

# Klösterl Journal



Klösterl-Apotheke

FACHTHEMA  
AUTOIMMUNER-  
KRANKUNGEN

WAS IST EIGENTLICH...?

Mikroimmun-  
therapie

ELTERN-SEIN

## Zwischen Fürsorge und Grenzen setzen

Seite 4 – 5

# Blutwurz

## Potentilla erecta



Sabine Ritter

Apothekerin und Heilpraktikerin

Die Blutwurz, auch bekannt als Tormentill oder aufrechtes Fingerkraut, ist eine auf den Wiesen und in den Wäldern Europas verbreitete Pflanze aus der Familie der Rosengewächse. Dank eines kräftigen Wurzelstocks, dem Rhizom, treibt sie jedes Jahr im Frühjahr neu aus. Die Blutwurz verdankt ihren Namen der Tatsache, dass sich die anfangs weiße Schnittfläche des ein bis drei Zentimeter langen Rhizoms sofort rot färbt, sobald man es aufschneidet. Diese Rotfärbung beruht auf einem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die bei Kontakt mit dem Sauerstoff in der Luft oxidieren. Einst bezeichnete man diese Substanzen als Tormentillrot.

Die Blutwurz ist eine vielgestaltige Pflanze, die bis zu dreißig Zentimeter hoch wird und leicht verzweigt ist. Von ihrem knollenförmigen Wurzelstock ragen zahlreiche kleine Wurzeln tief in die Erde. Die Stängel der Blutwurz können am Boden liegen, sie wachsen aber auch aufrecht. Während ihre Grundblätter aus drei keilförmigen, gezähnten Fiederblättern bestehen, verfügen die am Stängel ansetzenden Blätter zusätzlich über zwei Nebenblätter und sind daher fünfzählig. Von Mai bis September blüht die Blutwurz leuchtend gelb. Die Einzelblüten haben einen langen Stiel und bestehen in der Regel aus vier, manchmal aber auch aus fünf Kronblättern, in deren Mitte sich zahlreiche Staubblätter befinden.



### Steckbrief

#### INHALTSSTOFFE:

Gerbstoffe, Flavonoide, Triterpenderivate, Pflanzensäuren, wenig ätherisches Öl

#### WIRKUNG:

Zusammenziehend, antioxidativ, entzündungshemmend, trocknend

#### ANWENDUNG:

##### Innerlich

Durchfall, Entzündungen der Schleimhaut im Mund und im Magen-Darm-Trakt

##### Äußerlich

Entzündungen der Haut, nässende Ekzeme, Juckreiz, schlecht heilende Wunden, Erfrierungen, Verbrennungen, übermäßiges Schwitzen, Zahnfleischbluten

#### 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.

Da sich die Wurzel rot färbt, wenn man sie anschneidet, hat man Blutwurz traditionell vor allem gegen alle Formen von Blutungen eingesetzt. Von Nasenbluten über Zahnfleischbluten und Blutungen im Darm oder starken Menstruationsblutungen bis hin zu blutenden Verletzungen reichten früher die Einsatzgebiete. Auch heute verwendet man die Wurzel noch therapeutisch gegen Zahnfleischbluten als Mund-

spülung oder bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen im Tee. Ebenso hat sich die Blutwurz bei der Behandlung von leichten Durchfallerkrankungen bewährt.

Ihre Effektivität bei Durchfällen verdankt die Blutwurz ihrem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die auf der Schleimhaut zusammenziehend wirken und Entzündungen hemmen. Sie reagieren mit den Eiweißen der Schleimhaut und bilden dabei eine Schutzschicht, die nicht nur verhindert, dass Flüssigkeiten aus dem Körper in den Darm gelangen, sondern auch, dass Krankheitserreger oder Schadstoffe in den Organismus aufgenommen werden. Die für die Durchfälle mit verantwortlichen Schäden an der Schleimhaut können daraufhin abheilen. Gleichzeitig werden Erreger durch Gerbstoffe inaktiviert. Unterstützt werden die Gerbstoffe durch Triterpene, Flavonoide und Pflanzensäuren. Allerdings sollte man bei anhaltenden Durchfällen nicht nur auf die Blutwurz vertrauen, sondern auf jeden Fall ärztliche Beratung in Anspruch nehmen.

Ein weiteres Anwendungsgebiet der Blutwurz sind Hauterkrankungen. Traditionell wird sie bei Hautentzündungen, schlecht heilenden Wunden, Erfrierungen und Verbrennungen sowie bei nässenden Ekzemen und Juckreiz eingesetzt. Selbst bei übermäßigem Schwitzen soll die Blutwurz hilfreich sein. Bei einer äußerlichen Anwendung beruht die Wirkung vornehmlich auf den zusammenziehenden, entzündungshemmenden und trocknenden Eigenschaften der Gerbstoffe.

Weitere Heilpflanzen finden Sie auf:

[www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanze](http://www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanze)

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

seit Anfang des Jahres kommt die Digitalisierung auch in den Apotheken und Arztpraxen an. Das E-Rezept ist inzwischen genauso alltäglich wie die vertrauten roten und grünen Papierrezepte. Das freut uns ganz besonders für Sie, liebe Kundinnen und Kunden von außerhalb Münchens, die ihre Arzneimittel über den Versandweg erhalten. Dank der elektronischen Übermittlung bleibt Ihnen zukünftig der Weg zum Briefkasten erspart und Sie können ihr E-Rezept direkt zu uns schicken. Wie das geht, erfahren Sie in unserem Info-Beitrag auf Seite 6/7.

