

Klösterl Journal



Klösterl-Apotheke

DARM IN AUFRUHR

Chronisch-entzündliche Darm-erkrankungen

BAUCHGEFÜHL
UND INTUITION

WAS SIND EIGENTLICH...?

Wickel und
Auflagen

Seite 8 – 9

Myrrhe

Commiphora myrrha
Commiphora molmol



Sabine Ritter

Apothekerin und Heilpraktikerin

Als Myrrhe bezeichnet man das Harz, das aus der Rinde der ca. 150 verschiedenen Vertreter der Balsambaumgewächse (Burseraceae) gewonnen wird. Diese bis zu 3 m hohen Sträucher und gedrungenen Bäume wachsen auf den trockenen Böden Nordostafrikas und auf der arabischen Halbinsel. Aus der Rinde ihrer knorrigen, dornigen Äste sondern die Bäume und Sträucher ein aromatisch duftendes, graubis gelbbraunes Gummiharz ab, das zu orangebraunen Stücken eintrocknet. Es schützt die Pflanze vor Schädlingen und verschließt ihre Wunden.

Zahlreiche Legenden ranken sich um die Myrrhe. Aus der griechischen Mythologie ist überliefert, dass Smyrna, die Mutter des Adonis, von Aphrodite verzaubert wurde und daraufhin ihren Vater Kinyras verführte, den Priester und König von Zypern. Als ihr Vater erfuhr, dass er seine eigene Tochter geschwängert hatte, wollte er sie töten. Doch die Götter verwandelten Smyrna, nachdem sie Adonis zur Welt gebracht hatte, in einen Myrrhenbaum. Das Gummiharz der Myrrhe sind der Legende nach die bitterlichen Tränen, die Smyrna daraufhin vergoss. Auch in der Bibel wird die Myrrhe erwähnt. So brachten die heiligen drei Könige aus dem Morgenland dem Jesuskind Gold, Weihrauch und Myrrhe als Geschenk – und als Jesus am Kreuz hing, bot man ihm einen mit Myrrhe gewürzten Wein an, weil er be-



Steckbrief

INHALTSSTOFFE:

Ätherisches Öl (Mono-, Di-, Tri- und Sesquiterpenderivaten), Steroide, Proteoglykane

WIRKUNG:

Entzündungshemmend, antioxidativ, antimikrobiell, schmerzlindernd

ANWENDUNG:

Innerlich: Entzündungen der Darmschleimhaut, Infektionen im Verdauungstrakt, Durchfall, Colitis ulcerosa, Leaky Gut

Äußerlich: Als Lösung zum Gurgeln, Pinseln oder Spülen bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, Aphthen und Zahnfleischentzündungen

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

täubend wirkt. Jesus lehnte diesen jedoch ab. Heute kennt man mit Myrrhe gewürzten Wein als geharzten Retsina.

Vermutlich wird die Myrrhe schon seit über 3000 Jahren medizinisch genutzt. So hat sie sich sowohl in Afrika als auch in der ayurvedischen und in der chinesischen Medizin schon frühzeitig bei der Behandlung von Wunden, Entzündungen und Schmerzen bewährt. Hierzulande etablierte sich die Anwendung von Myrrhe in der Erfahrungsmedizin mit der zunehmenden Bekanntheit des Schwedenbitters, einer bitter schmeckenden Kräutermischung, die seit dem späten 17. Jahrhundert in Apotheken hergestellt wird.

Inzwischen verwendet man Myrrhe hierzulande vor allem als Tinktur oder ätherisches Öl zur Behandlung von Entzündungen und Infektionen der Schleimhaut in Mund, Rachen und Darm. Aphthen und Zahnfleischentzündungen können durch Myrrhe erfahrungsgemäß ebenso gelindert werden wie Durchfallerkrankungen oder die Beschwerden der chronisch-entzündlichen Darmerkrankung Colitis ulcerosa. Auch beim Leaky Gut kann Myrrhe unterstützend eingesetzt werden. Aufgrund der guten Erfahrungen in der traditionellen Medizin wird die Myrrhe mittlerweile auch wissenschaftlich untersucht. Die bisher gewonnenen Erkenntnisse bestätigen die überlieferte entzündungshemmende Wirkung. Darüber hinaus gibt es erste Hinweise für einen antioxidativen, antimikrobiellen und schmerzlindernden Effekt. Zudem stabilisiert die Myrrhe möglicherweise die Mastzellen und hemmt auf diese Weise die Freisetzung von Histamin.

Mundwässer und Zahnpasten enthalten oftmals Myrrhe als entzündungshemmenden und vor Infektionen schützenden Zusatz. Bei der Herstellung von Parfums, Kosmetika und Seifen wird sie gerne aufgrund ihres charakteristischen Aromas verwendet. In der Antike schätzte man dieses Aroma als Aphrodisiakum.

Weitere Heilpflanzen finden Sie auf:

www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanze

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das älteste Instrument der Welt wurde zum „Instrument des Jahres“ 2025 gekürt: Die Stimme. Diese Wahl mag zunächst überraschen, doch die Begründung der Musikräte überzeugt. Sie sehen die Stimme als Instrument nicht nur für den Gesang, sondern darüber hinaus für die Kommunikation und Verbindung unter Menschen auf der ganzen Welt. Sie ist das Mittel, um kulturelle, sprachliche und geografische Grenzen zu überwinden und das Werkzeug, das uns hilft, die Welt in Gesellschaft, Wirtschaft und Politik mitzugestalten. Da erscheint es einleuchtend, das bei der Geburt mitgelieferte Instrument ‚die Stimme‘ ein Jahr lang mit vielfältigen Veranstaltungen und Projekten in ganz Deutschland auf die Bühne zu bringen. Für uns persönlich, als Teil einer Familie, in der das Singen über alle Generationen hinweg einen sehr wichtigen Stellenwert hat, ist diese Wahl natürlich besonders erfreulich.

