

Klösterl Journal



Klösterl-Apotheke

DER PSOAS
„SEELENMUSKEL“
WAS SIND EIGENTLICH...?
Polyphenole

HAB DICH!

Wie der Körper Radikale einfängt

Seite 8 – 9

Weinrebe

Vitis vinifera



Sabine Ritter

Apothekerin und Heilpraktikerin

Weinstöcke mit ihren Reben prägen weltweit ganze Landschaften. Sie gehören zur Familie der Weinrebengewächse (Vitaceae). Die für die Herstellung von Wein heute angebaute Unterart, die edle Weinrebe, wurde vor gut 300 Jahren im östlichen Mittelmeerraum aus der wilden Weinrebe gezüchtet.

Während die wilde Weinrebe eingeschlechtlich ist, ist der edle Wein ein Zwitter mit deutlich größeren Früchten. Rebstöcke sind Kletterpflanzen. Sie haben einen dicken Stamm mit einer braunen Rinde und stark verzweigte Äste, die sich aus einer Folge von Seitentrieben zusammensetzen. Die handförmigen, drei- bis siebenlappigen Blätter stehen den Blüten- und Fruchtständen gegenüber. Die gelb-grünen, fünfzähligen Blüten stehen von Juni bis August eng in Rispen zusammen. Im Herbst reifen – je nach Unterart – die grün-gelben, roten oder blau-schwarzen Trauben.

Medizinisch werden sowohl die Blätter und Blattknospen der roten Weinrebe als auch deren Trauben mit ihren Kernen, den Samen, genutzt. Die Blätter können als Tee zubereitet werden. Darüber hinaus gewinnt man aus dem roten Weinlaub ein Extrakt zur innerlichen oder äußerlichen Anwendung. Auch die Trauben und ihre Kerne werden zu einem Extrakt zum Einnehmen verarbeitet. Die Samen enthalten schließlich ein fettes Öl, das Traubenkernöl, das aufgrund seines charakteristischen Geschmacks zur Zube-

Steckbrief

INHALTSSTOFFE:

Polyphenole und Pflanzensäuren

WIRKUNG:

Durchblutungsfördernd, kapillarabdichtend, antiödematös, antioxidativ, antimikrobiell, entzündungshemmend, gerinnungshemmend, tumorprotektiv

ANWENDUNG INNERLICH:

Weinlaub: Chronisch venöse Insuffizienz mit Spannungs- und Schweregefühl, Ödemen, Schmerzen, Brennen und Juckreiz der Beine
Trauben- und Traubenkernextrakt: Reduktion von oxidativem Stress, Verbesserung der Durchblutung, Gefäßschutz, Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen, Vorbeugung und unterstützende Behandlung der diabetischen Neuropathie

Knospen: Hämorrhoiden, Venenschwäche, Arthrose, Eierstockzysten, Myome, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

ANWENDUNG ÄUSSERLICH:

Chronisch venöse Insuffizienz mit Spannungs- und Schweregefühl, Ödemen, Schmerzen, Brennen und Juckreiz der Beine

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

bereitung von Speisen aber auch zu kosmetischen Zwecken verwendet wird. Außerdem wird aus Traubenkernen ein Mehl gewonnen.

Blätter, Blattextrakte, Trauben- und Traubenkernextrakte sowie das Traubenkernmehl haben einen hohen Gehalt an oligomeren Procyanidinen (OPC), begleitet von

anderen Flavonoiden, darunter Anthocyanen. Traubenschalen liefern darüber hinaus Resveratrol. Diese Pflanzenstoffe gehören alle zu den Polyphenolen und wirken unter anderem antioxidativ, antimikrobiell und entzündungshemmend. Die in Blättern, Trauben und Traubenkernen des Weinstocks vorkommenden Pflanzenstoffe dichten die Kapillaren ab und verbessern die Durchblutung. Deshalb werden rotes Weinlaub und seine Blattextrakte vor allem zur Linderung der chronisch venösen Insuffizienz eingesetzt, wo sie Beschwerden wie Spannungs- und Schweregefühl in den Beinen verbunden mit Schmerzen, Wassereinlagerungen, Brennen und Juckreiz lindern. Trauben- und Traubenkernextrakte werden zur Reduktion von oxidativem Stress, zur Verbesserung der Durchblutung, als Gefäßschutz und zur Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen oder einer diabetischen Neuropathie eingenommen.

Der aus den Knospen gewonnene Auszug, das Gemmomazerat der echten Weinrebe, hat sich auch bei der unterstützenden Behandlung von Arthrose, chronisch-entzündlichen Erkrankungen des Darms, schmerzhafter Menstruation, Eierstockzysten und Myomen bewährt.

Hildegard von Bingen schrieb dem Weinstock eine heilsame Wirkung auf Zähne und Zahnfleisch zu. Sie empfahl, Weinreben im Frühjahr zu schneiden und zu Asche zu verbrennen. Die erhitzte Asche sollte sodann mit Wein übergossen werden. Die Zahnpflege kann für Spülungen und zum Zähneputzen verwendet werden und soll nicht nur Zahnfleischentzündungen effektiv lindern, sondern auch die Zähne härten und bleichen.

Weitere Heilpflanzen finden Sie auf:

www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanze

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Vorstellung, in einer Klinik von einem Roboter gepflegt zu werden, erscheint vielen Menschen abwegig. Auch wir bevorzugen die persönliche Betreuung durch Pflegekräfte und sind froh, dass so viele Menschen diese lebenswichtigen Berufe ausüben.