In letzter Zeit erreichen uns immer mehr sehr komplexe und differenzierte Fragestellungen und Anliegen von Ihnen. Oft hören wir dabei Ihre Sorgen und Nöte aus zum Teil langen Leidenswegen heraus. Unser kompetentes Team in der Beratung nimmt sich gerne die Zeit, Sie zu Ihren Anliegen und Fragen angemessen zu beraten. Da für uns als Werte neben Qualität und Kompetenz auch Empathie und ein wertschätzender Umgang an oberster Stelle stehen, ist es uns wichtig, dass wir jedem Einzelnen von Ihnen dies entgegenbringen können.

An dieser Stelle haben wir eine Bitte an Sie: Um die Vielzahl an Nachrichten bestmöglich beantworten zu können, benötigen wir manchmal etwas Zeit für Recherchen oder interne Rückfragen. Haben Sie bitte Geduld und Nachsicht mit uns, wenn wir einmal nicht sofort reagieren oder telefonisch nicht so gut erreichbar sind. Seien Sie versichert, dass wir jede Anfrage beantworten und Ihnen so gut und so schnell wie möglich eine Auskunft geben. Wir würden uns wünschen, dass Sie uns mit der gleichen Wertschätzung begegnen, wie wir uns bemühen, allen Menschen zu begegnen. Wenn das gelingt, dann fällt es uns leicht, jeden Tag mit viel Motivation und Freude für Sie da zu sein.

Mit herzlichen Grüßen aus München!

Ihre

C. Wallbrecher J. Brada-Wallbrecher

Cäcilia Wallbrecher und Josepha Brada-Wallbrecher

PS: Schauen Sie gerne mal wieder auf unserer Website vorbei, dort finden Sie viele sorgfältig aufbereitete Informationen zu Heilpflanzen, Homöopathie und Heilwissen.



ELTERN-SEIN

# Zwischen Fürsorge und Grenzen setzen



Autorin

**Cäcilia Wallbrecher**

Redakteurin Klösterl-Journal und Embodiment-Coach

»Ein Buchtitel im Regal meiner Eltern hat sich mir seit meiner Kindheit eingeprägt: ‚Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen.‘ Inzwischen steht das Buch bei mir und erinnert mich immer daran, dass wir als Eltern liebevolle Begleiter\*innen auf dem Weg unserer Kinder sein dürfen.«



Wenn der Schwangerschaftstest positiv ist, stellt das oft das ganze Leben auf den Kopf. Besonders beim ersten Kind gibt es lauter neue Fragen und Themen, mit denen sich die werdenden Eltern beschäftigen müssen. Diese erstrecken sich von den pränatalen Untersuchungen über die Gestaltung des Kinderzimmers bis zur vielleicht schwierigsten Frage nach dem passenden Namen für das Neugeborene.

## Neue Prioritäten

Viele Prioritäten verschieben sich ab dem Moment, in dem ein Kind ins Leben tritt. Wo zuvor die wöchentliche Fitnessseinheit und gemütliche Abende im Freundeskreis fest im Kalender standen, treten an deren Stelle das Füttern, Wickeln und auf dem Arm wiegen. Die Erfüllung der Bedürfnisse des Babys stehen jetzt im Vordergrund, denn es ist auf die ständige Zuwendung seiner Betreuungspersonen angewiesen, um zu

überleben. Zwar ist das Neugeborene noch nicht in der Lage auszusprechen, was es gerade braucht, aber es kommuniziert meist sehr klar, ob es gerade Hunger hat, Schlaf braucht oder sich einfach liebevollen Kontakt wünscht. Die Eltern müssen eine völlig neue Sprache lernen, eine, für die es weder Sprachkurse noch Wörterbücher gibt und die bei jedem Kind ganz individuell ist.

Wenn es den Eltern gelingt, die Bedürfnisse des Babys zu erkennen, bekommt es dadurch Sicherheit und Geborgenheit und macht die Erfahrung, dass im richtigen Moment eine Bezugsperson da ist. Damit legen die Eltern den Grundstein für eine gute psychische Gesundheit ihres Kindes.

## Bindungsorientiert

Viele Familien legen Wert darauf, die kindlichen Bedürfnisse zu berücksichtigen, um eine sichere Bindung zu fördern. Ziel einer bindungsorientierten Erziehung ist,

dass das Kind eine stabile emotionale Verbindung zu den Bezugspersonen erfährt, Verlässlichkeit und Nähe erlebt und einen sicheren Rahmen, innerhalb dessen die Beziehung sich abspielt. Die Basis dafür ist, dass die Eltern auf die Bedürfnisse des Kindes reagieren, sie erkennen und beantworten. Das Erkennen von Bedürfnissen bedeutet aber nicht, dass diese immer und sofort zu erfüllen sind. Für Babys, die vor allem Schlaf, Nahrung und Nähe brauchen, mag das zwar noch gelten. Aber spätestens ab dem Kleinkindalter ist es wichtig, zwischen den Bedürfnissen des Kindes und den unterbewusst entwickelten Strategien zu unterscheiden, mit denen sie ihre Bedürfnisse erfüllt bekommen möchten.