Neben der Stimme als Musikinstrument wird sie in vielen Kulturen seit Jahrhunderten auch als Hilfsmittel zur Heilung eingesetzt. Über die eigene Stimme in Verbindung mit dem Körper zu treten, Emotionen zu lösen oder durch Tönen, Summen und Singen in eine andere Schwingung zu kommen, ist eine wiederentdeckte Kraft, die sich schon viele Generationen vor uns zunutze gemacht haben. Singen kann kleinen Kindern Trost und Heilung spenden – und das gilt ebenso für Erwachsene. Leider trauen sich viele erwachsene Menschen nicht, jemand anderem etwas vorzusingen, aber probieren Sie es doch mal aus, vielleicht werden Sie positiv überrascht von der Wirkung, die Gesang auf uns selbst und andere hat. Unsere Stimmen sind Geschenke, keine gleich wie die andere. Wie schön, wenn wir sie nutzen können, um Brücken zu bauen, Gedanken und Gefühle auszudrücken, zu singen oder einander heilsam zu begegnen.

Auf ein frohes und gesundes Jahr 2025!

Ihre

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



»Here's a little song I wrote
You might want to sing it
note for note

Don't worry, be happy.«

Aus dem Song „Don't Worry, Be Happy“
von Bobby McFerrin (*1950)

DAS BAUCHGEFÜHL

Die Kraft unserer Intuition



Autorin

Iris Beck

Klösterl-Redakteurin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

»Ich stehe vor einer wichtigen Entscheidung und mir ist ganz flau im Magen, mein Magen dreht sich buchstäblich um und mein Herz rast. Mein Kopf sagt mir: ‚Tu es, es ist vernünftig und bringt Sicherheit‘. Der Rest meines Körpers scheint ganz anderer Meinung zu sein. Da ist es wieder, dieses Bauchgefühl, das sich gegen meinen allzu übermächtigen Verstand behaupten will.«



Viele von uns kennen es: Dieses leise, oft intuitive Gefühl im Bauch, das uns bei Entscheidungen leitet, ohne dass wir genau erklären können, warum wir uns auf eine bestimmte Weise entscheiden. Viele nennen es auch „innere Stimme“ oder „Instinkt“. Es meldet sich vor allem dann, wenn wir unter Druck stehen, unsicher sind und eine Entscheidung treffen müssen und stellt uns vor ein echtes Dilemma: Soll ich jetzt auf mein Baugesühl hören oder auf meinen Verstand? Doch was genau ist das eigentlich, dieses Bauchgefühl? Kann man sich darauf verlassen und wie lässt es sich möglicherweise trainieren?

Das Bauchgefühl – eine Erklärung

Das Bauchgefühl oder auch Intuition, bezeichnet die Fähigkeit, Entscheidungen ohne bewusste, logische Analyse zu treffen. Es ist ein schneller, fast automatisch ablaufender Prozess, bei dem das Gehirn auf Erfahrungen, Erinnerungen und emotionale Signale aus der Vergangenheit zugreift, ohne dass wir aktiv darüber nachdenken. Dabei ist es eng mit unserem Unterbewusstsein verbunden, das eine riesige Menge an diesen unbewussten Informationen gespei-

chert hat, die wir im Alltag oft nicht explizit wahrnehmen (siehe Abbildung). Wenn wir also ein Bauchgefühl bemerken, ist es häufig eine Form der Kommunikation mit unserem Unterbewusstsein, das auf gespeicherte Erfahrungen, tief verwurzelte Muster, Erlebnisse und Fehlern beruht. Diese unbewussten Informationen beeinflussen dann unsere Entscheidungen, indem sie uns in ähnlichen Situationen intuitive Gefühle oder Vorahnungen vermitteln – das ist unsere Intuition.

Ein gutes Beispiel dafür ist, wenn wir uns in bestimmten Situationen plötzlich „unwohl“ fühlen, ohne genau sagen zu können, warum. Oft sind es subtile Wahrnehmungen, die das Unterbewusstsein aufnimmt und die wir im bewussten Denken nicht registrieren. Das können Kleinigkeiten sein, wie ein unangenehmer Gesichtsausdruck einer anderen Person oder eine befremdliche Situation, die wir nicht konkret benennen können.

Bewusstsein und Unterbewusstsein

Bewusstsein und Unterbewusstsein sind zwei unterschiedliche Ebenen unseres Geistes, die sich in ihrer Zugänglichkeit und Funktion unterscheiden:

Bewusstsein (5–10 %)

- **Zugänglichkeit:** Alles, was wir aktuell wahrnehmen, denken oder fühlen, ist uns im Bewusstsein direkt zugänglich.
- **Funktion:** Es steuert unsere bewussten Gedanken, Entscheidungen und Handlungen. Wir sind aktiv und direkt mit den Inhalten des Bewusstseins verbunden.
- **Beispiele:** Überlegungen, Gespräche, das Lösen eines Problems.

