

Klösterl Journal



Klösterl-Apotheke

FACHTHEMA
ATHEROSKLEROSE
WAS IST EIGENTLICH...?
Hypnotherapie

INTROVERTIERT UND EXTROVERTIERT

Vom Glück, sich selbst zu kennen

Seite 4 – 5

Olivenbaum

Olea europaea



Sabine Ritter

Apothekerin und Heilpraktikerin

Olivenbäume haben eine lange Geschichte. Im Mittelmeerraum wird der Baum seit mehr als 5.000 Jahren als Nutzpflanze angebaut, die ältesten heute noch erhaltenen Bäume sollen über 2.000 Jahre alt sein. Je nach Kultur sind Ölbäume, zu denen die Olivenbäume gehören, nicht nur ein Symbol für Frieden, sondern auch für Gerechtigkeit, Leben, Wohlstand und Weisheit. Die Pflanze wird bei Äsop, Homer und Romulus ebenso erwähnt wie in der Bibel und im Koran.

Die knorrigen, verzweigten, immergrünen Olivenbäume wachsen langsam und werden bis zu 20 Meter hoch. In jungen Jahren ist ihre Rinde noch grüngrau und glatt, später wird sie rissig und silbrig-grau oder rostfarben. Charakteristisch sind die ledrigen, elliptischen bis lanzettförmigen Blätter mit ihrer graugrünen Blattoberseite und ihrer silbrigen, behaarten Blattunterseite. In den Blattachseln bilden sich zwischen April und Juni Rispen mit zahlreichen kleinen weißen bis zartgelben Blüten. Die Steinfrüchte des Ölbaums, die Oliven, reifen im Herbst. Unreife Oliven sind grün, die reifen Früchte sind schwarz oder braun. Oliven enthalten neben Wasser, Fetten, Proteinen und Pflanzenfasern sehr viele Bitterstoffe. Deshalb müssen sie wiederholt in Wasser eingelegt werden, damit sie genießbar werden.

Oliven und das aus ihnen gewonnene Olivenöl sind ein wichtiger Bestandteil

der mediterranen Kost, die des Weiteren vor allem aus Fisch sowie reichlich Obst und Gemüse besteht. Diese Ernährungsform verringert nicht nur das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sie wirkt auch entzündungshemmend, senkt die Blutfettwerte und geht mit einem geringeren Körpergewicht einher, sofern sie konsequent eingehalten wird. Medizinisch wird Olivenöl äußerlich bei Hauterkrankungen wie Schup-



Steckbrief

INHALTSSTOFFE:

Blätter: Secoiridoide wie Oleuropein, Iridoide, Flavonoide u. a. phenolische Stoffe, Alkaloide, flüchtige Verbindungen, darunter Aldehyde wie Oleocanthal

Öl: einfach und zweifach ungesättigte Fettsäuren wie Ölsäure, Linolsäure, α-Linolensäure, gesättigte Fettsäuren, Phytosterine, Triterpene, Chlorophyll, Phospholipide, Carotinoide und andere Vitamine, flüchtige Verbindungen, darunter Aldehyde wie Oleocanthal

WIRKUNG:

Blätter, Blattextrakte & Knospen: anti-arteriosklerotisch, blutdrucksenkend, Blutzucker senkend, lipidsenkend, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend

Öl: anti-arteriosklerotisch, blutdrucksenkend, entzündungshemmend, hautpflegend, Gallenfluss anregend

KONTRAINDIKATIONEN:

Blätter, Blattextrakte: schwere Herz- oder Nierenerkrankungen, Kinder, Jugendliche, Schwangere, stillende Mütter

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

penflechte oder Ekzemen eingesetzt. Innerlich kann es zur Linderung von Sodbrennen, Magenschleimhautentzündungen und Verstopfung beitragen. Außerdem regt es den Gallenfluss an.

Neben dem Öl werden in der Erfahrungsmedizin auch die Blätter und aus ihnen hergestellte Extrakte sowie die Knospen des Olivenbaums wegen ihres Gehalts an Polyphenolen geschätzt. Wissenschaftlich anerkannt sind die zugeschriebenen Wirkungen allerdings noch nicht. Blattextrakte und aus den Blättern zubereitete Tees können zur Vorbeugung von Arteriosklerose, Bluthochdruck, zu hohen Blutfettwerten, Demenz, Diabetes mellitus Typ 2, Gicht, Krebserkrankungen, Rheuma oder Schlaganfall beitragen. Sie können darüber hinaus bereits erhöhte Blutfett- oder Zuckerwerte reduzieren und Blähungen sowie chronisch-entzündliche Darmerkrankungen lindern.

Die aus den Knospen des Olivenbaums gewonnenen Gemmazerate können einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System haben, indem sie den Blutdruck, die Blutfettwerte und den Blutzucker senken und gleichzeitig vor Arteriosklerose schützen. Zusätzlich verbessern sie die Durchblutung im Gehirn und werden daher bei Demenz oder in der Begleittherapie des Morbus Parkinson eingesetzt. Ebenso können die Knospenauszüge zur Linderung von Migräne in der Menopause beitragen.

Die Bachblüte „Olive“ ist eine Regenerationsblüte für erschöpfte und ausgebrannte Menschen.

