

# Klösterl Journal



Klösterl-Apotheke

VOM CHAOS  
ZU KLARHEIT  
WAS IST EIGENTLICH...?  
Qigong

DIABETES

## Mit Kompetenz aus der Insulinresistenz

Seite 8 – 9

# Gerste

## Hordeum vulgare



Sabine Ritter  
Apothekerin und Heilpraktikerin

### Steckbrief

#### INHALTSSTOFFE

Aminosäuren, Enzyme, Polysaccharide darunter Betaglucane und andere Ballaststoffe, Pflanzensäuren wie Phenolcarbonsäuren, Flavonoide, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

#### WIRKUNG

Antidiabetisch, lipidsenkend, abführend, präbiotisch, antiadipös, antioxidativ, entzündungshemmend, entgiftend, vitalisierend

#### ANWENDUNG INNERLICH

Darmträgheit, Verstopfung, trockener Stuhl, Verdauungsstörungen, erhöhte Blutfettwerte, Prädiabetes, Müdigkeit, Erschöpfung, Haarausfall, brüchige Nägel

stoffen, Aminosäuren und Polysacchariden, sie enthalten auch zahlreiche Pflanzensäuren, Flavonoide, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die Ballaststoffe im Gerstengras können unter anderem den Stuhlgang regulieren. Sie wirken präbiotisch und können daher einen günstigen Einfluss auf das gesunde Mikrobiom im Darm haben. Gleichzeitig erhöhen sie das Füllvolumen im Darm, was stimulierend auf die Muskulatur in der Darmwand wirken kann. So kann Gerstengras nicht nur bei Verdauungsstörungen, sondern auch bei trockenem Stuhl und Darmträgheit zu Linderung der Beschwerden beitragen.

Zudem kann die regelmäßige Anwendung von Gerste sowohl den Blutzucker als auch die Blutfettwerte senken, indem ihre Ballaststoffe Zucker und Fette aus der Nah-



rung binden. So gelangen sie langsamer und in geringerem Umfang ins Blut. Steigt der Blutzucker unter dem Einfluss von Gerstengras nach der Nahrungsaufnahme langsamer an, können vor allem Patient:innen mit Prädiabetes davon profitieren.

Die Blutfettwerte sinken dank Gerstengras noch über einen weiteren Mechanismus. Betaglucane, die einen Teil der Ballaststoffe im Gerstengras stellen, binden nicht nur die Nahrungsfette, sondern auch Gallensäuren im Darm. Die Leber muss daraufhin neue Gallensäuren bilden und greift dazu auf das im Blut vorhandene Cholesterin zurück. Dies ist vor allem für Patient:innen von Interesse, deren Blutfettwerte leicht erhöht sind. Allerdings sollten sie Gerstengras nicht zeitgleich mit Omega-3-Fettsäuren einnehmen, da deren Aufnahme sonst ebenso beeinträchtigt wird.

Gleichzeitig kann Gerstengras aufgrund seines Gehalts an zahlreichen wichtigen Nährstoffen dazu beitragen, Müdigkeit und Erschöpfung zu überwinden und die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Auch bei Haarausfall und brüchigen Nägeln hat es sich in der Erfahrungsheilkunde bewährt.

Der leicht bittere Geschmack des Gerstengrases ist allerdings nicht jedermanns Sache. Für all diejenigen, die sich Gerstengras nicht in ein Getränk rühren wollen, steht es daher auch in Form von Kapseln zur Verfügung.

Weitere Heilpflanzen finden Sie auf:

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



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wie viele Nachrichten lesen Sie pro Tag? Sicher haben Sie keine konkrete Zahl dafür im Kopf, aber vielleicht nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um zu überlegen, wo Ihnen am Tag überall News begegnen. Ob in der Tageszeitung, über die Newsticker-App, die Schlagzeilen auf den Zeitungskästen oder dem Bildschirm am Bahnhof – viele dieser Nachrichten nehmen wir nur unbewusst wahr. Unser Gehirn schnappt im Vorbeigehen so schnell neue Informationen auf, dass wir es gar nicht unbedingt bemerken.