Nichtsdestotrotz sind wir froh über alle technischen Entwicklungen im Gesundheitswesen, die uns das Leben leichter machen, wie zum Beispiel das E-Rezept. Für die nächsten Jahre würden wir uns noch etwas mehr Fortschritt wünschen, vor allem bei Technologien, die schnellere und effektivere Möglichkeiten zur frühzeitigen Erkennung von Krankheiten wie Krebs bieten.

Am Beispiel Hautkrebs: Theoretisch haben viele Versicherten alle zwei Jahre Anspruch auf ein kostenloses Screening. Dennoch nutzen nur rund 14 Prozent der Berechtigten dieses Angebot. Einige wissen vielleicht nicht einmal von der Existenz dieser Option, während andere aus Zeitmangel oder Schwierigkeiten, einen passenden Termin zu finden, nicht zur Früherkennungsuntersuchung gehen.

Stellen Sie sich vor, eine KI-gestützte App könnte anhand von Fotos eine erste Einschätzung abgeben, ob hinter einer Hautveränderung möglicherweise Hautkrebs steckt oder ob es sich um eine gutartige Veränderung handelt. Das wäre für viele Versicherte eine einfache und schnelle Hilfe zur Selbstkontrolle.

Die gute Nachricht: Solche Apps gibt es bereits, und sie arbeiten dank künstlicher Intelligenz sehr präzise. Können sie eine erfahrene Dermatologin ersetzen oder den Arztbesuch überflüssig machen? Sicherlich nicht. Doch wenn verlässliche Apps dazu beitragen könnten, die Zahl derjenigen, die ein Hautkrebs-Screening wahrnehmen, zu verdoppeln und Verdachtsfälle direkt an Dermatologen weiterzuleiten, dann wäre das ein bedeutender Fortschritt, oder?

Hoffentlich können wir in dieser Hinsicht noch viele Chancen der digitalen Gesundheitswelt nutzbar machen, um unseren Alltag zu erleichtern und die Gesundheit zu unterstützen.

Ihre

C. Wallbrecher J. Brada-Wallbrecher

Cäcilia Wallbrecher und Josepha Brada-Wallbrecher



»Wanderer, es gibt keinen Weg,
der Weg entsteht beim Gehen.«

Antonio Machado (1875 – 1939),
spanischer Lyriker



DER PSOAS

„Seelenmuskel“ mit zentraler Bedeutung



Autorin

Iris Beck

Klösterl-Redakteurin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

»Kürzlich besuchte ich eine sehr intensive Yin-Yoga-Stunde. Dabei wurde mir wieder einmal bewusst, wie wichtig es ist, den Psoas mit gezielten Übungen zu unterstützen und warum er auch als Seelenmuskel bezeichnet wird. Am Ende der Yogapraxis konnte ich nicht nur eine körperliche, sondern auch eine emotionale Veränderung in mir wahrnehmen.«

Der Psoas-Muskel ist weit mehr als nur ein funktioneller Bestandteil unseres Körpers. Er ist von entscheidender Bedeutung für unsere Beweglichkeit, unsere Körperhaltung und sogar für unser emotionales Wohlbefinden. Durch die richtige Unterstützung des Psoas können nicht nur körperliche Beschwerden gelindert, sondern auch emotionale Blockaden gelöst werden. In diesem Artikel stellen wir den Psoas und seine Funktionen genauer vor. Wir beschreiben seine Rolle bei Stress und erläutern, warum er als „Seelenmuskel“ bezeichnet wird. Darüber hinaus erklären wir seine Verbindung zum Zwerchfell und welche Schmerzen durch Verspannungen des Psoas entstehen können.

Der Psoas und seine Funktion

Der Psoas ist einer der größten Muskeln unseres Körpers und der größte Hüftbeuger. Streng genommen handelt es sich nicht um einen einzelnen Muskel, sondern um eine Muskelgruppe (Abb. 1). Sie besteht aus dem großen und kleinen Lendenmuskel sowie dem Darmbeinmuskel und verläuft rechts und links vom Lendenwirbelsäulenbereich über die Hüfte zum Oberschenkel. Der Psoas verbindet somit die obere Körperhälfte mit der unteren und sorgt nicht nur für Sta-

bilität, sondern hat auch eine Vielzahl von Funktionen, die für die tägliche Bewegung unerlässlich sind. Er ist der primäre Hüftbeugemuskel, der es uns ermöglicht, das Bein nach vorne zu ziehen. Diese Bewegung ist nicht nur beim Gehen und Laufen wichtig, sondern auch bei anderen Aktivitäten wie Treppensteigen oder Sitzen. Außerdem stabilisiert dieser Muskel die Lendenwirbelsäule, indem er hilft, den Oberkörper aufrecht zu halten. Somit ist der Psoas nicht nur für die Bewegungsfreiheit der Hüfte, sondern auch für die gesamte Körperhaltung von entscheidender Bedeutung.

Seine Rolle bei Stress

Bei Stress oder Angst reagiert unser Körper auf Signale des Gehirns mit der Ausschüttung von Stresshormonen. Da der Psoas eng mit dem autonomen Nervensystem verbunden ist, insbesondere mit dem Sympathikus, der für die Kampf- oder Fluchtreaktion verantwortlich ist, spielt er eine entscheidende Rolle bei der Stressbewältigung. Der Psoas, auch als Laufmuskel be-

kannt, ermöglicht es uns also, bei Gefahr zu fliehen oder zu kämpfen. Er kann uns ebenso in eine Schutzhaltung bringen, indem er sich reflexartig zusammenzieht. Dadurch nehmen wir eine Art Embryonalstellung ein und schützen so unsere lebenswichtigen Bauch- und Brustorgane.