Weitere Heilpflanzen finden Sie auf:

www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanze

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

so vieles hat die Wissenschaft schon über das Mensch-Sein gelehrt und doch ist es erstaunlich, wie oft sich unser Verständnis über das Mensch-Sein als unvollständig erweist und neu überdacht werden muss. Die Wissenschaft lädt uns ein, über die Grenzen unserer bisherigen Erkenntnisse hinauszudenken und uns damit zu beschäftigen, was wir für die Zukunft brauchen.

Eine leidenschaftliche Pionierin dieser Forschung ist die Kulturanthropologin Bettina Ludwig, die uns bei der Jubiläumsfeier der Klösterl-Apotheke mit ihrer Vision begeisterte. Sie erforscht, wie die Lebensweisen früherer Jäger- und Sammler:innen uns heute zeigen können, was es bedeutet, wirklich menschlich zu sein.

Ihre Botschaft ist kraftvoll: Optimismus und Liebe sind keine Nebensächlichkeiten, sondern wesentliche Grundlagen für eine blühende Zukunft in Wirtschaft und Gesellschaft!

Wie wäre es, wenn wir diese Werte in unsere Organisationen, in unsere Bildungseinrichtungen und Unternehmen integrieren würden? Bei uns in der Klösterl-Apotheke spiegelt sich der Optimismus in unserem Bestreben wider, uns weiterzuentwickeln, neue Projekte zu verwirklichen und uns als Team wachsen zu lassen. Wertschätzung, die für uns eine Form von Liebe ist, drückt sich in unserer Haltung im Miteinander aus und gegenüber unseren Kunden und Kundinnen. Sie ist auch unsere Verpflichtung gegenüber der Natur, die uns nährt und trägt.

Vielleicht stehen wir damit an der Schwelle zu einem neuen Denken in der Wirtschaft – einem Denken, das Raum lässt für Optimismus und Wertschätzung. Lassen Sie uns diesen Weg gemeinsam gehen und eine inspirierende Zukunft gestalten!

Ein friedliches Weihnachtsfest und einen guten und optimistischen Start ins neue Jahr.

Ihre

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



»Hoffnung ist der Glaube daran, dass unser Schicksal nicht für uns geschrieben wird, sondern von uns – von all jenen Männern und Frauen, die sich nicht mit der Welt, wie sie ist, zufrieden geben, sondern den Mut haben, die Welt so umzugestalten, wie sie sein sollte.«

Barack Obama (*1961)

INTROVERTIERT UND EXTROVERTIERT

Vom Glück, sich selbst zu kennen



Autorin
Anita Schedler
Klösterl-Redakteurin

»Jahrelange Erfahrung hat mir gezeigt, welche Grenzen ich als Introvertierte wahren muss, um in einem gesunden Gleichgewicht zu bleiben. Sie zeigte mir auch, wie ich meine Bedürfnisse klar und wertschätzend kommuniziere.«

Manchmal sträubt sich alles in mir, wenn ich auf große Veranstaltungen oder Events gehen soll, wo ich niemanden kenne. Da frage ich mich, warum bin ich gefühlt so eine Stubenhockerin? Wie machen das eigentlich die anderen? Es scheint, als würde sich in diesem Moment alles in mir dagegen sträuben. Von den Begriffen „introvertiert“ und „extrovertiert“ haben die meisten vielleicht schon einmal gehört. Doch was genau bedeuten sie? Gemeint sind damit Persönlichkeitsmerkmale, im Rahmen derer introvertierte Menschen dazu neigen, mehr Energie aus der Ruhe und dem Alleinsein zu schöpfen, während Extrovertierte sich vor allem durch soziale Interaktionen und äußere Reize belebt fühlen. Diese beiden Veranlagungen sind jedoch nicht schwarz-weiß, sondern bilden die Enden eines breiten Spektrums, auf dem sich jede Person mit unterschiedlichen und individuellen Ausprägungen bewegt.

Herkunft und Forschung

Die Begriffe „Introversion“ und „Extroversion“ gehen auf den Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung zurück, der sie in den

1920er-Jahren in seiner analytischen Psychologie prägte. Jung sah diese Merkmale als zwei gegensätzliche Pole der Persönlichkeit. Extrovertierte seien nach außen auf die Welt und andere Menschen gerichtet, während Introvertierte sich eher nach innen wenden und sich auf ihre eigenen Gedanken und Gefühle konzentrieren. Obwohl diese Unterscheidung damals revolutionär war, hatte sie ihren Ursprung in älteren Theorien zur Persönlichkeit, wie denen von Hippokrates oder Galen, die bereits vier Temperamente (cholisch, melancholisch, sanguinisch, phlegmatisch) beschrieben.

Eine Theorie der modernen Psychologie und Neurowissenschaften besagt, dass Introvertierte eine niedrigere Reizschwelle im Gehirn haben und daher schneller überstimuliert werden, weshalb sie sich immer wieder in ruhigere Umgebungen zurückziehen. Extrovertierte hingegen suchen bewusst nach mehr Reizen, weil sie eine höhere Stimulation benötigen, um sich wohlfühlen.

Ursprung im Gehirn

Der Unterschied zwischen introvertierten und extrovertierten Menschen hat sei-

nen Ursprung nicht nur in der Prägung durch ihr Umfeld, sondern auch in der Gehirnchemie, insbesondere in der Funktionsweise bestimmter neurochemischer Systeme. Eine zentrale Rolle spielt dabei das Belohnungssystem des Gehirns, das stark durch den Neurotransmitter Dopamin beeinflusst wird.