Da ein Großteil der Nachrichten negativ oder bedrohlich sind und unser Gehirn zudem schlechten Nachrichten mehr Aufmerksamkeit schenkt, entsteht der Eindruck, die Welt stehe kurz vor dem Zusammenbruch. Die Fülle solcher Meldungen kann mental belastend wirken.

Deshalb ist es wichtig, ein Psychohygiene-Ritual zu etablieren – ähnlich dem täglichen Zähneputzen. Dazu gehört, bewusst zu entscheiden, wann und wie viele Nachrichten wir am Tag überhaupt aufnehmen möchten. Eine Konsequenz könnte sein, den Fernseher auszuschalten, Newsletter abzubestellen oder die News-App zu deinstallieren.

Zur Psychohygiene kann es gehören, sich am Ende eines Tages bewusst Zeit für eine Reflexion zu nehmen, um die angenehmen wie auch die belastenden Ereignisse zu rekapitulieren und sich bewusst zu machen, wofür man gerade dankbar ist. Das schafft die Möglichkeit, den eigenen Gefühlen mit Achtsamkeit und Empathie Raum zu geben. Übrigens stärkt Dankbarkeit erwiesenermaßen die Resilienz und verbessert das Wohlbefinden.

Wir sind heute besonders dankbar für Sie, geschätzte Leserinnen und Leser, für Ihr Vertrauen in die Klösterl-Apotheke und Ihre Treue.

Ihre

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

### Mehr entdecken Resilienz & Achtsamkeit

Erfahren Sie weitere Impulse und vertiefende Artikel rund um die Themen Resilienz und Achtsamkeit auf unserer Webseite:

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



Oder nutzen Sie einfach die **Suchfunktion** und geben Sie Ihr gewünschtes Stichwort ein.

## VOM CHAOS ZUR KLARHEIT

# Auf dem Weg in die innere Mitte



Autorin

**Cäcilia Wallbrecher**

Redakteurin Klösterl-Journal und Embodiment-Coach

»Die Arbeit mit meinen inneren Anteilen hat mir viel Klarheit über meine Gewohnheiten und Handlungsmuster geschenkt. Wenn ich regelmäßig in Kontakt mit meiner inneren Mitte bin, fällt es mir leichter, gute Entscheidungen für mein Leben zu treffen, die alle Aspekte meiner Persönlichkeit mit einbeziehen.«

„Zurück in die eigene Mitte“ – kaum eine Formulierung klingt so verheißungsvoll. Was auf den ersten Blick verlockend und greifbar scheint, entpuppt sich bei genauerem Hinsehen als erstaunlich anspruchsvoll. Es ist nichts, was man in ein paar Seminartagen oder kurzen Coaching-Sessions in einem ohnehin schon vollen Alltag erreichen kann. Zwischen Terminen, Verantwortung und den gefühlten drei freien Minuten am Tag fühlt sich dieses Ziel oft eher wie ein leiser Wunsch an als etwas, was wir einfach einplanen können.

Doch was bedeutet es eigentlich, „in die eigene Mitte“ zu kommen? Und lässt sich das wirklich üben oder sogar lernen? Die Antwort auf diese Frage kann aus vielerlei Perspektiven entstehen, daher setzen wir für diesen Beitrag einmal die IFS-Brille auf.

IFS steht für „Internal Family Systems“ und wurde in den 1980er-Jahren von Dr. Richard Schwartz als psychotherapeutisches Modell entwickelt. Heute ist IFS gut erforscht und wird weltweit im Coaching, in Unternehmen und der Persönlichkeitsentwicklung eingesetzt.

### Welcher Stimme folge ich?

Viele, die sich von dem Ruf in die eigene Mitte angesprochen fühlen, sehnen sich nach innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Balance. Wer jedoch schon einmal versucht hat, aus einem normalvollen Alltag dorthin zu gelangen, weiß, dass die Sache mit der inneren Ruhe nicht so einfach ist. Denn kaum stellt sich ein wenig äußere Ruhe ein, z. B. im Urlaub oder am Wochenende, wird es im Kopf laut und unruhig. Alle möglichen Gedanken, Vorstellungen und Ideen purzeln dann munter darin durcheinander. Eine der inneren Stimmen wünscht sich etwas Entspannung und Müßiggang, da protestiert gleich die nächste Stimme, dass zuerst [... hier bitte eine beliebige Aufgabe im Haushalt oder ein wichtiges Sightseeing-Ziel im Urlaub einsetzen] erledigt werden müsse, bevor man sich erlauben könnte, zur Entspannung überzugehen. Eine dritte Stimme setzt ein, die mahnt, daran erinnert, dass man fest versprochen hatte, die liebe Freundin anzurufen, die ihre Sorgen mitteilen