Unterbewusstsein (90–95 %)

- **Zugänglichkeit:** Inhalte des Unterbewusstseins sind uns nicht ständig bewusst, aber sie beeinflussen unser Verhalten und unsere Gefühle.
- **Funktion:** Es speichert Erinnerungen, unbewusste Glaubenssätze und automatisierte Verhaltensmuster, die wir nicht direkt kontrollieren, die aber unser Handeln steuern.
- **Beispiele:** Automatisierte Handlungen, wie Laufen, Autofahren, Radfahren, aber auch Reaktionen auf Stress, verdrängte Ängste oder tief verwurzelte Überzeugungen. Manche Menschen reagieren automatisch mit Wutausbrüchen oder Rückzug, basierend auf ihren Erfahrungen aus der Vergangenheit.

Diese Muster helfen uns, den Alltag effizient zu meistern, da wir nicht jede Entscheidung neu treffen müssen. Sie können jedoch auch hinderlich werden, wenn sie auf negativen Erfahrungen oder ungesunden Gewohnheiten basieren.

Kurz gesagt: Das Bewusstsein ist das, was wir aktiv wahrnehmen und steuern können, während das Unterbewusstsein unsichtbare, tiefere Prozesse umfasst, die unser Verhalten unbewusst beeinflussen. Der Sitz des Unterbewusstseins ist das limbische System im Gehirn.

Das limbische System

Es spielt eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Gefühlen, Emotionen und der Verarbeitung von Erlebnissen. Es bestimmt, wie wir auf Reize reagieren und welche Gefühle wir dabei haben. Zum limbischen System gehören die Amygdala (zuständig für Angst und Bedrohung), der Hippocampus (Erinnerungen) und der Hypothalamus (Herzfrequenz, Atmung). Es ermöglicht schnelle und automatische Reaktionen auf Reize aus der Umwelt, oft ohne eine vorherige bewusste, rationale Überlegung. Wenn wir also eine Intuition haben, basiert diese meist auf Erfahrungen, die im limbischen System gespeichert sind. Als Sitz unseres Bauchgefühls werden hier Entscheidungen schnell und unbewusst getroffen.

Das Bauchgefühl im Körper

Beim Erleben von Gefühlen wie dem Bauchgefühl lassen sich im Körper tatsächlich physiologische Reaktionen nachweisen. Das limbische System wirkt über den Vagusnerv auch auf die inneren Organe, wie beispielsweise den Magen und den Darm. Dies erklärt, warum wir ein „flattern des Gefühl im Magen“ oder einen „Kloß im Hals“ haben können, wenn wir uns in einer emotionalen Situation befinden. Bekannte Gefühle wie Stress oder Angst beispielsweise können sich im Körper als Übelkeit oder als ein flausches Gefühl im Magen zeigen, was letztlich auch als eine körperliche Reaktion des Bauchgefühls wahrgenommen wird.

Das Bauchgefühl kann sich dabei noch auf weitere Arten bemerkbar machen, sowohl auf der körperlichen wie auch auf der emotionalen Ebene. Zu den typischen Reaktionen zählen neben dem flauen Gefühl im Magen, der Übelkeit oder dem Kloß im Hals

unter anderem das Bauchkribbeln, eine innere Unruhe und Zweifel, Vertrauen, Vorahnung oder auch Schmetterlinge im Bauch.

Soll man auf das Bauchgefühl hören?

Das kommt immer auf die Situation an. Bei wichtigen Entscheidungen muss man die richtige Balance finden. Das Bauchgefühl kann ein wertvoller Ratgeber sein, wenn es um zwischenmenschliche Interaktionen oder Situationen geht, bei denen schnelles Handeln gefragt ist. Aber bei komplexen,



Abbildung: Vereinfachte Darstellung des Eisbergmodells

langfristigen Entscheidungen sollte man immer auch rational denken und eine bewusste Abwägung der Fakten vornehmen.

Ein bisschen Training hilft

Wir können lernen, unser Bauchgefühl zu trainieren und dafür sensibler zu werden. Hier ein paar Tipps:

1. Erfahrungen sammeln: Ein starkes Bauchgefühl basiert auf einer Vielzahl von Erfahrungen. Je mehr man sich mit bestimmten Themen oder Situationen befasst, desto mehr Daten und Eindrücke werden im Hintergrund gespeichert, die dann später als Grundlage für das Bauchgefühl dienen. Diese Erfahrungen müssen nicht immer direkt bewusst wahrgenommen werden – das Unterbewusstsein speichert sie trotzdem.

2. Achtsamkeit und Reflexion: Wenn man sich bewusst macht, wie das eigene Bauchgefühl in bestimmten Situationen funk-

tioniert, kann man es besser verstehen und in Zukunft bewusster darauf achten. Überlegt man sich, wie man in der Vergangenheit Entscheidungen getroffen hat und ob das Bauchgefühl dabei eine Rolle gespielt hat, kann man lernen, mehr Vertrauen in seine Intuition zu haben. Außerdem ist es hilfreich, regelmäßig in sich selbst hineinzuhören und der eigenen inneren Stimme zuzuhören.

3. Emotionale Intelligenz entwickeln:

Ein gut ausgebildetes Bauchgefühl ist oft eng mit emotionaler Intelligenz verbunden. Wer lernt, seine eigenen Gefühle zu erkennen und zu steuern, kann auch besser zwischen einem wirklich hilfreichen Bauchgefühl und einer impulsiven, von Angst oder Stress geprägten Reaktion unterscheiden. Wer zudem seine unbewussten Vorurteile erkennt und reflektiert, kann das Bauchgefühl gezielter und effektiver einsetzen.