Wenn ein Kind z.B. jedes Mal einen Wutanfall bekommt, sobald ihm die Eltern etwas verwehren, wird es vielleicht Wutausbrüche als Strategie beibehalten, wenn als Reaktion darauf seine Wünsche schließlich doch

erfüllt werden. Die Eltern können dem Kind dabei helfen, das Bedürfnis herauszufinden, was hinter dem Verhalten steht und dann darauf eingehen. Die Lösung dafür kann jedoch ein ganz anderer Weg sein, als den das Kind sich vorgestellt hatte.

Neben den Bedürfnissen der Kinder dürfen auch die elterlichen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen. Ein weiser Satz lautet: Aus einem leeren Krug kann man nicht einschenken. Wenn die eigenen Ressourcen erschöpft sind, wie soll man dann für jemand anderen sorgen? Damit es zur Selbstverständlichkeit wird, dass alle Bedürfnisse gleichermaßen vorkommen, kann man schon gegenüber kleinen Menschen immer wieder kommunizieren: „Das brauche ich gerade. Was brauchst du?“

## Grenzen setzen

Eine Beziehung bleibt nur dann langfristig gesund und stabil, wenn sie so gestaltet ist, dass das Wohl aller berücksichtigt wird. Es ist erfreulich, dass viele Familien in der Erziehung den Kindern auf Augenhöhe begegnen möchten und bei Entscheidungen alle Familienmitglieder einbezogen werden. Gleichzeitig liegt die Verantwortung für das Wohl der Kinder einzig und allein bei den Erziehungspersonen. Das bedeutet z.B., dass ein Kind mitentscheiden darf, ob es lieber das eine oder das andere Gemüse essen möchte, aber über die Auswahl, dass nicht nur Süßigkeiten oder Fastfood bereitstehen, bestimmen die Eltern. Gleiches gilt für die

»Bedürfnisorientierte Erziehung funktioniert nicht ohne persönliche Grenzen. Wer das versucht, landet im Eltern-Burnout.«

Nora Imlau, Journalistin und Buchautorin zu Familienthemen und Elternschaft

Vereinbarung der Schlafenszeiten, den Medienkonsum uvm. Erziehung bedeutet daher auch oft, klare und einhaltbare Grenzen zu setzen und diese verlässlich den Kindern gegenüber zu vertreten.

## Beste Eltern

Viele Eltern geben ihr Bestes, um möglichst alles in der Erziehung richtig zu machen. Dafür lesen sie Ratgeber, durchforsten Elternforen und fragen ihre

Freund\*innen. Aber manchmal übersehen sie dabei die naheliegendste Entscheidungshilfe, die den Eltern praktischerweise mit dem Kind in die Wiege gelegt wird: die elterliche Intuition.

»Kinder brauchen mehr Freiheiten! Sie sollten nicht nur in der Erwachsenenspur durch den Tag geleitet werden, von einem Programmpunkt zum nächsten.«

Herbert Renz-Polster, Kinderarzt, Erziehungswissenschaftler und Autor

Das eigene Bauchgefühl und auch das der Kinder signalisieren oft sehr deutlich, ob eine Situation stimmig und gut für das Kind ist oder nicht. Wenn der Junior sich in der wöchentlichen Turnstunde nicht wohlfühlt und jedes Mal Bauchweh bekommt oder ein großes Theater macht, wenn es Zeit ist aufzubrechen, dann ist es vielleicht sinnvoller, wenn Eltern und Kind die Stunde stattdessen gemeinsam auf dem Spielplatz verbringen. Oder vielleicht braucht das Kind einfach mal Pause und Ruhe nach einem aufregenden Kindergarten tag? Im Bestreben, das Beste für die Kinder zu bieten, planen manche so ein volles Wochenprogramm, dass die Kleinen schlicht überlastet sind. Gebt den Kindern Zeit für Langeweile und unverplante Zeiten, in denen sie ohne Medienkontakt, dafür mit kreativen Spielsachen und ein paar Büchern um sich herum sein dürfen. Es ist erstaunlich, was sich mit etwas Fantasie und Zeit alles entwickelt und wie die Kinder ihre Ideen entfalten können.

## Work-Family-Life-Balance

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie stellt eine große Herausforderung dar, insbesondere bei der Entscheidung über die Elternzeit und die Verteilung der Care-Arbeit. In den meisten Fällen nehmen Mütter etwa 14 Monate Elternzeit, während Väter oft

aufgrund finanziellen Drucks und beruflicher Nachteile nur kurz oder gar nicht zu Hause bleiben.

Nach dem ersten Babyjahr bleibt die Frage, wer wie viel Care-Arbeit übernimmt, bestehen. Einige Elternpaare entscheiden sich für eine gleichberechtigte Betreuung, wobei die Aufgaben klar verteilt werden müssen. Andere Modelle sehen vor, dass ein Elternteil hauptverantwortlich für die familiären Angelegenheiten ist, während der andere Vollzeit erwerbstätig ist.