möchte und sich einen Rat wünscht. Da fängt die vierte Stimme an zu protestieren, wo das den hinführen solle, weil man sich doch vorgenommen hatte, mehr Sport zu treiben und regelmäßig laufen zu gehen, was bei den Wetterbedingungen idealerweise gleich stattfinden müsste.

Wie soll man bei dieser Vielzahl an Meinungen und Stimmungen denn nun herausfinden, welche Stimme Recht hat und welche davon am wichtigsten ist? Wer entscheidet das eigentlich?

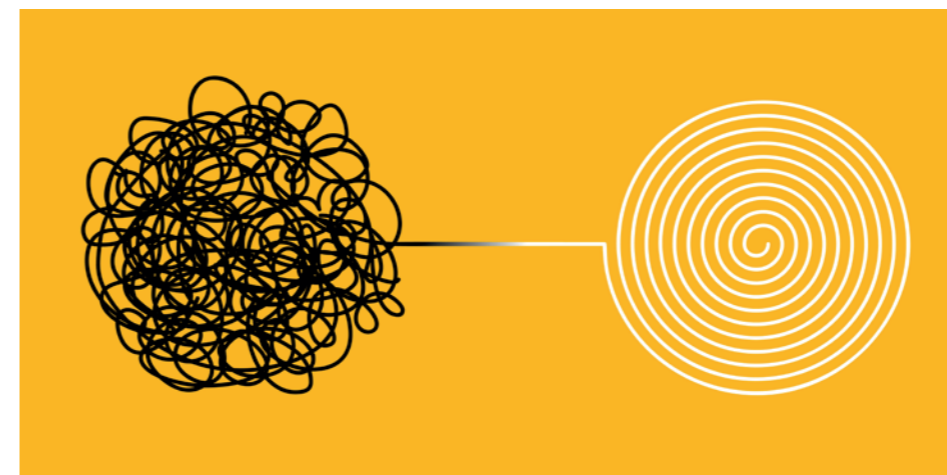
Häufig folgen wir – ohne viel nachzudenken – der lautesten Stimme in uns, die oft auch am meisten Überzeugungskraft und Druck an den Tag legt. Diese Stimme ist uns sehr vertraut, wir kennen sie gut und wissen wie es sich anfühlt, wenn wir ihren Forderungen Folge leisten. Die Frage, ob diese Stimme die richtige ist, stellen wir uns oft erst dann, wenn es anders nicht mehr weitergeht und z. B. der Körper die Notbremse zieht und signalisiert: „So geht es nicht mehr weiter.“

Klüger wäre es, sich rechtzeitig vorher bewusst zu machen, welche Stimmen und damit inneren Anteile in uns existieren. Dafür ist IFS ein wunderbar einfaches und klares Modell, welches dabei hilft, diese zu erkennen und zu sortieren.

### Das IFS-Modell

Das IFS-Modell geht davon aus, dass wir drei Gruppen von Persönlichkeitsanteilen in uns haben, die in jedem gesunden Menschen mehr oder weniger stark ausgeprägt zu finden sind: die Manager, die Feuerbekämpfer und die verbannten Anteile. **Die Manager** sorgen dafür, dass unser Alltag am Laufen bleibt. Sie sehen ihre Aufgabe darin, uns vor Situationen zu schützen, die uns verletzen oder überfordern könnten. Manager versuchen, uns immer in Sicherheit zu bewahren, und wollen schmerzliche Erlebnisse aus der Vergangenheit zukünftig vermeiden. Häufig helfen sie uns im Alltag gut zu „funktionieren“ und tarnen sich daher als perfektionistische, hilfsbereite oder ehrgeizige Anteile. **Die Feuerbekämpfer** hingegen werden aktiv bei überwältigenden Gefühlen oder in emotional herausfordernden Situationen. Hier springen sie impulsiv und stark ein, um eine schnelle Erleichterung bei zu viel Schmerz oder Stress zu ermöglichen. Dies zeigt sich oft in Kompensationshandlungen wie z. B. Alkohol- oder Drogenkonsum, Suchtverhalten, emotionales Essen oder Wutausbrüchen. Sie haben das gleiche Ziel wie die Manager – uns vor Verletzungen oder Überforderung zu schützen – nutzen aber viel impulsivere und zerstörerische Strategien dafür.