4. Kritische Reflexion von Intuitionen:

Man sollte lernen, die eigenen Instinkte auch zu hinterfragen. Wenn das Bauchgefühl zu stark oder widersprüchlich ist, kann es helfen, zusätzlich rationale Überlegungen anzustellen und Glaubenssätze aufzuspüren und diese zu reflektieren. Dadurch findet man eine bessere Balance zwischen Intuition und Analyse, und man kann einfacher abwägen, wann man auf seine Intuition hören und wann man lieber nachdenken sollte.

Der innere Entscheider

Das Bauchgefühl ist eine faszinierende und mächtige Fähigkeit, die tief in uns verwurzelt ist. Es basiert nicht nur auf Erfahrungen, sondern auch auf der Arbeit unseres Unterbewusstseins, das ständig Informationen verarbeitet und uns hilft, Entscheidungen zu treffen. Es kann uns in vielen Situationen gute Dienste leisten, aber es ist nicht unfehlbar. Indem man seine eigene Intuition besser versteht, schult und in die richtige Perspektive setzt, lässt es sich als wertvoller Entscheidungshelfer nutzen. ◀

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

Entdecken Sie die Welt von farfalla!

Der neue Markenshop für natürliche ätherische Öle im Klösterl-Shop: Bei farfalla stehen Qualität und Nachhaltigkeit im Mittelpunkt. Die sorgfältig ausgewählten ätherischen Öle sind naturbelassene, sortenreine und unverfälschte Naturprodukte.

Farfalla ist Wellbeing, ganzheitlich und nachhaltig. Auf der Basis biologisch gewonnener und in der Schweiz verarbeiteter, 100 % natürlicher ätherischer Öle kreiert farfalla eine Fülle von Pflege- und Wellbeing-Produkten. (ib)

Hier geht es zu den Produkten:
www.kloesterl-shop.de/markenshops/farfalla



farfalla
Swiss Aroma Care | Est. 1982



Buchtipp Körperspuren

*Aufbauend auf einigen sehr erhellenden Grundlagen erläutert der Autor Bernhard Voss in seinem Buch „Körperspuren. Ursachen körperlicher und psychischer Symptome verstehen und heilen“ anschaulich, wie unterdrückte Emotionen wie Trauer und Wut zu Spannungen im Körper beitragen. Zahlreiche kleine Übungen ermöglichen es den Leser*innen, diese Spannungen im eigenen Körper zu entdecken. Im zweiten Abschnitt werden dann von Rücken-, Nacken- und Schulterbeschwerden über Kopfschmerzen, Schwindel und Tinnitus zahlreiche Symptome mit diesen Spannungen in Verbindung gebracht – bereichert um viele Tipps zu deren Überwindung. (sr)*



Bernhard Voss
Körperspuren
Ursachen körperlicher und psychischer Symptome verstehen und heilen
ISBN: 9783466311224

Bitter im Mund, innerlich gesund

Von allen Geschmäckern ist der bittere Geschmack am wenigsten beliebt und doch ist er äußerst gesund. Bitterstoffe regen den Stoffwechsel an und sorgen für einen guten Fluss der Verdauungssäfte vom Speichel über den Magensaft bis hin zu Gallenflüssigkeit und Insulin.

Gleichzeitig stimulieren sie die Darmtätigkeit. Dabei reduzieren sie Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Fettunverträglichkeit oder Blähungen, regulieren das Hungergefühl, unterstützen die Gewichtsreduktion und lindern Süßgelüste. Und auch als Naschkatze kann man sich an den bitteren Geschmack so gewöhnen, dass man ihn tatsächlich nicht mehr missen mag.

Wir beraten Sie gern! (sr)



Bockshornklee



Angelikawurzel



Orangenschale



Süßholz



Wegwarte



Schisandra

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

„Wir sehn aufs alte Jahr zurück
und haben neuen Mut.
Ein neues Jahr, ein neues Glück,
die Zeit ist immer gut.“

Hoffmann von Fallersleben (1798 – 1874)



DARM IN AUFRUHR

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen



Autorin

Sabine Ritter

Apothekerin und Heilpraktikerin

»Immer wieder spreche ich mit Menschen, deren Darm chronisch entzündet ist. Der Leidensdruck der Betroffenen ist groß, ihre Lebensqualität oftmals stark beeinträchtigt – bis sie optimal behandelt werden. Ich bin froh, dass auch die

Naturheilkunde zur Genesung der Erkrankten beitragen kann.«

Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED) ist der Darm wiederholt schubweise oder dauerhaft entzündlich verändert. Ähnlich wie ein ausgetrockneter Boden, der die Saat nicht mehr mit Wasser versorgen kann, kann ein durch eine solche chronisch-entzündliche Darmerkrankung geschwächter Darm dann unter Umständen den Organismus nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgen. Die beiden häufigsten chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen sind der Morbus Crohn und die Colitis ulcerosa, seltener ist die kollagene Kolitis. Die Betroffenen leiden unter zum Teil blutigen Durchfällen oder Verstopfung. Zusätzlich treten aber auch Symptome außerhalb vom Darm auf, wie zum Beispiel Gelenkschmerzen oder Gelenkentzündungen.

Bis heute ist noch nicht komplett geklärt, warum chronisch-entzündliche Darmerkrankungen ausbrechen. Neben einer angeborenen Veranlagung, Infektionen des Darms und der Einnahme von Medikamenten können vermutlich Ernährungsgewohnheiten und das Rauchen die Erkrankungen fördern.