EINE GEZIELTE ENTSPANNUNG DES PSOAS KANN HELFEN, DIE BALANCE ZWISCHEN DEM SYMPATHIKUS UND DEM PARASYMPATHIKUS WIEDERHERZUSTELLEN UND DEN KÖRPER AUS DEM ZUSTAND STÄNDIGER ALARMBEREITSCHAFT ZU BEFREIEN.

In modernen Alltagssituationen, z. B. bei Stress im Büro, müssen wir nicht mehr fliehen. Dennoch werden Stresshormone ausgeschüttet, die aufgrund der fehlenden körperlichen Reaktion nicht abgebaut, sondern im Körper gespeichert werden. Dadurch kann es zu einer chronischen Verspannung des Psoas kommen, die dem Körper weiterhin ein Gefühl von Gefahr vermittelt und zu einer ständigen Ausschüttung von Stresshormonen aus der Nebenniere führt. Diese Daueraktivierung kann schließlich zur Erschöpfung der Nebennieren und zur Schwächung des Immunsystems führen.

Der Seelenmuskel

Der Psoas wird durch seine Rolle bei Stress auch als ein Speicher emotionaler Spannungen und traumatischer Erfahrungen betrachtet und macht ihn daher zu einem entscheidenden Faktor bei der Verarbeitung von Stress und Traumata. Bleibt das Nervensystem in einem Zustand chronischen Stresses oder ungelöster emotionaler Belastung, können Muskeln wie der Psoas in einen Zustand der ständigen Anspannung übergehen. Diese anhaltende Anspannung kann sich auf die Psyche auswirken, indem Ängste, Spannungen und andere emotionale Blockaden im Körper „gespeichert“ werden. In verschiedenen Traditionen der Körperarbeit, wie der Traumaheilung oder der somatischen Therapie (z. B. neurogenes

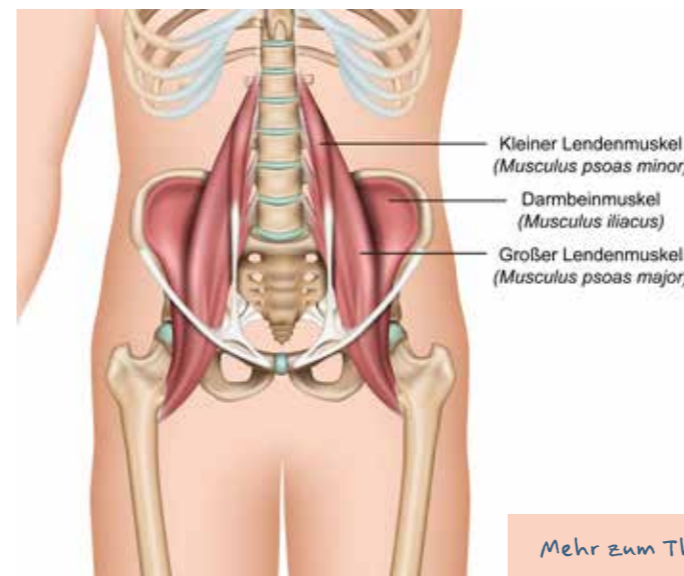
Die Verbindung zum Zwerchfell

Eine weitere spannende Eigenschaft des Psoas ist seine enge Verbindung zum Zwerchfell, unserem wichtigsten Atemmuskel. Das Zwerchfell ist der Muskel, der den Brustraum vom Bauchraum trennt und für die normale Atmung entscheidend ist. Psoas und Zwerchfell sind über das Faszien-gewebe miteinander verbunden, was bedeutet, dass die Funktionsweise des einen Muskels die des anderen beeinflussen kann. Wenn der Psoas verspannt ist, kann er die Funktion des Zwerchfells beeinträchtigen, da eine Anspannung im Beckenbereich dessen Bewegungsfreiheit einschränkt. Die Folge ist eine flachere, weniger effiziente Atmung, die wiederum den Psoas zusätzlich belasten kann. Umgekehrt führt ein stressbedingtes

NEUROGENES ZITTERN KANN TIEFSITZENDE SPANNUNGEN IM KÖRPER LÖSEN, INDEM ES DAS AUTONOME NERVENSYSTEM AKTIV ANSPRUCHT. ES HilFT, DEN PARASYMPATHIKUS („RUHENERV“) ZU AKTIVIEREN, WAS ZU EINER TIEFEN ENTSPANNUNG FÜHREN KANN. DIESER PROZESS KANN SICH AUCH AUF DEN PSOAS-MUSKEL AUSWIRKEN, DER ALS EINER DER HAUPTMUSKELN DES KÖRPER S EINE ZENTRALE ROLLE BEI DER REAKTION AUF STRESS UND TRAUMATA SPIELT.

Zittern) wird der Psoas daher als ein „Speicher“ für ungelöste emotionale Konflikte angesehen. Durch die gezielte Arbeit an diesem Muskel können emotionale Spannungen gelöst und das mentale Wohlbefinden wieder gesteigert werden. Aufgrund dieser wichtigen Funktion wird der Psoas auch als „Seelenmuskel“ oder „Traumamuskel“ bezeichnet. Er ist also weit mehr als ein reiner Bewegungsträger, er ist ebenso ein Bindeglied zwischen Körper und Psyche.