Die dritte Gruppe sind die **verbannten Anteile**, die tiefsitzende Schmerzen, Ängste oder Scham in sich tragen und daher oft aus dem Bewusstsein verdrängt werden, da



es zu anstrengend oder schmerzhaft wäre, sie zum Vorschein zu holen. Allerdings beeinflussen die verbannten Teile sehr häufig aus dem Unterbewusstsein heraus unser Verhalten, unsere Emotionen und unsere Entscheidungen.

Wenn wir diese Persönlichkeitsanteile betrachten und die verschiedenen Stimmen, die skizziert wurden, scheint keiner von ihnen geeignet oder in der Lage zu sein, eine gute Entscheidung zu treffen, welcher dieser Anteile nun recht hat und den Vortritt bekommt. Daher braucht es, wie in jedem guten Team, noch eine weitere Ebene, die als innerer Teamleiter agiert. Im IFS wird diese Ebene als das „Selbst“ bezeichnet. Das Selbst ist die unantastbare, zentrale Mitte unseres Wesens. Es ist von Natur aus ruhig, weise und mitfühlend und als Sitz unseres Bewusstseins verkörpert es innere Klarheit und Stärke. Unser Selbst bleibt immer klar, zuversichtlich und empathisch, stets unbeeinflusst davon, was im Außen geschieht und unberührt von Krisen und Konflikten. In vielen spirituellen Traditionen wird dieses „Selbst“ ähnlich beschrieben wie z. B. als Seele (Christentum), Atman (indische Philosophie) oder Shen (chinesische Philosophie). Das Selbst kann man daher auch als innere Mitte bezeichnen, welche uns als Quelle von Mitgefühl und Klarheit dabei hilft, unsere inneren Anteile zu führen und schrittweise zu heilen.

### Alle Anteile sind willkommen

Wichtig ist dabei, dass keiner der inneren Anteile als schlecht oder gar krank betrachtet wird. Ebenso braucht sich keiner der Anteile aufzulösen oder zu verstecken. Die Beschützeranteile (Manager und Feuerbekämpfer) erfüllen in unserem Leben eine wichtige Aufgabe, indem sie versuchen, uns

### 8 Qualitäten des Selbst

- ♥ Mitgefühl
- ♥ Ruhe
- ♥ Mut
- ♥ Verbundenheit
- ♥ Neugier
- ♥ Kreativität
- ♥ Klarheit
- ♥ Selbstvertrauen

In der Arbeit mit IFS geht es vor allem darum, eine neue Beziehung zu diesen inneren Anteilen einzugehen, ihnen einfühlsam und interessiert zu begegnen. Das Ziel von IFS ist, die Absichten und Anliegen der Beschützeranteile kennenzulernen und neugierig zu sein, warum sie ihre Aufgabe auf diese Weise ausüben und welche schmerzhaften Erfahrungen und Belastungen sie möglicherweise in sich tragen. Durch das achtsame und respektvolle Einbeziehen der Beschützeranteile können diese entlastet werden, ihre extremen Verhaltensweisen sich wandeln und sie können Schritt für Schritt heilen.

### Selbst-Energie kultivieren

Um in die Arbeit mit den inneren Anteilen einzutauchen, braucht es ein wenig Übung oder Begleitung von außen, die uns hilft, in die Selbst-Energie zu kommen und damit wir erkennen, wie sich ihre Qualitäten anfühlen (siehe Kasten). Als hilfreiche Wege, um in diese Energie einzutauchen, haben sich z. B. Achtsamkeitsübungen, Meditation oder sanfte Bewegung erwiesen. Für manche Menschen kann es aber auch eine Bergwanderung, eine lange Bahnfahrt, ein Spaziergang oder Musik hören sein. Alles, was uns hilft, aus der Alltagswelt für eine Zeit herauszuzoomen, erleichtert den Blick aus der Selbst-Brille auf die inneren Anteile. Dabei kann es sehr erkenntnisreich sein, die eigenen Reflexionen aufzuschreiben und so Stück für Stück Klarheit über die inneren Anteile, deren Absichten und Anliegen zu gewinnen.