Defekt und entzündet

Die Oberfläche des Darms trennt die mit der Nahrung und den Getränken aufgenommenen Bestandteile vom Körperinneren. Auf diese Weise übt der Darm eine Barrierefunktion aus. Diese Barriere setzt sich aus der Darmflora und der Schleimhaut mit ihrer lückenlosen Zellkette an ihrer Oberfläche

zusammen. Viele Darmbakterien übernehmen hier wichtige Funktionen, indem sie beispielsweise Milchsäure und andere kurzkettige Fettsäuren bilden, die den pH-Wert im Darm stabil halten und vor Entzündungen schützen. Gleichzeitig nähren die kurzkettigen Fettsäuren die oberste Zellschicht der Darmschleimhaut, das Epithel. Andere Darmbakterien sorgen für die Bildung und den Erhalt einer Schleimschicht auf der Oberfläche der Darmschleimhaut, die einerseits Nährstoffe für die Darmbakterien liefert und andererseits eine zusätzliche, wichtige Barrierefunktion übernimmt. Darüber hinaus trägt die Darmflora zur Abwehr von Erregern bei und unterstützt sowohl das Immun- als auch das Nervensystem.

Bei Patient*innen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen ist diese Barrierefunktion des Darms gestört. Die Zusammensetzung des Mikrobioms ist verändert, die Schleimschicht deutlich dünner als bei gesunden Menschen und die Durchlässigkeit der Schleimhautoberfläche zu groß. In dem veränderten Milieu können pathogene Bakterien gedeihen und die gesunde Darmflora weiter verdrängen. All dies begünstigt das Entstehen und den Fortbestand von Entzündungen mit Auswirkungen weit über den Darm hinaus.

Im Laufe der Zeit entstehen Begleit- und Folgeerkrankungen der chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, die sich dann unter Umständen am Bewegungsapparat, in den Augen oder an der Haut zeigen.

Chronische Entzündungen im Darm und ihre Folgen

Eine direkte Folge der Entzündungen, Durchfälle und Blutverluste ist, dass die Erkrankten nicht ausreichend mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgt werden. Bildlich kann man sich den Darm dabei wie einen trockenen Boden vorstellen, wobei der Boden kein Regenwasser aufnehmen und der Darm keine Nährstoffe abgeben kann, so dass langfristig der ganze Organismus nicht mehr richtig versorgt wird. Da Nährstoffe vor allem im Dünndarm aufgenommen werden und dieser bei Morbus Crohn und kollagener Kolitis schon im Frühstadium betroffen sein kann, können Mangelerscheinungen bei diesen Erkrankungen früher und ausgeprägter ausfallen als bei Patient*innen mit Colitis ulcerosa.

Während ein Mangel an Eisen häufig bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn beobachtet wird, ist eine Unterversorgung mit Calcium, Zink und Vitaminen wie Vitamin B12 und den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K bei Morbus Crohn oder kollagener Kolitis wahrscheinlicher. Meist fühlen sich die Betroffenen durch den Mangel an diesen lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen müde und erschöpft. Der Eisen- und Vitamin B12-Mangel wirkt sich direkt auf die Bildung der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) und den Hämoglobin-Wert (Hb-Wert) aus. Werden nicht ausreichend Erythrozyten gebildet, wird weniger Sauerstoff zu den Organen transportiert. Fehlen die anderen

Vitamine und Mineralstoffe, beeinträchtigt dies langfristig die Immunabwehr sowie die Gesundheit der Augen, der Haut, der Nerven und der Knochen. Zudem leisten Zink und die fettlöslichen Vitamine A, D und E einen wertvollen Beitrag im Kampf gegen die bestehenden Entzündungen.

Bedingt durch die Entzündung ist das Immunsystem im Daueralarm und schüttet proentzündliche Botenstoffe im Übermaß aus. Arthritis, Morbus Bechterew, Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse wie Morbus Hashimoto oder Morbus Basedow, aber auch eine Schuppenflechte sind daher mögliche langfristige Folgen einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung.

Medikamente und Heilpflanzen für einen gesunden Darm

Für die Behandlung von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen stehen mittlerweile zahlreiche effektive Arzneistoffe zur Verfügung. Während eines akuten Schubs fokussiert die Therapie darauf, die Entzündung zu hemmen und das Immunsystem zu modulieren. Im zweiten Schritt versucht man dann weitere Krankheitsschübe zu verhindern. Mitunter müssen die Medikamente ein Leben lang genommen werden, um die Entzündung dauerhaft unter Kontrolle zu halten.

Sechs Richtige bei Morbus Crohn

Auch einige Heilpflanzen haben sich in der Begleittherapie – insbesondere beim Erhalt der entzündungsfreien Phasen – bewährt. So profitieren Patient*innen mit Morbus Crohn vor allem von der Blutwurz, von Flohsamen, Heidelbeere, Kamille, Oli-

ven-Extrakt und Weihrauch, wobei die Arzneipflanzen unterschiedliche Effekte haben. Flohsamen binden aufgrund ihres Gehalts an Schleimstoffen Wasser. Schleimstoffe sind Polysaccharide, die ein Gel bilden, das sowohl bei Durchfällen als auch bei Verstopfung wirksam ist. Es bindet überschüssige Flüssigkeiten und befeuchtet. Blutwurz und Heidelbeere lindern ebenfalls Durchfälle. Entzündungshemmend an der Schleimhaut wirken Blutwurz, Heidelbeere, Kamille, Oliven-Extrakt und Weihrauch. Ergänzend werden die verdauungsfördernden Eigenschaften von Pfefferminze und Wermut von den Betroffenen oftmals als wohltuend empfunden.