Extrovertierte haben demnach eine größere Aktivierung des Dopaminsystems, das mit Belohnung und Vergnügen in Verbindung steht. Soziale Interaktionen oder neue Erfahrungen wirken auf sie deshalb stark belebend und anregend. Introvertierte hingegen haben ein stärkeres Empfinden für innere Reize und sind schneller gesättigt von äußeren Eindrücken. Ihr Gehirn ist oft in den Netzwerken aktiv, die mit Selbstreflexion, Gedankenfluss und dem Fokus auf innere Prozesse in Verbindung stehen.

Diese Unterschiede helfen zu erklären, warum introvertierte Menschen sich in stillen, fokussierten Umgebungen wohler fühlen, während Extrovertierte den Austausch und neue Eindrücke suchen.

Was uns ausmacht

Introvertierte Menschen bevorzugen

Einzelaktivitäten, fühlen sich in kleinen Gruppen wohl und führen lieber intime und tiefe Gespräche, statt sich in großen Menschenmengen zu bewegen. Ihre Ruhe und Nachdenklichkeit ermöglichen es ihnen häufig, komplexe Probleme gründlich zu durchdenken.

Extrovertierte Menschen blühen in sozialen Situationen auf. Sie genießen es, in großen Gruppen zu interagieren, sind oft gesellig und haben keine Scheu, neue Leute kennenzulernen. Für sie sind äußere Stimuli wie lebhaftes Diskussions oder das Erkunden unbekannter Umgebungen und sozialer Situationen eine Quelle der Energie.

Ein Spektrum statt Schubladen

Also typisch extrovertierter Partylöwe und kontaktfreudige Plaudertasche auf der einen – und schüchterne Stubenhockerin und zurückgezogener Bücherwurm auf der anderen Seite? Nicht ganz. Neuere Studien legen dar, dass es keine starren „Typen“ gibt, sondern vielmehr Persönlichkeitsdimensionen.

Der sogenannte „Big Five“-Persönlichkeitstest, der Extraversion als eine der fünf Hauptdimensionen der Persönlichkeit beschreibt, zeigt, dass die meisten Menschen weder extrem introvertiert noch extrem extrovertiert sind. Sie befinden sich irgendwo zwischen diesen beiden Polen. Daher spricht man von einem Spektrum, welches auch individuelle Nuancen und Ausprägungen ermöglicht.

Manche fühlen sich in quirligen sozialen Situationen wohl, brauchen aber auch Ruhephasen, um Energie zu tanken. Andere sind meist ruhig, blühen jedoch in den richtigen Momenten ganz extrovertiert auf. Die Übergänge zwischen Introvertiertheit und Extrovertiertheit sind fließend und individuell. Wichtig ist, dass jede und jeder für sich selbst herausfinden kann, was einem guttut, was Energie spendet und wann man Ruhe benötigt, damit man eine gute Balance im Leben findet.

Lernen wir uns besser kennen

Eine der größten Herausforderungen in unserer Gesellschaft, die oft extrovertierte Eigenschaften wie Selbstbewusstsein und Kontaktfreudigkeit fordert, ist es auch die Stärken introvertierter Menschen anzuerkennen und ihre Grenzen zu respektieren. In einer Welt, die oft von Gruppenaktivitäten wie Teamreferaten in der Schule oder im Studium, dem Netzwerken auf Arbeits-

events oder von Familienfeiern geprägt ist, kann es schwierig sein, als introvertierte Person ausreichend Auszeiten fürs Akkuaufladen zu finden. Arbeitgeber, Freunde und Familie können helfen, indem sie individuelle Bedürfnisse anerkennen und Raum für Erholung schaffen, z. B. durch flexible Arbeitsstrukturen oder Rückzugsmöglichkeiten bei großen Veranstaltungen.

Extrovertierte Menschen wiederum profitieren von Gelegenheiten, ihre Energie in soziale und stimulierende Aktivitäten zu investieren. Sie blühen auf, wenn sie in Gruppen arbeiten, sich mit anderen austauschen und in lebendigen Umgebungen agieren können. Auch diese Bedürfnisse müssen gestillt werden, sonst drohen auf lange Sicht Langeweile, Frustration und sogar Vereinsamung.

Weder Introvertiertheit noch Extrovertiertheit ist besser oder schlechter. Beide haben ihre eigenen Stärken. Extrovertierte brillieren in sozialen Situationen, während Introvertierte durch Tiefgründigkeit und innovative Lösungen überzeugen. Es ist heutzutage an der Zeit, das Bild zu korrigieren, dass Extrovertierte automatisch erfolgreicher sind und Introvertierte einfach nur öfter ausgehen sollten – um bloß einige Klischees hier aufzuführen. Beides kann gleichermaßen zum Erfolg führen, je nach Situation und Umgebung. Wenn wir uns selbst besser kennenlernen, dann ist es auch einfacher, unsere Grenzen zu erkennen, unsere Energietanks sinnvoll aufzuladen und das eigene Leben aktiv und nachhaltig danach auszurichten.

Wichtige Selbstfürsorge

Besonders für introvertierte Menschen ist es wichtig, ihre Grenzen zu kennen und diese klar und wertschätzend zu kommunizieren. Es ist absolut legitim, „Nein“ zu sagen,

wenn man eine Pause braucht oder Zeit für sich selbst haben möchte. In einem Umfeld, das oft von extrovertiertem Verhalten dominiert wird, kann es hilfreich sein, im Vorfeld darauf hinzuweisen, wie man am besten arbeitet oder was man für sein Wohlbefinden benötigt. Wenn wir wertschätzend und klar unsere Bedürfnisse kommunizieren, dann schaffen wir so bei unserem Gegenüber Verständnis und vermeiden Missverständnisse. Eine Erklärung wie: „Das hier mit dir ist mir sehr wichtig, gerade aber brauche ich jetzt etwas Ruhe und möchte allein sein, um meine Gedanken zu ordnen und neue Energie zu tanken“. Das ist letztlich eine Form der Selbstfürsorge.