Eine auf diese Weise kultivierte Selbst-Führung kann die innere Ruhe und Balance wesentlich stärken und uns zugleich heiler und resilienter werden lassen. ◀

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



## Gewusst wie! Länger satt und flachere Blutzuckerkurven

3. Gang: Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten wie Nudeln, Reis oder Brot – selbstverständlich gemischt mit dem restlichen Gemüse und einer Soße für den guten Geschmack.

4. Gang: All diejenigen, die auf Süßspeisen nicht verzichten wollen, sollten sie als Dessert verzehren. Damit Früchte keine Blutzuckerspitzen auslösen, isst man sie am besten zusammen mit etwas Quark.

### Tipp 2: Kräftig kauen statt pürieren

Kauen regt die Verdauung und die Ausschüttung von Insulin an, das dafür sorgt, dass aus der Nahrung aufgenommene und aktuell nicht benötigte Glucose aus dem Blut umgehend in die Zellen geschleust

wird. Durch das Pürieren der Nahrung werden die Pflanzenfasern so fein zerkleinert, dass sie die Aufnahme von Zucker aus dem Darm nicht verzögern können. Dadurch gelangt ihr Zuckeranteil besonders schnell ins Blut. Auf pürierte Suppen, Smoothies oder Säfte sollte man daher verzichten.

### Tipp 3: Bewegung nach der Mahlzeit

Um Blutzuckerspitzen nach der Mahlzeit zu vermeiden, genügt ein bisschen Bewegung. Das können ein kleiner Spaziergang sein, Radfahren, Treppensteigen, Kniebeugen, Yoga, Qigong, Gartenarbeit oder Staubsaugen – jede Bewegung, die Energie verbraucht, ist geeignet. (sr)

### Tipp 1: Speisen clever kombinieren

Jede Mahlzeit besteht in der Regel aus einer Portion Gemüse, Eiweißen, Fetten und Kohlenhydraten. Für ein langes Sättigungsgefühl ohne Blutzuckerspitzen, kommt es auf die richtige Reihenfolge an:

1. Gang: Gemüse beispielsweise als Salat oder Backofengemüse, darunter idealerweise Hülsenfrüchte.

2. Gang: Fette Öle wie Olivenöl und Proteine beispielsweise in Form von Fisch, Fleisch, Quark oder Tofu.

## Winterwanderung auf den Jochberg Ein Klassiker über dem Walchensee

Der Jochberg ist zu Recht einer der beliebtesten Aussichtsberge im bayerischen Voralpenland. Mit seinen 1.565 Metern liegt er zwischen dem Kochel- und dem Walchensee und bietet eine Tour, die sich auch im Winter gut bewältigen lässt. Wer im Januar Lust auf Bewegung an der frischen Luft hat, findet hier eine abwechslungsreiche, rund dreistündige Wanderung mit beeindruckender Aussicht.

Wichtig ist, die Witterung zu prüfen. Bei starkem Schneefall, Nebel oder Glätte sollte man die Tour lieber verschieben. An klaren Wintertagen ist der Jochberg jedoch ein perfektes Ziel, um Sonne und frische Bergluft zu genießen. (lh)

## Klösterl-Lippenpflegestift Natürliche Kraft für geschmeidige Lippen

Unser reichhaltiger Lippenbalsam verbindet wertvolle pflanzliche Wirkstoffe mit hochwertigen, nährenden Pflegestoffen, um spröde und beanspruchte Lippen intensiv zu pflegen.

Die sanft regenerierenden Inhaltsstoffe unterstützen die natürliche Hautbarriere, spenden trockenen Lippen langanhaltend Feuchtigkeit und helfen, Rauheiten spürbar zu glätten.