## Gleichberechtigung und Wertschätzung

Es gibt keine Musterlösung für das richtige Betreuungsmodell. Wichtig ist, dass die Aufgaben klar geregelt und ihre Wertigkeit anerkannt werden. Unbezahlte Care-Arbeit wird oft nicht so geschätzt wie bezahlte Arbeit, obwohl sie gleichwertig ist. Längere Familienphasen können sich negativ auf die beruflichen Aufstiegschancen und die finanzielle Situation der betreuenden Person auswirken. Daher wäre ein Ausgleich dieser finanziellen Nachteile innerhalb der Familie erstrebenswert. Der Gender Care Gap, d.h. der Unterschied von geleisteter Sorgearbeit, die Frauen im Vergleich zu Männern mehr tragen, beträgt bei Frauen derzeit knapp 30 Stunden pro Woche im Vergleich zu knapp 21 Stunden bei Männern. Das zeigt, dass Frauen wöchentlich etwa 44% mehr unbezahlte Arbeit leisten als Männer.

Zudem tragen Mütter oft den Großteil der Denk- und Koordinationsarbeit innerhalb der Familie (Mental Load) allein. Selbst in Familien, bei denen beide Elternteile sich die Aufgaben im Haushalt oder bei der Kinderbetreuung aufteilen, liegt häufig die Hauptverantwortung oft bei den Müttern.

Trotz positiver Veränderungen in Familienmodellen und Erziehungskulturen bleibt auch weiterhin der Wunsch bestehen, dass sich Familien zu Teams entwickeln, in denen alle Mitglieder je nach ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten mit Freude zum gemeinsamen Wohl beitragen. ◀



Mehr zum Thema Wohlbefinden finden Sie auf: [www.kloesterl-apotheke.de/blog](http://www.kloesterl-apotheke.de/blog)

## Kreative DIY-Idee

An regnerischen Herbsttagen hübsche Foto- und Postkartenaufsteller sowie fantasievolle Magnete aus lufttrocknendem Ton entstehen lassen: Mithilfe von Plätzchenausstechern, einem Nudelholz, Modellierwerkzeug und etwas Fantasie lässt sich der Ton nach Belieben formen. Eindrucksvolle Muster entstehen, wenn Blumen, Blätter und Zweige auf den Ton gedrückt werden. Mit einem Holzstäbchen kann ein Loch in das kleine Kunstwerk gestochen werden oder ein Messer schneidet vorsichtig einen Schlitz, der ein Foto oder eine Postkarte hält. Ein wenig Wasser an den Fingern hilft dabei, kleine Unebenheiten und Risse auszubessern.



Nach dem Trocknen an der Luft glättet feines Schleifpapier letzte raue Stellen. Anschließend können die Stücke noch mit Bastelfarbe bemalt werden. Zuletzt noch ein Magnet ankleben, eine Schnur zum Aufhängen durch das Loch fädeln oder ein Foto aufstellen – wir wünschen viel Spaß beim Nachmachen und Dekorieren! (as)

## Humorparcours

Die Badegäste und Spaziergänger\*innen am Ammersee haben zurzeit viel zu lachen, denn am Seeuferweg in Stegen findet eine Open Air Cartoon-Ausstellung statt. Rund 30 Cartoons zu dem Motto „Sommer, Sonne, Sonnenbrand“ wurden von verschiedenen Künstlerinnen und Künstlern kreiert und entlang des Weges ausgestellt. Im Rahmen des diesjährigen Humorfestivals befindet sich ein weiterer Parcours im Innenhof von Schloss Blütenburg und Cartoons zu Karl Valentin sind auf dem Weg zum Buchheim Museum in Bernried am Starnberger See zu entdecken.




Mehr Infos gibt es unter [www.forum-humor.de](http://www.forum-humor.de)

Viel Spaß! (cw)

**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](http://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](mailto:apotheke@kloesterl.de) • [www.kloesterl-apotheke.de](http://www.kloesterl-apotheke.de)  
[www.kloesterl-shop.de](http://www.kloesterl-shop.de)

**Klösterl-Apotheke**

## Das neue E-Rezept

### Woran erkennt man ein E-Rezept?

Im Gegensatz zu einem herkömmlichen Rezept sind auf einem E-Rezept mehrere Barcodes aufgedruckt. Dagegen fehlen die Informationen zur Krankenkasse.

### Was bedeuten die Barcodes und welches Feld muss man scannen?

In den Barcodes sind ver-

schlüsselte Weblinks, mit welchen in den Apotheken die Verordnungen abrufen werden können. Auf einem E-Rezept befinden sich bis zu drei Präparate, jedem ist dabei ein eigener Barcode vorangestellt. Der große Barcode in der oberen rechten Ecke ist dabei die Summe der kleinen Codes. Sollen alle Präparate einer Apotheke zugewiesen werden reicht es, den großen Barcode zu scannen. Bei einer

selektiven Zuweisung sind nur die Barcodes zu scannen, die zu dem gewünschten Präparat gehören. Alle Daten werden doppelt verschlüsselt übertragen und können nur von der Apotheke gelesen werden.

### Wie reiche ich das E-Rezept in der Klosterl-Apotheke ein?

Wenn Ihr E-Rezept auf Ihrer Gesundheitskarte gespeichert ist, ist eine Einlösung vor Ort oder

über die Gematik-App möglich.

Wenn Sie Ihr E-Rezept als Ausdruck erhalten haben, ist eine Einlösung vor Ort, eine Bestellung zur Abholung oder eine Bestellung über unseren Online-Shop zum Versenden möglich.