Abb. 1 Anatomie des Psoas



Atemmuster mit flacher Brustatmung zu einer gleichzeitigen Anspannung des Psoas. Eine bewusste, tiefe Bauchatmung kann daher helfen, sowohl den Psoas als auch das Zwerchfell zu entspannen und eine bessere Körperhaltung und -wahrnehmung zu fördern.

Psoas und körperliche Schmerzen

Gerade im Büroalltag wird der Psoas durch langes Sitzen und Fehlhaltungen stark beansprucht und die daraus entstehenden Verspannungen und Verkürzungen

können eine Vielzahl von Schmerzen und Beschwerden verursachen. Oft werden diese nicht unmittelbar dem Psoas zugeordnet, da der Muskel tief im Körper liegt und die Schmerzen an anderen Stellen wahrgenommen werden können. Durch seine direkte Verbindung zur Wirbelsäule

Tipps zur Selbsthilfe

- ♥ **Gezielte Übungen** helfen dem Psoas, sich zu entspannen (online unter: www.kloesterl-apotheke.de/blog)
- ♥ **Entspannungstechniken**, wie z. B. Progressive Muskelentspannung (PMR)
- ♥ **Atemübungen** (z. B. die tiefe Bauchatmung)
- ♥ **Neurogenes Zittern** (in geführten Gruppen)

führt eine Verspannung oder Verkürzung des Muskels oftmals zu Schmerzen im unteren Rücken, insbesondere im Bereich der Lendenwirbelsäule. Diese Schmerzen treten häufig auf, wenn der Muskel durch langes Sitzen oder eine falsche Körperhaltung verkürzt wird. Auch eine Fehlstellung der Wirbelsäule und eine eingeschränkte Beweglichkeit der Hüfte können durch einen verspannten Psoas begünstigt werden. Dies kann sich in einer Steifheit oder sogar in starken Schmerzen beim Bewegen der Hüfte äußern. Der Psoas kann auch Schmerzen verursachen, die über den Muskel hinaus in andere Körperregionen ausstrahlen. So kann ein verspannter Psoas etwa zu Verdauungsproblemen, Blasenstörungen und sogar zu einer Einschränkung Beckenbodenmuskulatur führen.

Ein Muskel mit zentraler Bedeutung

Der Psoas ist also weit mehr als nur ein funktioneller Bestandteil unseres Körpers. Er spielt eine zentrale Rolle für unsere Beweglichkeit, unsere Haltung, unsere Atmung und sogar für unsere psychische Gesundheit. Wenn wir uns dessen bewusst sind und diesem wichtigen Muskel mehr Aufmerksamkeit schenken, können nicht nur körperliche Beschwerden gelindert, sondern auch seelische Blockaden gelöst werden. Mit gezielten Übungen können wir den Psoas entspannen, Schmerzen vorbeugen und fördern zudem noch unsere mentale Gesundheit. ◀

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



Starren Sie noch oder palmieren Sie schon?

Bildschirmarbeit ermüdet die Augen. Da kommt Palmieren genau zur rechten Zeit. Setzen Sie sich hin, stützen Sie Ihre Ellenbogen auf, reiben Sie Ihre Handflächen warm und legen Sie sie auf die geschlossenen Augen, ohne die Lider zu berühren. Lassen Sie den Kopf in die Hände sinken und entspannen Sie die Muskeln im Gesicht, Nacken- und Schulterbereich. Bleiben Sie eine Minute in dieser Position. Öffnen Sie dann die Hände und nach 10 Sekunden die Augen. Nun können Sie sich mit entspannten Augen wieder dem Bildschirm zuwenden. (bw)

Rotes Weinlaub



Roskastanie



Ginkgo



Zitrusöl

Belebende Pflege

Schwere, müde Beine nach einem anstrengenden Tag? Das **Weinlaub Beengel** bringt schnelle Linderung und Belebung. Die Wirkstoffe aus rotem Weinlaub, Ginkgo und Roskastanie unterstützen die Venen, Zitrusöle beleben und erfrischen die Beine und die pflegenden Inhaltsstoffe des angenehm kühlenden Gels sorgen für glatte und geschmeidige Haut.

Wir beraten Sie gern! (mk)



Hormone in Balance

Der Ärztin Marianne Krug ist das Thema Hormone eine Herzensangelegenheit. Nahezu 40 Jahre sammelte sie Erfahrungen in ihrer Praxis in Frankfurt am Main, nun gibt sie ihr Wissen in ihrer Fortbildungsakademie weiter.

Wie wirken die Hormone im Zyklusverlauf und was passiert in den Wechseljahren? Welche Tests sind sinnvoll und wie wird die bioidentische Hormontherapie angewendet? Das Buch „Hormoncoaching erlernen und gezielt anwenden“ antwortet auf viele Fragen, vermittelt leicht verständlich Grundlagen über die vielfältigen Wirkungen der Hormone in unserem Körper und räumt nebenbei mit weit verbreiteten Vorurteilen auf. (ms)



Marianne Krug

Hormoncoaching erlernen & gezielt anwenden

Trias-Verlag, Preis ca. 26 €
ISBN: 978-3-432-11569-6

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

Natürliche Ostereierfarben!

Auch heuer gibt es wieder natürliche Ostereierfarben aus der Klösterl-Apotheke. Mit einer großen Portion Spaß und Kreativität entstehen so in der Osterwerkstatt die schönsten Eier!

