juckreiz. Intensives Kratzen kann die Hornhaut verletzen und Infektionen der Haut auslösen.

Dysbiose

Ist das Haut-Mikrobiom aus dem Gleichgewicht geraten (Dysbiose), nimmt die Vielfalt an nützlichen Bakterien ab, schädliche Keime können sich ausbreiten und Hauterkrankungen begünstigen. Neurodermitis, Akne und auch Rosacea sind Hauterkrankungen, deren Ursache oder auch Folge (darüber ist man sich noch nicht im Klaren) mit bestimmten Bakterienarten in Verbindung gebracht werden.

Darm-Haut-Achse

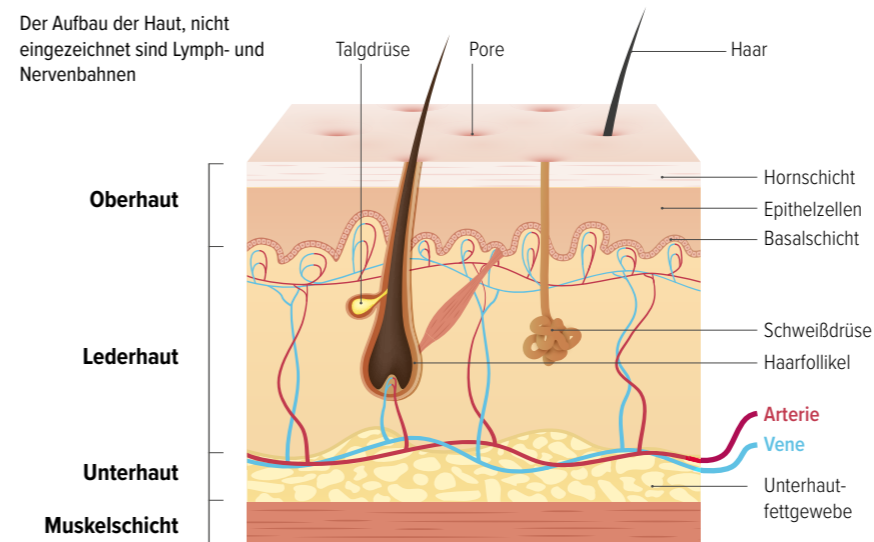
Über den Blutkreislauf wie auch das Lymphsystem kommunizieren Darm und Haut untereinander und sind eng über das Immunsystem miteinander verbunden. Die im Darm-Mikrobiom gebildeten und in die Blutbahn abgegebenen Botenstoffe binden an Rezeptoren der Hautzellen und wirken positiv auf das dermale Immunsystem sowie das natürliche Gleichgewicht der Haut-Mikrobioms. Herrscht im Darm eine Dysbiose vor, kann diese indirekt die Hautflora stören. Fehlende Steuerungssignale können das Hautbild hin zu unreiner oder schuppiger, entzündeter Haut verändern.

Je besser sich das enterale (zum Darm gehörende) Immunsystem mit einer großen Auswahl an Mikroorganismen auseinandergesetzt hat, umso besser ist es trainiert und reagiert toleranter gegenüber kommensalen (hier: im Darm mitlebende, aber unschädliche) Bakterien und harmlosen Fremdstoffen. Kinder, die aufgrund von extremen Hygienemaßnahmen über eine geringere Vielfalt des Mikrobioms im Darm verfügen, neigen mehr zu allergischen Symptomen und zu der entzündlichen Hauterkrankung Neurodermitis.

Schadstoffe über den Darm

Wird die Darmschleimhaut so weit geschädigt, dass der Schutz durch die Darmbarriere nicht mehr gewährleistet ist (Leaky Gut), können Nahrungsbestandteile, Keime und Schadstoffe über den Blutkreislauf in die Lederhaut transportiert werden, wo sie im Bindegewebe deponiert und von dort in das Lymphsystem aufgenommen und unschädlich gemacht werden. Lokale Immunzellen Vorort lösen entzündliche Hautsymptome aus.

Eine ausgeglichene Darmflora ist nicht nur für den Darm selbst, sondern auch für die Haut von Bedeutung. Mit der richtigen Pflege von innen über ballaststoffreiche und ausgewogene Ernährung und von außen durch Kosmetika, schützende Maßnahmen vor physikalischen Reizen (z.B. Sonnen- und Kälteschutz) und wohltuende Berührungen werden die Darmschleimhaut und die Haut in ihrer Integrität unterstützt. Wer sich in und mit seiner Haut wohlfühlen möchte, der kommt um eine gute Pflege der darmeigenen Keime nicht herum.