Wertvoll

Egal, ob introvertiert oder extrovertiert – jeder Mensch bringt wertvolle Eigenschaften und Fähigkeiten mit. Introvertierte und Extrovertierte ergänzen sich in vielen Bereichen. Die Welt braucht ruhige Denkerinnen genauso wie lebhaftes Netzwerker. Diese individuellen Eigenschaften sollten wir in ihrer Einzigartigkeit schätzen und die Stärken in beiden Bereichen fördern. Denn am Ende zählt, dass jeder Mensch so sein darf, wie er ist, und dass wir anerkennen, dass diese Vielfalt unsere Gesellschaft bereichert.

Für mich ist es heute leichter, abzuschätzen, ob mein Energiekonto gerade eine eventuell kräftezehrende Party zulässt. Wenn dem nicht so ist, sage ich ab und schlage stattdessen für einen anderen Zeitpunkt ein individuelles Treffen bei mir zu Hause oder in einem schönen Café vor. Und wenn es mir auf einer Familienfeier zu viel wird, dann ziehe ich mich zurück oder mache einen kleinen Spaziergang. Ich habe meinem Umfeld erklärt, dass dies nichts mit fehlendem Respekt oder gar mit Abweisung zu tun hat, wenn ich mich gerade zurückziehe. Das war ein langer Lernprozess, der viel Erklären und Rückversicherungen bedurfte, aber sich selbst gut kennenzulernen, hat am Ende viel mehr positive Seiten und erleichtert allen Beteiligten das Zusammenleben ungemein. ◀



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



Leichtigkeit

Seit kurzem ziert ein neues Kunstwerk einen unserer Besprechungsräume. Es zeigt das zauberhafte Motiv einer Taube, die mit Federn im Schnabel herbeifliegt und uns ein Gefühl von Leichtigkeit schenkt. Das inspirierende Motiv stammt von den Künstlerinnen Frieda Martha und Tamar Klar. Das Mutter-Tochter-Duo Muto Martama entwickelte die künstlerische Idee gemeinsam, Tamar kreierte das Werk mit Papier auf Leinwand und überreichte es uns persönlich. So erinnert es uns jetzt stets daran, die Leichtigkeit mit in den Arbeitsalltag zu nehmen. (cw)

„Leichtigkeit kommt geflogen“ von Muto Martama, 2022
Tamar Klar (*1967) & Frieda Martha (1941 - 2023)
<https://www.tamarklar.de>

Nachhaltiger Weihnachtsbaumtraum!

Alternative Weihnachtsbäume sind eine nachhaltige und umweltschonende Möglichkeit, um die festliche Stimmung ins Haus zu holen. Doch anstatt jedes Jahr einen echten Baum zu fällen, gibt es kreative Lösungen, die Ressourcen schonen und gleichzeitig genauso feierlich wirken. Beliebt sind Bäume aus recycelten Materialien wie Holzresten, Karton oder sogar alten Büchern. Auch DIY-Projekte mit Zweigen, Lichterketten oder anderen Naturmaterialien bieten eine umweltfreundliche Alternative.

So hat man einen individuellen Weihnachtsbaum, der zudem noch die Umwelt schont. Perfekt für ein festliches und bewusstes Weihnachtsfest! (ib)



Zartschmelzend-fruchtige Kokos-Himbeer-Plätzchen

Für den Teig 100 g Kokosflocken fein mahlen. Dieses Kokosflockenmehl mit 150 g Mehl, ca. einem halben Teelöffel Natron, 70 g veganer Margarine, 40 ml flüssigem Kokosöl, einer Prise Salz sowie mit 2 EL frischem Limettensaft und etwa 75 g Puderzucker zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt ca. 1 Stunde kaltstellen.



In der Zwischenzeit die Himbeer-Kokos-Flocken zubereiten: Ca. 3 EL Himbeermarmelade mit 50 ml Wasser aufkochen. 60 g Kokosflocken zugeben, umrühren und unter Beobachtung langsam erwärmen. Die rosa Himbeer-Kokos-Flocken auf einem Backblech verteilen und gut durchtrocknen lassen (z.B. im Backofen bei Umluft und 60 Grad ca. 1 Stunde, dabei mehrmals wenden).

Den gekühlten Teig kräftig durchkneten, auf einer bemehlten Fläche ca. 4 mm dick ausrollen und mit Ausstechformen Plätzchen ausstechen. Bei 180 Grad Umluft ca. 7 Minuten backen und auskühlen lassen.

Zum Verzieren wird aus 150 g Puderzucker mit etwas Himbeermarmelade und Limettensaft ein Guss angerührt, mit dem die Plätzchen bestrichen werden. Anschließend sofort mit rosa Himbeer-Kokos-Flocken bestreuen. Wenn noch Marmelade übrig ist, können die Plätzchen mit etwas Marmelade wie die klassischen Linzer Plätzchen „zusammengeklebt“ und mit etwas Puderzucker bestreut werden.