Besuchen Sie den Klösterl-Shop unter www.kloesterl-shop.de! (as)

hier bestellen



HAB DICH! Wie der Körper Radikale einfängt



Autorin
Bettina Wadewitz
Apothekerin

»Unsere Augen sind das Fenster zur Welt. Ihre Schönheit betrachten zu können, einander in die Augen zu schauen und eine erste Verbindung herzustellen, macht die Augen zum mit Abstand wichtigsten und existenziellsten Sinnesorgan.«

Rund 70 Prozent aller Eindrücke werden über den Sehsinn aufgenommen und verarbeitet. Dementsprechend wichtig ist es, die Sehkraft möglichst bis ins hohe Alter zu erhalten. Aktive Vorsorge ist daher von großer Bedeutung.

Die altersbedingte Makuladegeneration

Die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) ist eine lebensverändernde Erkrankung, die das zentrale Sehen und damit das Lesen, Autofahren und sogar das Erkennen von Gesichtern einschränkt (siehe Abbildung 1). AMD ist die häufigste Ursache für Erblindung bei älteren Menschen in den Industrieländern.

Innere Power

AMD ist ein Beispiel für Erkrankungen, deren Ursache unter anderem auf einer Schädigung von Zellen durch freie Radikale beruhen kann. Atherosklerose, Chronisches Fatigue Syndrom, chronisch entzündliche Erkrankungen und neurodegenerative Krankheiten (z.B. Parkinson) sind weitere Beispiele dafür.

Zu den freien Radikalen gehören einerseits „Reaktive Sauerstoffspezies“ (= ROS) und andererseits „Reaktive Stickstoffspezies“ (= RNS). Die Angriffslust die-

ser Radikale macht sich das Immunsystem zunutze. Eindringende Fremdstoffe (z.B. Keime und Toxine) werden von Immunzellen, den Makrophagen, „gefressen“ und in ihrem Inneren durch Bildung aggressiver Radikale unschädlich gemacht und so verdaut.

Schutz und Reparatur

Damit die Mitochondrien in jeder Körperzelle Energie gewinnen können, sind über die Nahrung zugeführte Nährstoffe sowie Sauerstoff notwendig, bei deren Verstoffwechslung ROS, aber auch RNS entstehen. Auch im physiologischen Gehirnstoffwechsel entstehen Radikale. Diese aggressiven Strukturen können funktionelle Moleküle der Körperzelle (Proteine wie Enzyme und die DNA) in dysfunktionale Moleküle umwandeln, die dann für den Zellstoffwechsel unbrauchbar werden. Das körpereigene antioxidative Schutzsystem fängt die Radikale, die aus physiologisch sinnvollen Stoffwechselreaktionen entstanden sind ein (bei der Immunabwehr und der Energiegewinnung), und macht sie unschädlich. Zu diesem Schutzsystem gehören Enzyme wie

die Katalase, die Superoxiddismutase und die Glutathionperoxidase. Weitere Radikalfänger sind Glutathion selbst, Coenzym Q10, Alfaliponsäure, Vitamin C und E. Vitamin B12 ist der Gegenspieler des Radikals Stickstoffmonoxid. Für die antioxidativ wirkenden Enzyme sind viele Spurenelemente wie Kupfer, Zink, Eisen, Mangan und Selen essenziell. Sekundär verfügt der Organismus über Mechanismen, um geschädigte DNA zu reparieren, nicht mehr benötigte Proteine abzubauen und Platz für neue Proteine zu schaffen.

Zu viel ist zu viel

Übersteigt die Menge der gebildeten ROS und RNS das physiologische Maß, spricht man von oxidativem und nitrosativem Stress. Dem wirkt das antioxidative Schutzsystem entgegen, solange der Vorrat an Radikalfängern (Antioxidantien) ausreichend ist. Chronische Infektionen und Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck sowie exogen zugeführte Radikale (z.B. durch UV-Strahlung, Ozon, Schwermetalle, Umweltgifte, psychischen oder physischen

Stress) können den ROS- und RNS-Spiegel immer weiter ansteigen lassen. Gleichzeitig erschöpft sich der Antioxidantien-Pool zunehmend. ROS und RNS schädigen gesundes körpereigenes Gewebe. Die energieproduzierenden Mitochondrien werden nun mehr denn je benötigt, um – unterstützt durch das Immunsystem – Energie für Reparaturarbeiten bereitzustellen. Die Kraftwerke der Zelle sind selbst durch den Radikalüberschuss geschädigt worden und nicht mehr in der Lage, die über den physiologischen Bedarf hinaus angeforderte Energie bereitzustellen. Das Nachlassen der mitochondrialen Energieproduktion führt unter anderem zum Nachlassen der Muskelkraft, der Konzentrationsfähigkeit und auch der Sehkraft.

Zellschicht unterhalb der Photorezeptoren, die überschüssiges einfallendes Licht absorbiert und die Sehschärfe verbessert. Das RPE versorgt die Sehzellen mit Nährstoffen, entfernt Abfallstoffe der Sehzellen und dient als Schutz der Netzhaut vor schädlichen Stoffen. Unter dem RPE liegt die Aderhaut mit den versorgenden Blutgefäßen des Auges (s. Abb. 2).

Trockene und feuchte AMD

Die trockene AMD beruht auf einer Schädigung des RPE durch aggressive Sauerstoffspezies (aus Mitochondrien, Licht und UV-Strahlung). Pigmentveränderungen und die Ablagerung von Abbauprodukten der Sehzellen als Drusen (s. Abb. 2) im RPE

Gefäßschäden und Entzündungsreaktionen. Das RPE und die Sehzellen werden ebenfalls durch Drusenbildung unterversorgt. Es bilden sich neue, fragile Gefäße (Neovaskularisation, kurz: NV). Diese wandern in die Netzhaut – also auch in die Makula – ein, um die Sehzellen wieder zu nähren (s. Abb. 2). Neben dem Platzbedarf durch die NV, aber auch durch den entzündlich bedingten Austritt von Flüssigkeit und Blut aus den Gefäßen mit anschließender Narbenbildung werden RPE und Sehzellen zerstört.