Im Klosterl-Shop finden Sie unter dem Menüpunkt „E-Rezept einlösen“ weitere Anweisungen, wie sie Ihr E-Rezept einreichen können. (ib)

**Rezept Sammelcode**

**Ausdruck zur Einlösung Ihres E-Rezeptes**

Nr. Dr. Erika Freifrau von Mustermann	geboren am 13.12.1987
ausgestellt von Dr. Monika Freifrau von Mustermann Praxis für Innere Medizin 030/42666666 praxis@praxis.de	ausgestellt am 13.12.2022

Teil 1 von 4 ab 13.12.2022  
1x ASITRIMORCIN Abz 250 mg  
Filmtabletten / 6 St N2  
morgens und abends 1  
PZN:01065616 Kein Austausch

1x Ibuprofen / 800mg /  
Retard-Tabletten / 20 St  
0-1-0-1

Rezeptur  
1x Aluminiumchlorid-  
Hexahydrat-Gel 15% (NRF  
11.24.)

Die App zum E-Rezept  
Einfach - Schnell - Flexibel  
E-Rezepte jetzt papierlos empfangen  
Die Voraussetzungen und weitere Informationen finden Sie  
online auf [www.das-e-rezept.de/deutschland.de](http://www.das-e-rezept.de/deutschland.de) und  
bei der technischen Hotline 0800 211 311 7

**Einzelne Rezept-Codes**

## AUTOIMMUNERKRANKUNGEN

# Immunsystem im Dauer-Alarm



Autorin

**Sabine Ritter**

Apothekerin

»Wo Licht ist, ist auch Schatten – diese Weisheit gilt leider auch für unser Selbstverteidigungssystem. Denn manchmal kann unser Immunsystem nicht mehr zwischen Freund und Feind unterscheiden. Greift es unsere körpereigenen Strukturen an, ist es fast nicht mehr davon abzubringen.«



Jeder biologische Organismus muss sich von der ersten bis zur letzten Minute gegen zahlreiche Bedrohungen durch verschiedenste Substanzen und Lebewesen behaupten. Pflanzen, Tiere und Menschen verfügen deshalb über ein Immunsystem, das einerseits die jeweils eigene Körpersubstanz erkennen und tolerieren und andererseits fremde Strukturen wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten bekämpfen soll.

Dem menschlichen Immunsystem stehen hierfür mehrere Komponenten zur Verfügung. Es umfasst zahlreiche spezialisierte Immunzellen wie die weißen Blutkörperchen (Lymphozyten) oder natürliche Killerzellen sowie verschiedene, aus Proteinen aufgebaute Botenstoffe wie die Antikörper und die Interleukine. Unterstützt werden die Immunzellen von der Haut und von den Schleimhäuten, die eine Barriere zwischen dem Inneren und dem Außen bilden, aber auch Sekrete freisetzen und somit zur Abwehr beitragen.

Im Falle einer Autoimmunerkrankung toleriert das Immunsystem die Strukturen von einzelnen Organsystemen nicht mehr und beginnt diese – unbehandelt – nach und nach zu zerstören. Das Immunsystem richtet seine Waffen dann nicht mehr ausschließlich gegen Gefahren von außen, sondern auch gegen den Körper, den es eigentlich verteidigen will.

Man kennt inzwischen mehr als 80 Autoimmunerkrankungen. Einige Beispiele finden Sie hier in der Auflistung. Während ei-

nige Autoimmunerkrankungen wie etwa der Diabetes mellitus Typ 1, Rheuma oder die Zöliakie schon in der Kindheit ausbrechen können, treten andere meist erst im Erwachsenenalter auf.

### Wo gehobelt wird, fallen Späne

Das Immunsystem ist ununterbrochen in Alarmbereitschaft. Einige Immunzellen und Botenstoffe fließen mit dem Blut durch den Körper. Andere wachen im Gewebe oder an den Körperoberflächen, um sofort

in Aktion zu treten, wenn sie eine körperfremde Struktur erkennen. Dabei reagiert die erworbene Immunabwehr spezifischer und gezielter als das angeborene Immunsystem. Grund dafür sind Gedächtniszellen, die einmal identifizierte Erreger auch noch Jahre später wiedererkennen und umgehend ausschalten können. Allerdings können die Erkennungsmerkmale dieser Erreger mitunter strukturelle Ähnlichkeiten mit dem körpereigenen Gewebe aufweisen. Dann greifen die Immunzellen das Gewebe

der betroffenen Organsysteme genauso an wie Viren oder Bakterien, und zerstören die Organe sukzessive, wenn die Erkrankung nicht rechtzeitig behandelt wird. Auch lokale Herde wie eine chronische Entzündung des Zahnfleisches können sich auf andere Organe ausbreiten.

### Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm

Vielfach ist eine Veranlagung für bestimmte Autoimmunerkrankungen genetisch bedingt. Die genetische Disposition für eine Autoimmunerkrankung alleine führt jedoch nicht zwangsläufig zu deren Ausbruch. Meist kommen weitere Faktoren hinzu.

So leiden Betroffene vorher oftmals jahrelang unter einer stillen Entzündung (silent inflammation). Man bezeichnet sie als still, weil sie nicht mit den klassischen Symptomen einer akuten Entzündung wie Rötung, Schwellung, Erwärmung, Schmerzen und Funktionsminderung einhergeht. Eine stille Entzündung kann dagegen ganz unauffällig verlaufen, langfristig bestehen und das Immunsystem nie richtig zur Ruhe kommen lassen.