In einer Dose luftdicht verschlossen, kühl und trocken aufbewahren. Bon Appétit! (as)

Öffnungszeiten der Apotheke
Montag – Freitag: 9.00 – 19.00 Uhr
Samstag: 10.00 – 15.00 Uhr

Telefonische Servicezeiten
Montag – Freitag: 9.00 – 17.00 Uhr
Samstag: 9.00 – 13.00 Uhr
Telefon **089/54 34 32-11**



Klösterl-Apotheke
www.kloesterl-apotheke.de
Besuchen Sie uns auf unserer informativen Internetseite!



Klösterl-Apotheke • Josepha Brada-Wallbrecher e.K.
Färbergraben 12 Rgb. • Postfach 10 09 05 • 80083 München
Telefon 089/54 34 32 - 11 • Fax 089/54 34 32 - 77
apotheke@kloesterl.de • www.kloesterl-apotheke.de
www.kloesterl-shop.de

Klösterl-Apotheke

Weihnachtsversand

Bitte denken Sie an die **rechtzeitige Bestellung** Ihrer Heilmittel vor den Feiertagen. Im Monat Dezember kann es bei DHL in der Paketzustellung zu vorweihnachtlichen Verzögerungen kommen. **Vielen Dank!**



ATHEROSKLEROSE

Ohne Plaque auf Zack



Autorin

Bettina Wadewitz

Apothekerin

»Wie oft hadere ich im Rückblick damit, wie viel mir etwas bedeutet hat, wie wichtig es war und wie ich es in dem Moment, als ich es noch hatte, gar nicht bemerkt habe. Dann sagt mein Mann immer gelassen: ›Hätte, hätte, Fahrradkette!«

Hohe Blutfettwerte bemerkt man ohne Blutuntersuchung nicht in seinem Körper. Atherosklerose, eine krankhafte Veränderung der Arterien, die mit Ablagerungen von Cholesterin an der Gefäßwand einhergeht, entwickelt sich über Jahre und Jahrzehnte. Man wird erst durch die Folgen, die sich auf die Gesundheit der Gefäße, des Herzens und des Gehirns auswirken, darauf aufmerksam. Die Atherosklerose gehört zu einer Gruppe von Erkrankungen der Arterien, die als Arteriosklerose bezeichnet wird.

Arterien

Betroffen sind bei dieser Erkrankung, der entzündliche Prozesse innerhalb der Blutgefäße zugrunde liegen, die Arterien. Diese transportieren das mit Sauerstoff und Nährstoffen angereicherte Blut zu den Organen, zum Gewebe und zu den Muskeln, um deren Zellen damit zu versorgen. Auch Hormone und Immunzellen werden über das Blut verteilt. Arterien haben eine dicke Wand, um dem Blutdruck, mit dem das Herz das Blut durch den Körper pumpt, standhalten und ihn ausgleichen zu können. Aufgebaut ist eine Arterie von innen nach außen: Tunica intima, T. media und T. adventitia (siehe Abbildung).

Endothelzellen

Die T. intima grenzt an den Arterieninnenraum (Lumen), durch welchen das Blut strömt. Sie besteht aus einer Schicht Endo-

thelzellen und einer dünnen darunterliegenden Bindegewebsschicht (subendothelialer Raum). Durch diese Endothelschicht kann der Austausch von Stoffen zwischen Blutgefäß und umgebendem Gewebe stattfinden. Über Zytokine (Entzündungsbotsstoffe) angelockte Immunzellen, wie zum Beispiel Makrophagen, können mithilfe von Gefäßmarkern (Adhäsionsmoleküle) genau an der Stelle durch die Arterienwand hindurchwandern, wo eine akute Entzündung im Gewebe lodert, und diese im Anschluss stoppen. In diesem beschriebenen Fall ist so eine Markierung sinnvoll. Kritisch wird es bei einer chronischen Entzündung, wenn sich bereits Entzündungsmediatoren überall im Blut befinden. Dann wird die gesamte Arterienwand mit Adhäsionsmolekülen markiert. Immunreaktionen werden fälschlicherweise provoziert und bilden die Grundlage für die Entstehung der Atherosklerose.

Cholesterin

In der Leber wird Cholesterin gebildet. Es ist ein unentbehrlicher Rohstoff für die Zellmembranen sowie für die Synthese von Hormonen und Vitamin D. Wird Cholesterin über die Nahrung aufgenommen, reduziert sich die körpereigene Produktion. Als Transportmittel für Cholesterin im Blut dienen Lipoproteine. Über die Bindung an Low-Density-Lipoprotein (LDL) wird Cholesterin zuerst von der Leber zu den Körperzellen gebracht und dort umgesetzt. Über High-Density-Lipoproteine (HDL) wird an-

schließend überschüssiges Cholesterin zur Leber zurücktransportiert und über die Galle ausgeschieden.