Ausblick

Nach augenärztlicher Diagnose gibt es bisher nur für die feuchte AMD wirksame Therapien. Die trockene AMD ist jedoch weitaus häufiger. Umso wichtiger ist die Prävention! Wer seine Mitochondrien gesund hält, vermindert die Bildung von Radikalen und kann die Funktion der Netzhaut erhalten. Ein gesunder Lebensstil mit Verzicht auf Zigaretten, bewusste und schadstoffarme Ernährung (reich an Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren), das Tragen einer Sonnenbrille bei Sonnenexposition, das Vermeiden von Umweltgiften (z.B. Weichmacher, Kunststoffe, Metalle), Bewegung und mentaler Ausgleich von persönlichem Stress helfen dabei.

Das körpereigene antioxidative System und die mitochondriale Arbeit können durch die bereits oben erwähnten Nährstoffe sowie durch N-Acetylcystein, Vitamin A und die antioxidativ wirkenden sekundären Pflanzenstoffe „Oligomere Procyanidine“ (enthalten in Heidelbeeren und Trauben), „Lutein“ (enthalten in Tomaten) und „Zeaxanthin“ unterstützt werden. Alle diese Nährstoffe können auch das Fortschreiten der trockenen, nicht aber der feuchten AMD verlangsamen. Eine entzündungshemmende Therapie mit NRF2-Agonisten (u.a. enthalten in Brokkoli, Kurkuma, Zwiebeln und grünem Tee) verhindert die Bildung von ROS und RNS.

Altersbedingte Makuladegeneration war die entscheidende von vielen Diagnosen, die meine Mutter im Alter erhielt. Keine andere hat ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität so stark eingeschränkt. Die Erinnerung an meine Mutter motiviert mich, dieser Krankheit durch Prävention einen Schritt voraus zu sein. ◀

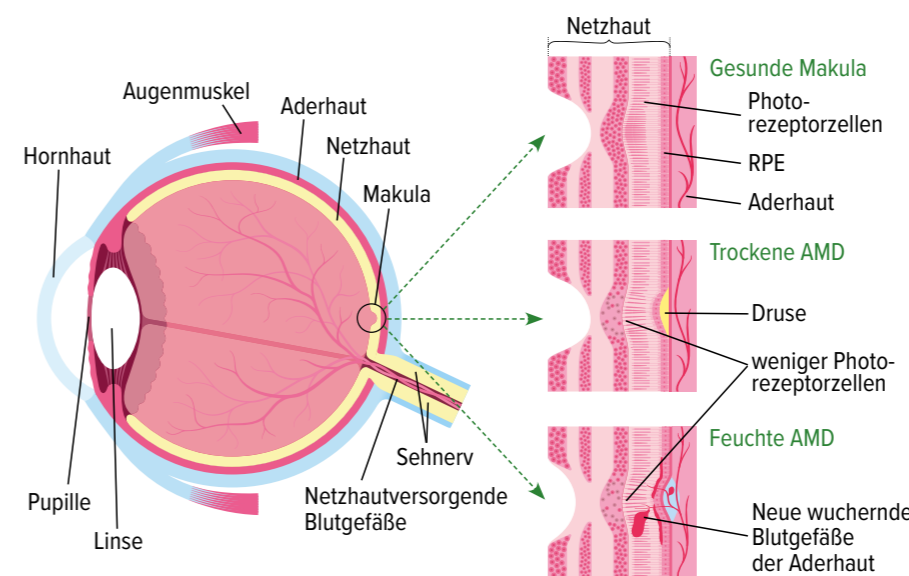


Abbildung 2: Das Auge und die Entstehung der altersbedingten Makuladegeneration

Wie entsteht die AMD?

Neben genetischen Faktoren tragen Umwelteinflüsse und der Alterungsprozess des Auges zur Entstehung der AMD bei. Die Makula, inklusive dem Punkt des schärfsten Sehens, ist ein kleiner Bereich in der Mitte der Netzhaut mit einer hohen Dichte an lichtempfindlichen Sinneszellen, den Photorezeptorzellen (Sehzellen). Diese sind für das Farb- und Detail-Sehen unerlässlich (s. Abb. 2). Die angrenzende Netzhaut nimmt vor allem Umrisse, Bewegungen und Hell-Dunkel-Kontraste wahr. In den Sehzellen wird kontinuierlich das einfallende Licht in das Sehen umgewandelt, ein Prozess, der sehr viel Energie benötigt. Deshalb befinden sich so viele Mitochondrien in den Sehzellen wie in kaum einer anderen Körperzelle. Viel Energie benötigt auch das retinale Pigmentepithel, kurz RPE. Es ist eine melaninhaltige

führen zu irreparablen Schäden des RPE. Die Sehzellen sterben aufgrund der mangelnden Versorgung unwiederbringlich ab. Es beginnt ein langsamer, aber fortschreitender Prozess, in dessen Verlauf sich das Krankheitsbild über die Jahre verschlechtert: Erhöhter Lichtbedarf am Tag (z.B. zum Lesen oder Nähen), erhöhte Empfindlichkeit gegenüber blendendem Licht (z.B. beim Autofahren im Dunkeln), schwächeres und blasseres Farbsehen, verzerrtes oder gebogenes Sehen von geraden Linien (z.B. Fugen im Bad) und unscharfes Sehen in der Mitte des Gesichtsfeldes (s. Abb. 1)

Die feuchte (exsudative) AMD, die sich allein oder aus der trockenen AMD entwickeln kann, nimmt dagegen innerhalb weniger Monate einen raschen Verlauf. In der Aderhaut kommt es durch oxidativen und nitrosativen Stress zu

Abbildung 1: Verändertes Sehen mit Fortschreiten der AMD



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!