### Nicht wer rastet, rostet...

Unsere Lebensweise und unsere Ernährung können stille Entzündungen und den Ausbruch von Autoimmunerkrankungen triggern. So kann Stress beispielsweise langfristig zu einem Abfall des Cortisolspiegels führen. Cortisol benötigt der Körper allerdings nicht nur, um tagsüber in Schwung zu kommen, er nutzt es auch zur Kontrolle von Entzündungen. Schlafmangel wiederum kann entzündungsfördernde Gene aktivieren.

Auch Umweltgifte, Tabak- und Alkoholkonsum sowie ungünstige Ernährungsgewohnheiten können Entzündungen fördern. Bei einer Unterernährung fehlen dem Körper wichtige Mikronährstoffe für den Kampf gegen Entzündungen. Ein Übermaß an Zucker und gesättigten Fettsäuren kann dagegen die Ausschüttung von proentzündlichen Botenstoffen des Immunsystems stimulieren. Gleichzeitig können Zucker und gesättigte Fettsäuren zur vermehrten Bildung von Fettzellen beitragen, die wiederum selbst entzündungsfördernde Stoffe freisetzen und so beispielsweise Entzündungen in den Gelenken, in den Gefäßen oder im Nervensystem auslösen können. Übergewicht kann daher ebenso wie Untergewicht das Risiko für chronisch-entzündliche Erkrankungen erhöhen.



Auswahl an Faktoren, die die Entstehung von Autoimmunerkrankungen begünstigen

### Krankheit beginnt oft im Darm

Vielfach gehen Autoimmunerkrankungen mit einer erhöhten Durchlässigkeit des Darms einher (Leaky Gut). In einem gesunden Darm wird die Barrierefunktion der Darmschleimhaut durch eine dicke Schleimschicht und ein gesundes Mikrobiom unterstützt. Um das Milieu aufrecht zu halten, nutzen die Darmbakterien zahlreiche Nahrungsbestandteile und bilden daraus Schleim, Milch- und Fettsäuren sowie Wasserstoffperoxid. Auf diese Weise halten sie krankmachende Keime fern.

Ist das gesunde Gleichgewicht der Darmbakterien gestört, siedeln sich unter Umständen Bakterien an, die selbst Entzündungsmediatoren bilden, welche irgendwo im Körper Schäden verursachen können. Außerdem kann diese sogenannte Dysbiose zu einer Schädigung der Barriere- und Abwehrfunktion des Darms führen. Werden dabei vermehrt Proteine wie Zonulin gebildet, öffnen sich die Verbindungen zwischen den Schleimhautzellen (Tight Junctions). Dann können Immunzellen unter anderem direkt mit Nahrungsbestandteilen, Bakterien und Umweltgiften im Darm in Kontakt kommen. Die dadurch ausgelösten Immunreaktionen können in Folge chronische Entzündungen begünstigen.

### Mehr Lebensqualität durch Selbstfürsorge

Auch wenn Autoimmunerkrankungen unheilbar sind, müssen Betroffene den Kopf nicht in den Sand stecken. Mit ihrer Lebensweise und ihrer Ernährung können sie ergänzend zu einer effektiven medikamentösen Therapie die Schwere der Erkrankung beeinflussen und die Abstände zwischen den Krankheitsschüben verlängern. Durch eine Reduktion von Stress und ausreichend Schlaf werden im Körper entzündungs-

hemmende Mechanismen aktiviert. Betroffene, die nicht nur Entspannungstechniken wie Yoga, Qigong, Autogenes Training oder Meditieren lernen, sondern auch darin geschult werden, ihre körperlichen Signale als Reaktionen auf Ärger oder Überforderungen im Alltag frühzeitig zu erkennen (Mind-Body-Medizin), können nachweislich der Chronifizierung von Erkrankungen entgegenwirken. Auch Kraft- und Ausdauersport haben Studien zufolge einen positiven Einfluss auf Autoimmunerkrankungen.

Eine zweite Säule der Selbstfürsorge ist die Ernährung. Eine ballaststoffreiche Ernährung mit Vollkorngetreide, Nüssen, Saaten, Obst, Hülsenfrüchten und anderem Gemüse liefert nicht nur wertvolle Nahrungsbestandteile, sie nährt auch die gesundheitsfördernden Bakterien im Darm, sättigt und hilft, eventuelles Übergewicht abzubauen. Diese Nahrungsmittel enthalten zudem wichtige entzündungswirkende Mikronährstoffe und Antioxidantien. Ebenso wirken mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie die Omega-3-Fettsäuren direkt entzündungshemmend. Grüner Tee und Beeren enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die direkt entzündungshemmend wirken. Ein Übermaß an Alkohol, Kochsalz, Zucker und tierischen Fetten sollte man dagegen meiden, da sie Entzündungen fördern.