Atherogenese

Eine Schädigung der Endothelzellen, also eine Gefäßentzündung, bedingt die Entstehung der Atherosklerose (Atherogenese). Auslöser können u.a. Bluthochdruck, eine Störung des Fettstoffwechsels (hohe Cholesterin-Blutwerte), Rauchen, Übergewicht oder Diabetes sein – alles, was oxidativen Stress (Sauerstoffradikale und deren Schäden am Blutgefäß) und eine stille Entzündung auslöst. Initial gelangen über Adhäsionsmoleküle Makrophagen zum Gefäßdefekt, wandern ins subendotheliale Gewebe der Intima ein. Es werden noch mehr Adhäsionsmoleküle auf den Endothelzellen präsentiert, da Makrophagen über Zytokine weitere Abwehrzellen anfordern, was das Entzündungsgeschehen verschärft. Parallel wandert LDL aus dem Blut in das subendotheliale Gewebe. Dort wird es über Radikale zu oxidiertem LDL (ox-LDL) modifiziert. Makrophagen nehmen diese in Form von Lipidtropfen auf und transformieren zu Schaumzellen. Sowohl die Makrophagen als auch die Schaumzellen setzen proentzündliche Botenstoffe frei, die den Teufelskreis „Entzündung und Atherogenese“ anfeuern.

Atherosklerotische Plaque

Schaumzellen geben bei Überladung die Lipidtropfen wieder in den subendothelialen

Raum ab. Zwischen diesen wandern Muskel- und Bindegewebszellen sowie Calcium ein, was die Bezeichnung Arterienverkalkung als Synonym für Atherosklerose erklärt. Auf diese Weise entsteht die atherosklerotische Plaque, die sich in der Intima ausbreitet.

Anzeichen der Atherosklerose und deren Folgen

Das Wachsen der Plaque führt zu einer allmählichen Verengung des Arterieninnenraums (s. Abb.). Ab einer Durchmesser-Reduktion um etwa 70 % ist der Blutdurchfluss zu gering und die Sauerstoffzufuhr in das Gewebe schwer zu gewährleisten. Im Bereich des Herzens können sich bei Anstrengung Beschwerden in Atemnot, Krämpfen und Schmerzen im Brustbereich äußern, die im belastungsfreien Zustand schnell wieder vergehen. In den Beinarterien zeigt sich eine verminderte Sauerstoffversorgung der Muskeln als sog. „Schaufensterkrankheit“ mit Schmerzen beim Gehen, weshalb man immer wieder Pausen einlegen muss.

Die atherosklerotische Plaque kann instabil werden und reißen. Plaque-Material ergießt sich in das Arterienlumen, wo das Blutgerinnungssystem einen Thrombus, ein Blutgerinnsel, bildet, um das Gefäß wieder zu verschließen (s. Abb.). Ein solcher Thrombus kann sich ablösen und an anderer Stelle eine Arterie verschließen. Eine komplette Abschnürung des Gewebes von der Sauerstoffzufuhr durch einen plötzlichen Totalverschluss der Arterie mit einem Thrombus äußert sich je nach Lage der Arterie. Ist die Blutzufuhr zum Gehirn vermindert, kann die Folge ein Schlaganfall sein. Bei einem akuten Verschluss des Gefäßes sind die Anzeichen für einen Schlaganfall Lähmungen,

Sprach- und Sehstörungen und Schwindel. Sind Herzerkrankungen bis hin zum Herzinfarkt führen. Die Vorboten dafür sind Atemnot, Schmerzen in der linken Brust mit Ausstrahlung in den linken Arm. Bei Frauen können auch Oberbauch- und Rückenschmerzen, Erbrechen und Schwächegefühl Signale für einen Infarkt sein.

Diagnose

Regelmäßige Bestimmung der Blutfettwerte bereits in jungen Jahren und deren Auswertung geben mit weiteren Faktoren wie zum Beispiel Geschlecht, Alter und genetischer Disposition verknüpft Hinweise, ob ein erhöhtes Risiko für Atherosklerose besteht.

Präventive Maßnahmen

Ziel ist es, diesen Gefäßentzündungen entgegenzuwirken. Körper-eigene antioxidative Mechanismen bemühen sich, diese entzündlichen Prozesse zu unterbinden. HDL arbeitet der schädigenden Wirkung des LDLs entgegen und bringt überschüssiges Cholesterin zurück zur Leber. Da eine atherosklerotische Plaque sich mit der Zeit (bereits ab dem Kindesalter) bildet, kann man über den persönlichen Lebensstil entscheiden, wie stark sich die Arterien mit fortschreitendem Alter athero-

sklerotisch verändern. Maßnahmen, den erhöhten Cholesterinwert und LDL im Blut zu senken sowie entzündliche Prozesse zu minimieren, können folgende sein: Gewichtsreduktion, Bewegung, kein Alkohol, Nichtrauchen und eine mediterrane Ernährungsweise, bei der man viel Gemüse, Obst und Fisch sowie wenig tierische Fette isst. Speiseöle, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, haben eine antientzündliche Wirkung auf die Gefäße und verbessern die Fließfähigkeit des Blutes.