2010 Schilddrüsen-Rezepturen

Der Bedarf an bioidentischen Hormonrezepturen für die Schilddrüsenentherapie wird immer größer, sodass eine Rezeptur mit dem pharmazeutischen Wirkstoff Schilddrüsenextrakt als Rezeptur-Arzneimittel Thyroglan in fein abgestuften Dosierungen entwickelt wird



Ovi-D Suppositorien 2010

Zusammen mit dem Gynäkologen Prof. Dr. med. C. Schulte-Uebbing wird die Rezeptur für hochdosierte Vitamin D-Suppositorien entwickelt, die als lokale Therapie bei verschiedenen gynäkologischen Beschwerden verordnet werden. Später erweitert sich das Portfolio um Varianten in Kombination mit Estriol oder Progesteron und Glutathion.

2011 Klösterl Kosmetik

Das Kosmetikstudio wird als Klösterl Kosmetik ein Teil der Klösterl-Apotheke. Die Fachkosmetikerinnen Bernadette Zeise-Bauer und Lotte Weilguni führen das Studio schon viele Jahre unter dem Motto „gesund und schön“. Darüber hinaus bestand von 2005 bis 2015 in unmittelbarer Nachbarschaft der repräsentative Salon Klösterl-Exquisit als Ladengeschäft für ausgewählte Markenkosmetik und hochwertige Nahrungsergänzungsmittel.

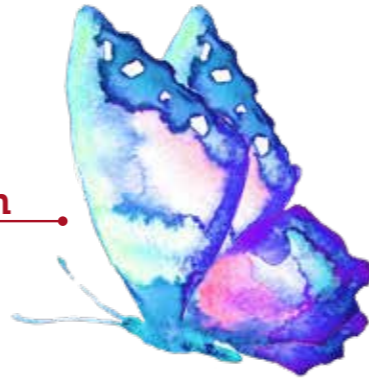


Fachfortbildungen 2013

Viele Fachvorträge und Veranstaltungen für Therapeuten zu den Themen Bioidentische Hormonersatztherapie, Schilddrüsenentherapie und Mikronährstofftherapie finden in Deutschland und Österreich statt. Über mehrere Jahre halten der Arzt Wolfgang Gerz († 2023) und Apotheker und Arzt Dr. med. Siegfried Schlett zahlreiche Fortbildungen, in denen neben Fachwissen auch viel Erfahrung aus der Praxis einfließt.



 *Freuen Sie sich auf den fünften Teil der Jubiläums-Zeitreise in der Juli-August-Ausgabe.*



Polyphenole



Polyphenole gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen; sie konnten bisher nur in Pflanzen nachgewiesen werden. Die Einteilung in primäre und sekundäre Pflanzenstoffe geht auf eine Zeit zurück, in der man dachte, dass nur die sogenannten primären Pflanzenstoffe wie Proteine, Fette, Polysaccharide, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für den Menschen von Bedeutung sind. Bei den sekundären Pflanzenstoffen ging man ursprünglich davon aus, dass sie für Menschen nutzlos sind.

Pflanzen benötigen sekundäre Pflanzenstoffe beispielsweise als Farb- und Geschmacksstoffe sowie als Fraß-, Schädlings- oder UV-Schutz. Deshalb befinden sich diese Substanzen überwiegend in den äußeren Schichten wie den Schalen, in Samen, Blättern oder in der Rinde. Zwar sind einige sekundäre Pflanzenstoffe wie Nikotin in größeren Mengen für den menschlichen Organismus giftig, doch nach und nach erkannte man, dass die meisten sekundären Pflanzenstoffe einen gesundheitsfördernden Effekt haben – darunter die Polyphenole.

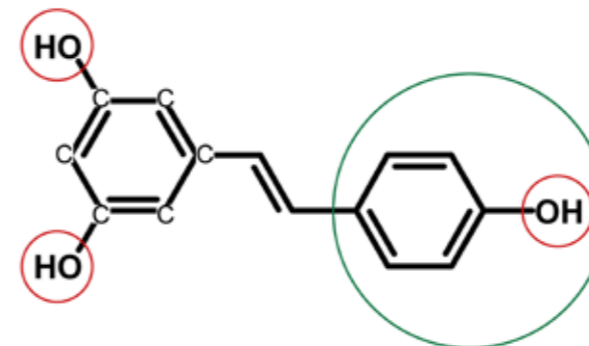
Polyphenole weisen gemeinsame Merkmale in ihrer chemischen Struktur auf. Sie verfügen alle über mehrere aromatische Ringe, die sogenannten Phenolringe (s. grün eingekreister Ring in der Abbildung). Diese

aromatischen Ringe bestehen aus sechs Kohlenstoffatomen (C) und haben mindestens eine oder zwei Hydroxygruppen (OH; rot eingekreist in der Abbildung). Zu den Polyphenolen gehören die weit verbreiteten Flavonoide mit mehreren großen Untergruppen, darunter die häufig separat erwähnten Anthocyane und oligomeren Proanthocyanidine (= Procyanidine, kurz: OPC). Weiterhin werden die ebenfalls in vielen Pflanzen vorkommenden Cumarine, einige Pflanzen-säuren wie die Phenolsäuren, die Curcuminoiden der Gelbwurz sowie das Resveratrol der roten Trauben den Polyphenolen zugeordnet.