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

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!

1994 Laborerweiterung

Verordnungen von Rezepturen als Reinstoff-Verkapselungen werden mehr, daher wird die Kapselherstellung erweitert. Einige der ersten Kapselrezepturen, z.B. für Nystatin oder DMSA, werden bis heute in Reinstoffqualität hergestellt. Zusätzlich wird ein Sterilraum errichtet, in welchem die sterile Herstellung von Antibiosen erfolgt.



Klösterl-Pharma 1995

Als Marke für die hauseigene Linie an Nahrungsergänzungsmitteln in Reinstoffqualität wird Klösterl-Pharma gegründet. Das Sortiment der Nahrungsergänzungsmittel umfasst heute rund 50 Präparate.

1996

Hildegard-Rezepturen



In Zusammenarbeit mit dem Gynäkologen Prof. Dr. med. Claus Schulte-Uebbing werden nach heilkundlichen Erkenntnissen der Heiligen Hildegard von Bingen vielfältige Rezepturen entwickelt, z.B. die Veilchen-Salbe und verschiedene Kapsel-Mischungen. Später kommen die Zahnpflege-Präparate dazu.



2000 Progesteron

Die ersten Hormonpräparate, insbesondere die Progesteroncreme, werden entwickelt und damit der Grundstein für vielfältige Rezepturen der bioidentischen Hormontherapie gelegt. (cw)



Folgen Sie sich auf den dritten Teil der Jubiläums-Zeitreise in der November-Dezember Ausgabe des Klösterl-Journals.

Spagyrik



„Solve et coagula et habebis magisterium“ – Trenne und vereinige, und du wirst die verborgene Heilkraft haben.

Dieser bekannte alchemistische Leitsatz definiert das Grundprinzip der Spagyrik. Der Begriff Spagyrik setzt sich aus den griechischen Wörtern „spao“ (trennen) und „ageiro“ (vereinigen) zusammen. Sie beschreiben den wesentlichen Prozess der Herstellung spagyrischer Essenzen sowie die damit verbundene Philosophie der Therapieform. Die Spagyrik ist ein ganzheitliches Naturheilverfahren, dessen Wurzeln bis ins antike Ägypten zurückreichen und das vor allem auf den Erkenntnissen des Arztes, Philosophen und Alchemisten Paracelsus basiert.

Spagyrik heute

Spagyrik wird heute als ein aufwendiges Aufbereitungsverfahren vorwiegend pflanzlicher Materialien verstanden. Sechs Verfahren (Krauß, Pekana, Strathmeyer, Zimpel, Glückselig und von Bernus) sind im Homöopathischen Arzneibuch (HAB) verankert. Der Grundsatz, die Heilkraft aus der natürlichen Substanz zu befreien, ist bei allen gleich.

Philosophische Prinzipien

Die drei philosophischen Prinzipien Sal, Sulfur und Merkur, die aufgrund der besonderen Herstellungsweise in den spagyrischen Mitteln enthalten sind, sorgen für einen Ausgleich von Missverhältnissen im Körper und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte. Sal steht hierbei für das Strukturgebende, Sulfur für die Individualität und Merkur entspricht dem Lebensgeist. Im Zentrum steht die Beeinflussung der Lebenskraft, die den ganzen Körper zu einer organischen Einheit zusammenfügt, den Or-

ganismus belebt, beseelt und dadurch auch ganzheitlich auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene auf Störungen reagiert.

Herstellung

Zu den wesentlichen Bestandteilen der Herstellung einer spagyrischen Essenz zählen die meist durch Hefe herbeigeführte Gärung der Pflanzenteile sowie die Destillation zunächst zur Abscheidung des ätherischen Öles (entspricht dem Grundprinzip Sulfur) und danach zur Gewinnung des Alkohols (Grundprinzip Merkur). Hier unterscheiden sich die verschiedenen Herstellungsvorschriften am meisten. Der Pflanzenrückstand wird getrocknet und verbrannt, die entstandene Asche wird bei mindestens 400 °C kalziniert, um alle in der Pflanze enthaltenen Mineralstoffe (Grundprinzip Sal) zu erhalten. Anschließend werden alle in Reinform dargestellten Bestandteile wieder zu Ihrer Gesamtheit zusammengefügt, sodass eine Essenz mit niedrigem Alkoholgehalt entsteht. Die im Inneren der Pflanze liegende, verborgene therapeutische Kraft wird so neu entfaltet und die spagyrischen Arzneien erhalten dadurch ein großes energetisches Potenzial. Auf diese Weise werden die Aspekte der Phytotherapie, der Homöopathie und der Mineralsalze nach Schüßler in der spagyrischen Therapieform vereint. Auch

giftige Pflanzen, wie z.B. der Blaue Eisenhut, können mit dieser Methode in ein ungiftiges, anwendbares Heilmittel verwandelt werden.