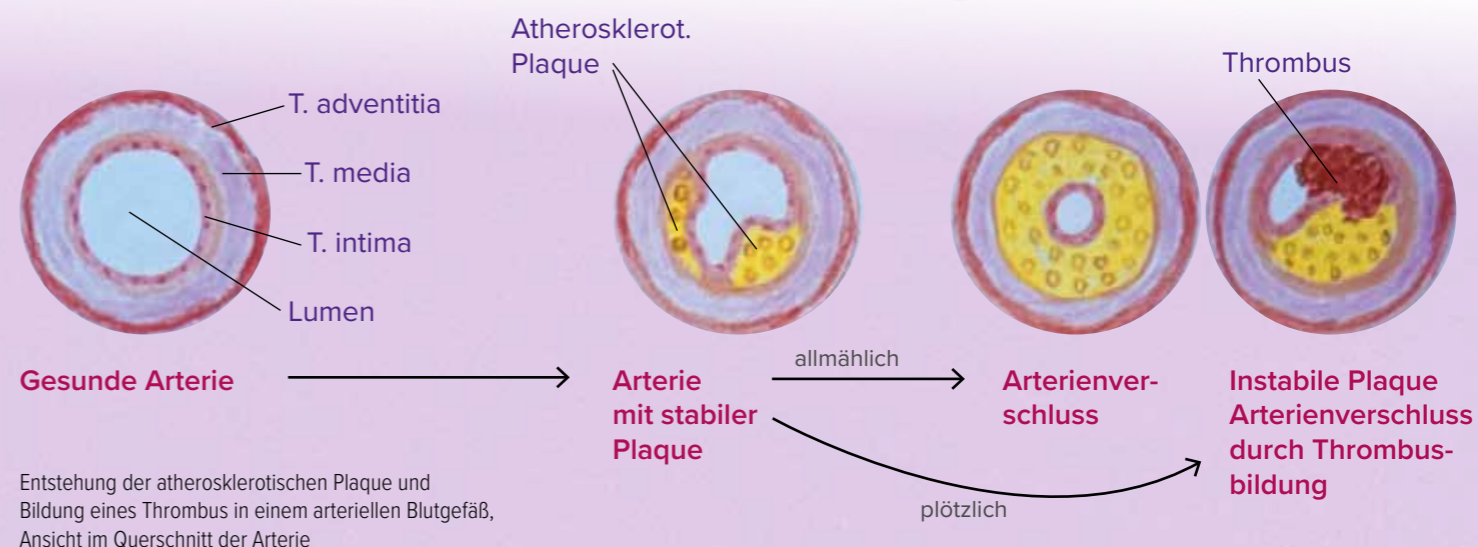
Manchmal reicht ein gesunder Lebensstil nicht aus, insbesondere, wenn man von einer vererbten Fettstoffwechselstörung betroffen ist. Dann hilft eine medikamentöse Unterstützung durch blutdrucksenkende Medikamente, Lipidsenker (diese reduzieren LDL im Blut) und blutverdünnende Arzneimittel, um das Risiko der Atherosklerose und deren Folgeerkrankungen zu senken.

Darüber sind wir uns sicher einig: Erst durch Vergleich nehmen wir Dinge anders wahr. Auch das Gefühl der Gesundheit erkennt man oft erst durch Kranksein. Lassen wir es nicht auf „Hätte, hätte, Fahrradkette“ ankommen. Stärken wir also unsere Gesundheit – so gut, wie jeder kann! „Prävention kann – nein, will ich leben! Ich fange heute an.“ ◀



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!

2004 IST-Complexe

Die Münchner Ärztin Dr. Ingrid Fonk beschäftigte sich intensiv mit dem Heilprinzip der Isopathie und entwickelte dazu ein Diagnoseverfahren (IST-Diagnostik) und die Therapie mit IST-Complexen. Die ersten Rezepturen für isopathische Arzneimittel werden entwickelt und seither für die Therapie mit IST-Complexen hergestellt.



Versandapotheke 2004

In Deutschland wird der Versandhandel mit Arzneimitteln gesetzlich erlaubt. Die Klösterl-Apotheke registriert sich als Versandapotheke und liefert seither Medikamente überwiegend innerhalb Deutschlands und nach Österreich.



2005 Seminarraum

Die Klösterl-Seminarräume werden im Rückgebäude gegenüber der Klösterl-Apotheke am Goetheplatz eröffnet. Dort finden vielfältige Fortbildungen und Fachveranstaltungen für Therapeut*innen sowie Vorträge und Kundenevents statt.



2005 Fachportal

Das Klösterl-Infoportal (heute: Fachportal) erscheint online als Dialogplattform für Ärzte, Ärztinnen, Heilpraktiker*innen und andere Heilberufe. Hier werden Fachartikel publiziert, verschiedene Therapiekonzepte vorgestellt und bewährte Rezepturen aus eigener Herstellung veröffentlicht.



WAS IST EIGENTLICH ... ?

Hypnotherapie



Die Hypnose hat eine lange und vielfältige Geschichte und hat sich als wirksame Methode zur Behandlung von psychischen und physischen Problemen etabliert. Trotz weit verbreiteter Missverständnisse ist die Hypnotherapie eine moderne Heilmethode, die gut untersucht ist und unter anderem in der modernen Psychotherapie und der Schmerztherapie erfolgreich eingesetzt wird.

Ursprünge

Im 19. Jahrhundert führte der schottische Chirurg James Braid den Begriff „Hypnose“ ein und erkannte, dass es sich dabei um ein psychologisches Phänomen handelt. Die Arbeit des amerikanischen Psychiaters und Psychologen Milton H. Erickson stellte dann im 20. Jahrhundert einen bedeutenden Meilenstein in der Entwicklung der Hypnotherapie dar. Er entwickelte die nach ihm benannte „Ericksonsche Hypnotherapie“. Diese zeichnet sich durch den Einsatz von Metaphern, indirekten Suggestionen sowie dem Nutzen des natürlichen Trancezustandes aus. Die von Erickson entwickelten Techniken und Ansätze haben die moderne Hypnotherapie maßgeblich geprägt.