Pflanzliche Helfer bei Colitis ulcerosa

Neben Blutwurz, Heidelbeere, Kamille, Oliven-Extrakt, Pfefferminze und Weihrauch tragen bei Colitis ulcerosa weitere Kräuter zur Kontrolle der Symptome bei. Hierzu gehören die entzündungshemmenden Potentiale von Ananas-Enzymen (Bromelain), Gelbwurz (Curcumin), Grüntee-Extrakt und Myrrhe, sowie die verdauungsfördernden Effekte von Kümmel und Melisse. Darüber hinaus können Leinsamen zum Erhalt oder Wiederaufbau der Schleimschicht und damit der Barrierefunktion beitragen. Gleichzeitig nähren sie das gesunde Mikrobiom im Darm. Grüntee-Extrakte, Myrrhe und Leinsamen können ferner Durchfälle reduzieren.

Entzündungshemmend wirken bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen zudem Omega-3-Fettsäuren, während die Aminosäure

L-Glutamin die Wiederherstellung der intakten Schleimhaut fördert. All diese Begleitmaßnahmen sollten immer mit der medikamentösen Therapie abgestimmt werden.

Leben mit einem chronisch entzündeten Darm

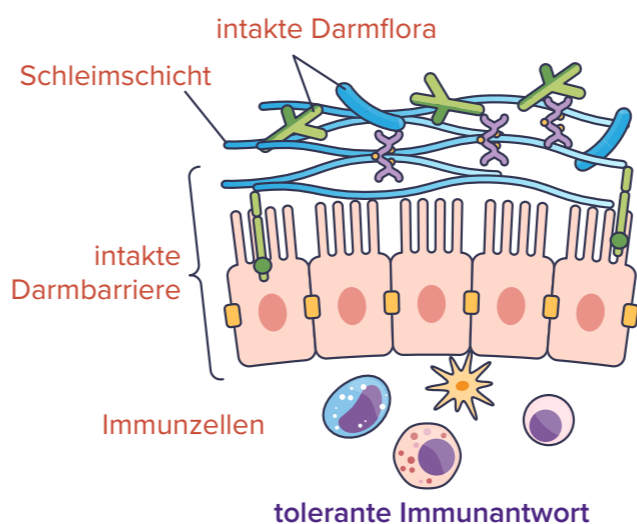
Patient*innen mit einer familiären Vorbelastung und Betroffene von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen sollten alles vermeiden, was Entzündungen begünstigt. Sie sollten nicht rauchen und eine pflanzenbasierte Vollwertkost mit viel Obst, Gemüse, Nüssen, pflanzlichen Ölen und Ballaststoffen bevorzugen. Dabei gibt es keine spezielle Diät zu beachten, vielmehr sollten die Betroffenen alles essen, was ihnen guttut, und meiden, was ihnen nicht bekommt. Obst, Gemüse, Nüsse und Öle liefern nicht nur wichtige Nährstoffe, die Entzündungen hemmen, zusammen mit Ballaststoffen aus Vollkorngetreide nähren sie auch das gesunde Mikrobiom im Darm. Präbiotika wie resistente Stärken und Probiotika können zusätzlich das Wiederherstellen und den Erhalt der gesunden Darmflora fördern.

Außerdem brauchen die Betroffenen eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen, die sie insbesondere während eines akuten Krankheitsschubs meist nicht ausreichend aufnehmen. Hierzu gehören Eisen, Calcium und Zink, Vitamin B12 und die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Über eine Blutuntersuchung kann der individuelle Bedarf abgeklärt werden. ◀

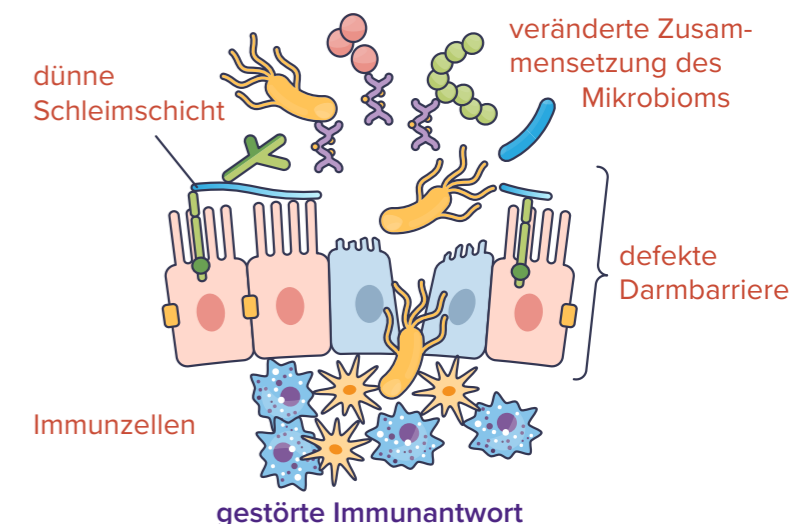
Mehr zum Thema Gesundheit finden Sie auf:
www.kloesterl-apotheke.de/gesundheit

Abbildung: Gesunder Darm mit intakter Barrierefunktion (links); chronisch-entzündliche Darmerkrankung mit defekter Darmbarriere (rechts)

GESUNDER DARM



CHRONISCH-ENTZÜNDLICHE DARMERKRANKUNG



WINTERHAUT
IM GRIFF

So schützen Sie gezielt Ihre Haut

Der Winter setzt unserer Haut besonders zu: Kalte, trockene Luft draußen und die Heizungsluft drinnen führen häufig zu Trockenheit, Spannungsgefühlen und Rötungen. Umso wichtiger ist es, die Haut mit der richtigen Pflege zu unterstützen und ihr die nötige Feuchtigkeit zu spenden.