Anwendung

Da die Regulation von Ungleichgewichten im Vordergrund steht, können spagyrische Mittel vorbeugend zur Aufrechterhaltung der Gesundheit sowie zur Therapie akuter und chronischer Beschwerden sowohl auf körperlicher wie auch auf psychischer Ebene eingesetzt werden. Die spagyrische Sichtweise berücksichtigt individuelle Aspekte eines Menschen, z.B. Stoffwechselforgänge, charakterliche Eigenschaften oder die psychische Verfassung, die wichtige Komponenten im Heilungsprozess darstellen. Dabei wird der Mensch in seiner Ganzheit aus Körper, Geist und Seele wahrgenommen.

Spagyrische Präparate lassen sich gut mit anderen therapeutischen Maßnahmen wie z.B. Phytotherapie, Homöopathie und Schulmedizin, kombinieren. Es stehen verschiedene Anwendungsmöglichkeiten zur Verfügung, auf Empfehlung von Therapeut*innen oder auf Wunsch der Kund*innen können einzelne Essenzen, individuell zusammengesetzte Mischungen oder Salben mit spagyrischen Essenzen angefertigt werden. (hb)

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 **Ständig Mitarbeitende der Redaktion:** Iris Beck (ib), Helena Bichler (hb), Kerstin Eberhard (ke), Alexandra Gilio (ag), Antje Görlach (ang), Maria Hoderlein (mh), 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, Mark Kamin, Bayerische Landesgartenschau, Markus Schlaf, Lea Rochus

© 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.

Klösterl-Empfehlung*

Angebot
für 2 Monate
gültig!



Omega-3-aktiv

Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren tragen zu einer normalen Herzfunktion bei (1 Kapsel am Tag). DHA trägt zur Erhaltung der normalen Sehkraft und Gehirnfunktion bei (2 Kapseln am Tag).

statt 36,50 €*
nur 31,00 €
gültig vom 01.07.2024 – 31.08.2024

100 Kapseln (78 g) nur 31,00 € (Grundpreis: 397,44 € / 1 kg)

Zusammensetzung: 1 Kapsel enthält 450 mg Omega-3-Fettsäuren-Ethylester, davon 240 mg EPA-Ethylester und 170 mg DHA-Ethylester.

Zutaten: Omega-3-Fettsäuren-Ethylester-Konzentrat (aus Fisch und Weichtieren [Calamares]); Kapselmaterial: Gelatine; Feuchthaltemittel: Glycerin, Sorbitsirup; Antioxidationsmittel: Tocopherol

Verzehrempfehlung: Täglich 1 bis 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zum Essen, bevorzugt mit öl- oder fetthaltiger Nahrung

Hinweis: Frei von unnötigen Zusatzstoffen.



Rabatt
im Juli und
August



Zink aktiv

Das lebenswichtige Mineral Zink ist an sehr vielen Stoffwechselvorgängen im Körper maßgeblich beteiligt. Zink trägt u.a. zur Erhaltung normaler Haare, Haut, Nägel und Knochen bei und hat eine wichtige Funktion bei der Zellteilung. Es ist bedeutend für einen normalen Säure-Basen-Stoffwechsel und für eine normale Funktion des Immunsystems.

statt 32,35 €*
nur 27,50 €
gültig vom 01.07.2024 – 31.08.2024

120 Kapseln (45 g) nur 27,50 € (Grundpreis: 611,11 € / 1 kg)

Zusammensetzung: 1 Kapsel (Verzehrempfehlung) enthält 10 mg Zink (als hochwertiges Zinkgluconat), das entspricht 100 % NRV**.

Zutaten: Füllstoff: Chlorella vulgaris (Süßwasser-Mikroalge); Kapselmaterial: Hydroxypropyl-methylcellulose; Zinkgluconat

Verzehrempfehlung: Täglich 1 x 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit ca. 1 Stunde vor dem Essen

Hinweis: Frei von unnötigen Zusatzstoffen.



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.