Ein gesunder Lebensstil und eine gesunde Ernährung können nicht nur den Verlauf von Autoimmunerkrankungen günstig beeinflussen, sie können auch das Erkrankungsrisiko senken. Übertriebene Hygiene gehört jedoch nicht dazu. Sie kann das Immunsystem vermutlich sogar schwächen und so Autoimmunerkrankungen und Allergien begünstigen. ◀

Mehr zum Thema Gesundheit finden Sie auf:  
[www.kloesterl-apotheke.de/gesundheit](http://www.kloesterl-apotheke.de/gesundheit)

GEHEIMTIPP FÜR STRAHLENDE HAUT:

## Gesichtsroller aus Rosenquarz und Jade



Gesichtsroller, häufig aus Rosenquarz oder Jade gefertigt, sind das neue Must-Have in der Hautpflege. Eine Massage mit einem Quarzroller reduziert sichtbare Ermüdungserscheinungen, unterstützt die Entwässerung und verleiht der Haut frische Energie. Zudem sorgt der Roller für eine verbesserte Durchblutung, wodurch die Haut aufgepolstert und jugendlicher wirkt.

Um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen, bereiten Sie Ihre Haut wie folgt vor: Reinigen Sie Ihr Gesicht gründlich mit einem milden Reiniger und tragen Sie ein Serum oder Öl auf, um den Roller sanft über die Haut gleiten zu lassen und die

Wirkung der Pflegeprodukte zu intensivieren.



### Anwendung:

**1. Hals:** Beginnen Sie am Hals und rollen Sie sanft von der Basis nach oben zur Kinnlinie in langen, aufwärtsgerichteten Bewegungen.

**2. Kiefer und Wangen:** Rollen Sie von der Mitte des Kinns entlang der Kieferlinie bis zu den Ohren. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf beiden Gesichtshälften.

**3. Unter den Augen:** Rollen Sie vorsichtig von der inneren Ecke unter Ihren Augen nach außen in Richtung der Schläfen. Üben Sie hier besonders sanften Druck aus, da die Haut empfindlich ist.

**4. Stirn:** Rollen Sie von der Mitte der Stirn nach außen zu den Schläfen. Beginnen Sie zwischen den Augenbrauen und arbeiten Sie sich nach oben zur Haarlinie vor.

**5. Nasolabialfalte:** Rollen Sie von der Seite der Nase über die Wangenknochen in Richtung der Ohren.

### Nützliche Hinweise:

- ✓ Reinigen Sie den Roller nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch und desinfizieren Sie ihn.
- ✓ Lassen Sie das aufgetragene Serum oder Öl vollständig in die Haut einziehen.
- ✓ Üben Sie keinen übermäßigen Druck aus, um Hautirritationen zu vermeiden.
- ✓ Verwenden Sie den Roller regelmäßig, um optimale Ergebnisse zu erzielen.
- ✓ Lagern Sie Ihren Roller im Kühlschrank – für eine zusätzliche kühlende und beruhigende Wirkung.

### Viel Spaß beim Verwöhnen Ihrer Haut!

PS: Passende Seren und Öle für die Selbstmassage mit dem Roller finden Sie in unserem Online-Shop und wir beraten Sie gerne vor Ort in unserer Klösterl Kosmetik.

### Ihr Weg zu uns

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



[www.kloesterl-shop.de/kosmetik](http://www.kloesterl-shop.de/kosmetik)

# Mikroimmuntherapie



Immun zu sein bedeutet in der Medizin, widerstandsfähig gegenüber Krankheiten zu sein. Im Mittelpunkt steht ein voll funktionstüchtiges Immunsystem. Doch manchmal kommt das reibungslos arbeitende System ins Stocken, teilweise bedingt durch den modernen Lebensstil.

Dann entstehen Krankheiten, die vom körpereigenen Abwehrsystem nicht verhindert werden, und diese schreiten fort. Oder akute Infektionen werden nicht gestoppt und nehmen einen chronischen Verlauf. Ebenso können immunologische Dysbalancen dazu beitragen, dass das körpereigene Abwehrsystem zu wenig regulativ und tolerant gegenüber harmlosen körperfremden sowie körpereigenen Strukturen reagiert, sodass Allergien und Autoimmunerkrankungen entstehen.

### Kommunikation

Der belgische Arzt Dr. Maurice Jenaer beschäftigte sich bereits vor über 50 Jahren intensiv mit dem Immunsystem. In dieser Zeit entdeckte man in der Forschung Botenstoffe, die die Kommunikation innerhalb unseres körpereigenen Abwehrsystems übernehmen. Die Immunzellen „sprechen“ über viele verschiedene Signalstoffe miteinander und regulieren sich gegenseitig. In der Steuerung der immunkompetenten Zellen mittels dieser Immunbotenstoffe erkannte Dr. Jenaer einen Ansatz für eine Therapie, die direkt an der Funktionsweise des Immunsystems ansetzt. Vielversprechende therapeutische Ergebnisse ermutigten ihn, die Mikroimmuntherapie zu entwickeln.

Die Mikroimmuntherapie kann man sich als eine Art Training vorstellen, damit das Immunsystem wieder lernt, auf innere und äußere Störfaktoren angemessen zu reagieren und dennoch nicht aus der Balance zu geraten.