Wir haben für Sie Tipps und Produktempfehlungen zusammengestellt, die Ihre Haut in der kalten Jahreszeit schützen und pflegen.

Gesichtscreme für den Tag, Feuchtigkeitspflege für die Nacht

Für den Tag empfiehlt sich eine Gesichtscreme mit einem höheren Fettanteil und ohne Wasser. Sie schützt vor der Kälte und stärkt die Haut. Nachts ist eine Feuchtigkeitspflege ideal, die mit Inhaltsstoffen wie Hyaluronsäure, Aloe Vera oder Vitamin E die Haut von innen heraus aufpolstert und regeneriert.

Z.B. **PAYOT NUTRICIA CREME CONFORT**: nährnde, restrukturierende Creme mit Oleo-Lipid Komplex, Shea Butter und Süßmandelöl – ideal für den Winter.

Gertraud Gruber **EXQUISIT EMULSION SENSIBEL**: 24-Stunden-Aufbaupflege mit Vitamin E und Avocado-Öl, die die Haut stärkt und beruhigt.

DARPHIN Intral Soothing & Fortifying Intensive Serum: Stärkt die Hautbarriere und beruhigt intensiv mit Vitamin E, Algenextrakt und Vitamin B5.

Lippenpflege nicht vergessen

Die Lippen sind besonders anfällig für trockene Luft und Kälte. Ein reichhaltiger Lippenbalsam mit Vitamin E und Avocado-Öl schützt und pflegt die zarte Haut.

Z.B. **Gertraud Gruber Lippen Balsam**: Schützt mit Vitamin E, F, Avocado-Öl und Bienenwachs.

Hände regelmäßig eincremen

Hände sind ständig der kalten Luft ausgesetzt und neigen schnell dazu, rissig und trocken zu werden. Cremes mit Sheabutter

oder Blütenhonig spenden intensive Feuchtigkeit und pflegen die Haut langanhaltend.

Z.B. **PAYOT Crème Mains Velours**: 24-Stunden-nährnde Pflege mit Sheabutter und Blütenhonig, ideal für trockene Winterhände.

Heiße Duschen vermeiden

Stattdessen sollten Sie lauwarmes Wasser bevorzugen und eine feuchtigkeitsspendende Körperlotion direkt nach dem Duschen auftragen.

Z.B. **PAYOT RITUEL BODY CREME NOURRISSANTE** oder die **ALPINE KÖRPER-BUTTER** von Gertraud Gruber

Sonnenschutz auch im Winter

UV-Strahlung kann auch im Winter schädlich für die Haut sein – besonders bei Schnee, der die UV-Strahlen reflektiert. Ein hochwertiger Sonnenschutz schützt die Haut vor Schäden und vorzeitiger Hautalterung.

Z.B. **PAYOT Solaire SPF 50 Visage Fluide**: Es spendet Feuchtigkeit und der **OCÉA+ Komplex** ermöglicht einen effizienten Schutz vor allen UV-Strahlen.

Für eine individuelle Beratung und maßgeschneiderte Pflegeprodukte stehen wir Ihnen gerne in der Klösterl Kosmetik zur Verfügung.

Adresse: Hotterstraße 15
80331 München

Marienplatz od.
Sendlinger Tor

Telefon: 089/ 543432-50

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

www.kloesterl-shop.de/kosmetik

Wickel und Auflagen



Auflagen und Wickel sind eine bewährte therapieergänzende Methode in der häuslichen Pflege, um körperliche Beschwerden zu lindern und die Heilung akuter Erkrankungen zu unterstützen. Es braucht nicht viel, um einen Wickel oder eine Auflage vorzubereiten und anzuwenden. Einfache Wickel mit Kohlblättern dienen bereits im alten Rom der Linderung schmerzender Wunden.

Tücher und Wirkstoffe aus der Natur

Das Herzstück eines Wickels besteht aus einem Innentuch, das mit einer Flüssigkeit befeuchtet oder mit einer Substanz bestrichen ist. Es wird ein- bis mehrfach um den betroffenen Körperteil (z.B. um den Arm oder den Brustkorb) herumgewickelt. Ein weiteres aufgelegtes Tuch aus Baumwolle oder Leinen sorgt für eine langsame Verdunstung. Abschließend wird der Bereich nochmals mit einem Frottee-, Flanell- oder Wolltuch umhüllt. Dieses zusätzliche Zudecken sowie das Tragen von Socken verhindern das Auskühlen des Körpers. Durch die Anwendung im Liegen entspannen Körper und Geist. Nach einer Wirkzeit zwischen 15 und 30 Minuten – abhängig von der gewünschten Intensität der Reizwirkung – wird eine anschließende Ruhezeit von mindestens 30 Minuten empfohlen.

Anwendungsgebiete

KALTE WICKEL:

Akute Gelenkentzündungen, Prellungen, Verstauchungen, Halsschmerzen, Venentzündungen, Brustentzündung

WARME WICKEL:

Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Bauchschmerzen (Blähungen, Magen-Darm-Krämpfe), Menstruationsschmerzen, Erkältungskrankheiten, Blasenentzündung, Schlafstörungen

Für Wickel und Auflagen sollte man immer Naturfasern wie Baumwolle, Leinen oder Wolle verwenden. Synthetisch hergestellte Tücher aus Polyester zum Beispiel sind zu wenig feuchtigkeits- und luftdurchlässig. Auf das Tuch aufgebrachte Kräuter, Pflanzenauszüge oder ätherische Öle sowie weitere Wirksubstanzen, wie Quark, Kartoffeln, Zwiebeln, Bienenwachs, Honig oder fette Öle, können ihre Wirkung sowohl auf der Hautoberfläche entfalten als auch über diese vom Körper aufgenommen werden.