Polyphenole weisen Ähnlichkeiten und individuelle Besonderheiten in ihrer chemischen Struktur auf. Zahlreiche Wirkungen beruhen auf ihren strukturellen Gemeinsamkeiten. So wirken sie über mehrere Mechanismen antioxidativ. Sie entschärfen im

Übermaß gebildete freie Sauerstoffradikale im Körper und stimulieren die Bildung antioxidativ wirksamer Enzyme, die Sauerstoffradikale abbauen. Zusätzlich hemmen sie die Ausschüttung von Enzymen, die zur Bildung der freien Sauerstoffradikale notwendig sind (Oxidasen). Dabei arbeiten Polyphenole eng mit Vitaminen zusammen. Weiterhin schützen sie vor nitrosativem Stress, weil sie die übermäßige Bildung von Stickstoffmonoxid drosseln. Auf diese Weise beugen Polyphenole Gewebeschäden vor. Darüber hinaus wirken Polyphenole antientzündlich und tumorprotektiv. Spezifische Wirkungen der verschiedenen Polyphenole beruhen auf den Unterschieden der chemischen Strukturen. So haben Untersuchungen im Labor ergeben, dass die Curcuminoiden der Gelbwurz beispielsweise die Blutfettwerte und den Blutzucker senken können, sowie den Gallenfluss anregen und Schmerzen lindern. Gleichzeitig schützen sie die Schleimhaut im Magen-Darm-Trakt, die Leber und das Nervensystem. Allerdings werden sie im Darm nur schlecht aufgenommen, sodass man Curcuminoiden beispielsweise mit Piperin kombiniert, um ihre Aufnahme in den Organismus (Bioverfügbarkeit) zu verbessern.

Leider haben alle Polyphenole eine schlechte Bioverfügbarkeit. Sie werden zum Teil bereits im Darm vom Mikrobiom umgewandelt oder in der Leber verstoffwechselt. Dabei entstehen allerdings neusten Erkenntnissen zufolge hoch wirksame Stoffwechselprodukte, womit man sich das Paradoxon erklärt, dass Polyphenole schlecht aufgenommen werden, aber dennoch äußerst wirksam sind. (sr)



Resveratrol (grüner Kreis: Phenolring (= aromatischer Ring); rote Kreise Hydroxylgruppen (OH), C = Kohlenstoff)

Klösterl-Empfehlung*

Angebot
für 2 Monate
gültig!



Hericium aktiv

Gemäß den Lehren der TCM hilft der Vitalpilz Hericium erinaceus (syn.: Igelstachelbart), den durch Stress und ungesunde Lebensführung gestörten Organismus wieder in ein natürliches, gesundes Gleichgewicht zu bringen. So wird er in der TCM seit Jahrhunderten u. a. zur Regulation der Magen- und Darmtätigkeit und zur Beruhigung bei Ängsten und innerer Unruhe eingesetzt.

statt ~~39,95 €*~~
nur 33,95 €
gültig vom 01.03.2025 – 30.04.2025

100 Kapseln (49,5 g) nur 33,95 € (Grundpreis: 685,86 €/1 kg)

Zusammensetzung: 4 Kapseln (Verzehrempfehlung) enthalten 1.200 mg Hericium Extrakt, davon mind. 360 mg Polysaccharide, und 68 mg Vitamin C (aus Acerola Extrakt), das entspricht 85% NRV**.

Zutaten: Hericium Extrakt*; Kapselmateriale: Hydroxypropylmethylcellulose; Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Acerola Extrakt

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

Hinweis: Enthält natürlicherweise Sulfite (>10 mg/kg). Frei von unnötigen Zusatzstoffen.



Rabatt
im März und
April



Augen-Fit

Zink trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei und schützt zusammen mit Vitamin C die Zellen vor oxidativem Stress. Die hochwertigen Pflanzenextrakte u. a. von Heidelbeere und Weintraube werden traditionell zum Schutz der Gefäße und zur Augengesundheit eingesetzt.

statt ~~35,90 €*~~
nur 30,55 €
gültig vom 01.03.2025 – 30.04.2025

100 Kapseln (40 g) nur 30,55 € (Grundpreis: 763,75 €/1 kg)

Zusammensetzung: 2 Kapseln (obere Verzehrempfehlung) enthalten mind. 35 mg OPC, 200 mg Vitamin C (entspr. 250 % NRV**), 50 mg Anthocyanidine, 6 mg Lutein, 5 mg Zink (entspr. 50 % NRV**) und 5 mg Betacaroten.

Zutaten: Calciumascorbat, Heidelbeer-Fruchtextrakt (mit 25 % Anthocyanidine), Traubenkern-Extrakt (mit 50 % OPC), Dunaliella-Pulver (mit 10 % Betacaroten); Füllstoff: mikrokristalline Cellulose; Zinkgluconat; aufrechte Studentenblume-Blütenextrakt (mit 20 % Lutein); Kapselmateriale: Hydroxypropylmethylcellulose

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

Hinweis: Frei von unnötigen Zusatzstoffen.



-  = 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.