### Nachahmung

Vom Erkennen des Fremdstoffs über die Aktivierung spezifischer immunkompetenter Zellen und über die Eliminierung des Störfaktors bis hin zur Rückkehr des Immunsystems in den Ausgangszustand – die einzelnen Phasen der Immunabwehr sind zeitlich fein aufeinander abgestimmt. Dabei ist die kaskadenartige Ausschüttung von Immunbotenstoffen für den Informationsaustausch zwischen den Immunzellen essenziell. Über die Steuerung der Zusammensetzung sowie der zeitlichen Reihenfolge der ausgeschütteten Immunbotenstoffe gelingt es, die chronologisch klar strukturierten Abläufe des Immunsystems zu koordinieren und zu regulieren.

Diese Erkenntnis versuchte Dr. Jenaer in seiner Therapie umzusetzen. An das Krankheitsbild angepasste und biotechnologisch hergestellte Botenstoffe werden zu Wirkstoffglobuli verarbeitet. Entsprechend ihrer Botschaft an das Immunsystem sind sie in Art und Menge unterschiedlich zusammengesetzt. Um nun noch die zeitliche Feinabstimmung nachzuahmen, sollen diese Wirkstoffglobuli je nach enthaltener Information in einer bestimmten Reihenfolge eingenommen werden. Dies gelingt, indem diese Globuli in verschiedenfarbige und durchnummerierte Kapseln abgefüllt werden, bei der

dann meist täglich eine Kapsel pro Tag in aufsteigender Nummerierung aufgemacht und die Kügelchen eingenommen werden.

### Low-Dose-Therapie

Für eine bestmögliche Wirksamkeit sowie eine gute Verträglichkeit werden die Wirkstoffe sehr niedrig dosiert, um sich den im Körper vorhandenen Konzentrationen der Immunbotenstoffe anzunähern. Diese Wirkstoff-Globuli werden unter die Zunge gelegt, nachdem die Kapsel geöffnet wurde. Dort finden sie direkten Zugang zum Lymphsystem und übertragen ihre Information direkt ins Immunsystem.

Ihren Einsatz findet die Mikroimmuntherapie (MIT) zur Vorbeugung und Behandlung akuter, wiederkehrender oder chronisch verlaufender Infektionen, Autoimmunerkrankungen, Allergien oder stressbedingten Erkrankungen. Auch mit anderen Behandlungen ist die MIT verträglich und kann deren Wirksamkeit bzw. Verträglichkeit verbessern.

Kinder, Erwachsene wie auch Tiere profitieren von dieser Regulationstherapie mit ihren immunmodulierenden Ansätzen. Über den durch eine Laboruntersuchung festgestellten Immunstatus kann der speziell ausgebildete Therapeut das richtige Präparat auswählen, das dann über mehrere Wochen oder Monate eingenommen wird. (bw)

# Klösterl-Empfehlung\*

Angebot  
für 2 Monate  
gültig!



## Krill Öl

Omega-3-Fettsäuren tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einem täglichen Verzehr von 250 mg DHA und EPA ein. Der Phospholipidanteil verbessert die Aufnahme im Körper.

statt 49,80 €\*

nur 42,30 €

gültig vom 01.09.2024 – 31.10.2024

100 Kapseln (60 g) nur 42,30 €

(Grundpreis: 705,00 €/1 kg)

**Zusammensetzung:** 2 Kapseln (obere Verzehrempfehlung) enthalten 1000 mg Krillöl, darin sind 400 mg Phospholipide und 220 mg Omega-3-Fettsäuren (davon 120 mg EPA und 55 mg DHA) enthalten.

**Zutaten:** Krillöl (Lipidextrakt aus dem Krebstier antarktischen Krill Euphausia superba); Kapselmateriale: Fischgelatine (Licaps®)

**Verzehrempfehlung:** Täglich 1 – 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zu den Mahlzeiten

**Hinweis:** Der Verzehr wird nicht empfohlen für Fisch- oder Krustentierallergiker!

Dieses Produkt enthält Jod.

Das hochqualitative Krillöl wird aus fangfrischem antarktischen Krill gewonnen, der unter strenger Einhaltung der Vorgaben für nachhaltige Fischerei (MSC-Siegel) und auf umweltfreundliche Weise geerntet wurde mit besonderem Blick auf den Schutz des antarktischen Ökosystems.



Rabatt

im September und  
Oktober

## Agaricus aktiv

Der Vitalpilz Agaricus blazei Murrill (in seiner Heimat Brasilien auch Mandelpilz oder Sonnenpilz genannt) wird für diesen hochwertigen Extrakt streng kontrolliert angebaut und schonend verarbeitet. Laufende Kontrollen in deutschen Laboren garantieren höchste Qualität und Reinheit.



statt 39,95 €\*

nur 33,95 €

gültig vom 01.09.2024 – 31.10.2024

100 Kapseln (51 g) nur 33,95 € (Grundpreis: 665,69 €/1 kg)

**Zusammensetzung:** 4 Kapseln (Verzehrempfehlung) enthalten 1200 mg Agaricus Extrakt, davon mind. 300 mg Polysaccharide, und 27 mg Vitamin C (aus Acerola Extrakt), das entspricht 33% NRV\*\*.

**Zutaten:** Agaricus Extrakt; Kapselmateriale: Hydroxypropylmethylcellulose; Füllstoff: mikrokristalline Cellulose; Acerola Extrakt

**Verzehrempfehlung:** Täglich 2 x 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zum Essen

**Hinweis:** Frei von unnötigen Zusatzstoffen. Agaricus Extrakt enthält natürlicherweise Sulfite.



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.