Was man unter Hypnose versteht

Der Bewusstseinszustand in der Hypnose wird als Trance bezeichnet. In diesem Zustand befindet sich die Person in einer tiefen Entspannung, bei der das Bewusstsein fokussiert und die Wahrnehmung auf innere Prozesse gerichtet ist. In der Trance ist das Unterbewusstsein besonders zugänglich für Suggestionen, während äußere Reize und

Ablenkungen in den Hintergrund treten. Trance ist ein natürlicher Zustand, der vergleichbar ist mit Tagträumen oder dem Moment kurz vor dem Einschlafen.

Die Leitung einer Hypnotherapie erfolgt in der Regel durch einen entsprechend ausgebildeten Therapeuten bzw. einer Therapeutin. Alternativ besteht die Möglichkeit der Selbsthypnose. Es ist wichtig zu wissen, dass eine hypnotisierte Person in einem therapeutischen Setting nicht vollständig das Bewusstsein oder die Kontrolle verliert, sondern bewusst und sicher bleibt, auch innerhalb ihrer eigenen ethischen und moralischen Einstellung.

Falsche Annahmen über Hypnose

Die Hypnose ist häufig Gegenstand von Missverständnissen, die von sogenannten Showhypnotiseur*innen verbreitet werden. Dazu gehört die Annahme, dass Hypnose eine Form der Gedankenkontrolle sei. Dies ist jedoch ein Irrtum, da der Patient oder die Patientin während der Hypnose stets die Kontrolle behält und sich an alles erinnert. Ein weiteres Missverständnis ist die Annahme, dass nur leichtgläubige Menschen hypnotisiert werden können. In Wahrheit besitzen die meisten Menschen die Fähigkeit, hypnotisiert zu werden, sofern sie dazu bereit sind.

Anwendung in der Psychotherapie

In der modernen Psychotherapie findet die Hypnotherapie Anwendung bei der Behandlung von Angststörungen, Depressionen, PTBS sowie bei Suchtverhalten. Der Zugang zum Unterbewusstsein erlaubt eine schnellere und effektivere Bearbeitung tief-sitzender emotionaler Probleme. Ein Beispiel für den Einsatz von Hypnotherapie stellt die Behandlung von Angststörungen dar. Hierbei erlangen Patient*innen die Fähigkeit, ihre Angstreaktionen zu kontrollieren und sich in stressigen Situationen zu beruhigen.

Einsatz in der Schmerztherapie

Im Rahmen einer Schmerztherapie können durch den Einsatz von Hypnose chronische Schmerzen gelindert werden, indem die Schmerzempfindung verändert und Patient*innen dabei unterstützt werden, besser mit ihren Schmerzen umzugehen.

Ein bemerkenswertes Beispiel ist Hypnobirthing, eine Methode zur Schmerzlinderung während der Geburt, die immer beliebter wird. Auch in der zahnärztlichen Praxis wird mittlerweile schon öfter statt zur Spritze zur Hypnose gegriffen. (ib)



Freuen Sie sich auf den vierten Teil der Jubiläums-Zeitreise in der März-April-Ausgabe des Klösterl-Journals.

IMPRESSUM

Herausgeber: Klösterl-Apotheke Josepha Brada-Wallbrecher e.K., Hötterstr. 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, BioLib

© Copyright: Alle Rechte vorbehalten. Copyright by Klösterl-Apotheke oder bei den Autoren. Artikel, die mit Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil dieser Zeitschrift darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm, Computer, Internet, etc.) reproduziert werden.

Klösterl-Empfehlung*

Angebot
für 2 Monate
gültig!



statt 39,95 €*
nur 33,90 €
gültig vom 01.11.2024 – 31.12.2024

Maitake aktiv

Traditionell wird Maitake u.a. zur Regulierung von Gewicht, Blutzucker, Blutdruck und Fettstoffwechsel angewendet. Moderne Untersuchungen weisen außerdem darauf hin, dass die im Maitake enthaltenen Polysaccharide Einfluss auf einen gesunden Zellstoffwechsel haben können.

100 Kapseln (43,5 g) nur 33,90 € (Grundpreis: 779,31 € / 1 kg)

Zusammensetzung: 4 Kapseln (Verzehrempfehlung) enthalten 1200 mg

Maitake Extrakt, davon mind. 300 mg Polysaccharide, und 27 mg Vitamin C

(aus Acerola Extrakt), das entspricht 33% NRV**.

Zutaten: Maitake Extrakt; Kapselmateriale: Hydroxypropylmethylcellulose;

Füllstoff: mikrokristalline Cellulose; Acerola Extrakt

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

Frei von unnötigen Zusatzstoffen.



Rabatt

im November und
Dezember



statt 49,80 €*
nur 42,30 €
gültig vom 01.11.2024 – 31.12.2024

Carnitin

L-Carnitin ist eine körpereigene Verbindung, die am Transport der Fettsäuren beteiligt ist und damit eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel spielt.

100 Kapseln (58 g) statt 49,80* € nur 42,30 €

(Grundpreis: 729,31 € / 1 kg)

Zusammensetzung: 1 Kapsel enthält 330 mg L-Carnitin.

2 Kapseln (Verzehrempfehlung) enthalten 660 mg L-Carnitin.

Zutaten: L-Carnitin, Füllstoff: Magnesiumcarbonat;

Kapselmateriale: Hydroxypropylmethylcellulose

Verzehrempfehlung: 1- bis 2-mal täglich 1 Kapsel unzerkaut zum Essen

mit ausreichend Flüssigkeit

Frei von unnötigen Zusatzstoffen.



Klösterl-Pharma
www.kloesterl-shop.de

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

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

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



= laktosefrei

= glutenfrei

= vegan