Die alles entscheidende Temperatur

Je weiter die Temperatur des Wickels (Innentuch) von der normalen Körpertemperatur (37°C) nach oben oder unten abweicht, desto stärker sind der Reiz und die Intensität der Behandlung. Die Belastung für den Kreislauf nimmt zu. Kalte Wickel entziehen dem Körper Wärme, wirken abschwellend und hemmen Entzündungen auf der Haut oder in den Gelenken. Heiß umwickelt breitet sich in Wechselwirkung mit der Körperwärme eine tiefe, lang anhaltende Wärme im Körper aus. Die Durchblutung sowie die Entgiftungsarbeit der Haut werden gesteigert. Ebenso wird der Stoffwechsel der inneren Organe angeregt.

Bei Husten wirkt ein warmer Brustwickel auf Kartoffelbasis schleimlösend. Temperierte Wickel, die weder zu heiß noch zu kalt sind, wirken als Wadenwickel fiebersenkend, da die Blutgefäße weit bleiben und

der Körper die Wärme abgeben kann, ohne von außen zu überhitzen.

Um Verbrennungen und Unterkühlungen zu vermeiden, sollte darauf geachtet werden, dass die Wickel und Auflagen angenehm temperiert sind. Alter und besonders die Stabilität des Kreislaufs haben einen großen Einfluss darauf, ob ein Wickel angewendet werden soll. Im Zweifel empfiehlt sich eine Rücksprache mit dem Arzt oder der Ärztin.

Heilendes Zusammenspiel

Auflagen wirken genau wie Wickel. Sie bedecken allerdings nur eine kleine Körperregion wie zum Beispiel Herz- oder Blasegend. Diese können, mit einer Binde fixiert, unter der Kleidung getragen werden und schenken damit mehr Bewegungsfreiheit. Es spricht auch nichts dagegen, sie über Nacht anzuwenden.

Es ist nicht nur der Temperaturreiz der Behandlung – durch die damit verbundene Zuwendung und Berührung fühlt sich die zu pflegende Person wahrgenommen und umsorgt. Die ganzheitliche Behandlung von Körper und Seele aktiviert die Selbstheilungskräfte und wirkt sich positiv auf den Heilungsprozess aus. (bw)

Auf unserem Blog unter www.kloesterl-apotheke.de/blog finden Sie spezielle Ölmischungen zur Anwendung bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.

Klösterl-Empfehlung*

Angebot
für 2 Monate
gültig!



Basen Kapseln

Bei einseitiger Ernährung und Unterversorgung mit basischen Mineralstoffen.

statt 22,50 €*

nur 19,20 €

gültig vom 01.01.2025 – 28.02.2025

120 Kapseln (71 g) nur 19,20 € (Grundpreis: 270,42 €/ 1kg)

Zusammensetzung: 3 Kapseln (Verzehrempfehlung) enthalten 115,8 mg Calcium (entspr. 15 % NRV**), 46,8 mg Kalium (entspr. 2 % NRV**), 69 mg Magnesium (entspr. 18 % NRV**), 121,5 mg Natrium und 10,5 mg Phosphor (entspr. 2 % NRV**).

Zutaten: Natriumbicarbonat, Magnesiumcitrat, Calciumcarbonat, Kaliumcitrat, Kaliumbicarbonat, Natriummonohydrogenphosphat; Füllstoff: mikrokristalline Cellulose; Trennmittel: Kieselerde; Kapselmateral: Hydroxypropylmethylcellulose

Verzehrempfehlung: Täglich 3 x 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit

Hinweis: Frei von unnötigen Zusatzstoffen.



Rabatt

im Januar und
Februar

Baktozell repair

Zur gezielten Versorgung mit Bakterienkulturen und Ballaststoffen. Folsäure und Vitamin B12 tragen zur normalen psychischen Funktion und zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Beide Vitamine leisten einen Beitrag zur Verminderung von Müdigkeit und Ermüdung.



statt 23,80 €*

nur 20,30 €

gültig vom 01.01.2025 – 28.02.2025

42 g Pulver nur 20,30 € (Grundpreis: 483,33 € / 1 kg)

Zusammensetzung: 3 g Pulver enthalten 150 µ Folsäure (entspr. 75 % NRV**), 1,88 µg Vitamin B12 (entspr. 75 % NRV**) und mind. 5 Milliarden koloniebildende Einheiten der 10 folgenden Bakterienkulturen: Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium lactis, Streptococcus thermophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus paracasei, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus salivarius, Lactococcus lactis, Enterococcus faecium.

Zutaten: Füllstoff: Maltodextrin; Bakterienkulturen, Cyanocobalamin, Folsäure

Verzehrempfehlung: Bei Erstanwendung täglich mit 1g Pulver (1 gestr. Dosierlöffel) beginnen und innerhalb von 10 Tagen auf eine Tagesdosis von 3 g Pulver steigern. Tagesdosis morgens vor dem Frühstück in ein halbes Glas Wasser einrühren und trinken.



= laktosefrei

= glutenfrei

= vegan



Klösterl-Pharma

www.kloesterl-shop.de

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

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

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