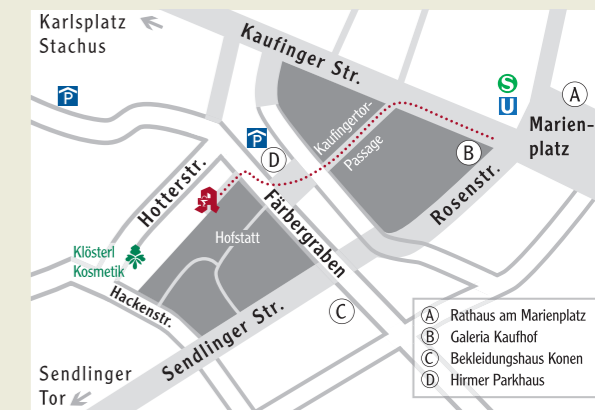
Die zart schmelzende Textur legt sich wie ein wohltuender Balsam auf die Lippen und wirkt beruhigend. Selbst stark strapazierte Lippen fühlen sich schnell wieder weich, geschmeidig und angenehm gepflegt an. (mk)



www.kloesterl-shop.de



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



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

**Klosterl-Apotheke**

# 2026

### Achtsam starten

Ein neues Jahr lädt dazu ein, die eigene Gesundheit bewusster in den Blick zu nehmen. Mit kleinen achtsamen Ritualen können wir Körper und Geist stärken. Ob ausgewogene Ernährung, mehr Bewegung oder einfach regelmäßige Pausen – jeder kleine Schritt zählt.

Auf ein bewusstes, erfülltes und gesundes 2026.



## DIABETES

# Mit Kompetenz aus der Insulinresistenz



Autorin

**Bettina Wadewitz**

Apothekerin

»Ich liebe Süßes – wer nicht? Aber ist das wirklich die einzige Ursache, an Diabetes Typ 2 zu erkranken? Und geht das dann plötzlich – schwups – und ich bin Diabetikerin? Kann ich noch rechtzeitig beherzt gegensteuern?«

**Glucose aus den Kohlenhydraten der Nahrung ist einer der wichtigsten Energielieferanten des Körpers. Das Hormon Insulin, das in den Betazellen der Bauchspeicheldrüse gebildet wird, bindet an die Insulinrezeptoren der Körperzellen und sorgt dafür, dass die Glucose aus dem Blut dort möglichst schnell aufgenommen wird. Im Zellstoffwechsel wird die Glucose vorrangig für die Energiegewinnung verbraucht.** Wenn Personen mehr Kohlenhydrate konsumieren als sie sofort an Energie benötigen, speichert der Körper einen Teil der Glucose als Glykogen in den Muskel- und Leberzellen. Den Rest wandelt er in Fett als Energiereserven um, das in den Fettzellen des Fettgewebes gelagert wird. Die Muskeln verwenden Glykogen in Zeiten intensiver körperlicher Betätigung zur Energiegewinnung. Für eine schnelle Verfügbarkeit ist Glucose in niedriger Konzentration dauerhaft im Blut vorhanden. Insulin wird bei Bedarf ausgeschüttet, d. h. nur bei erhöhtem Blutglucosespiegel (Blutzuckerspiegel). Zusätzlich fördert Insulin die Aufnahme von Fettsäuren aus der Nahrung in die Fettzellen, wo diese zu Fett umgebaut auch als Energiespeicher dienen.

### Insulinresistenz

Zuviel Glucose kann den Zellen auch schaden. Sie bindet sich an Proteine oder

Fettsäuren in der Zelle und bildet sogenannte AGEs (Advanced Glycation Endproducts), die beispielsweise antioxidative Zellprozesse blockieren. Zum Schutz reagieren die Zellen weniger empfindlich auf Insulin, das heißt, obwohl die Insulinrezeptoren besetzt sind, lassen die Zellen keinen Zucker hinein. So entsteht eine Insulinresistenz der Körperzellen. Niederschwellige Entzündungen, auch stille Entzündungen genannt, können die Insulinrezeptoren schädigen und sind eine weitere Ursache für Insulinresistenz. In beiden Fällen bleibt der Blutzuckerspiegel erhöht.

### Und jetzt?

Die Leber kann unabhängig von Insulin und damit unabhängig von einer Insulinresistenz Zucker in die Leberzellen aufnehmen. Sind die Glykogenspeicher voll, regt der hohe Blutzuckerspiegel die Leber dazu an, die Glucose in Fettsäuren umzuwandeln. Diese werden zu den Fettzellen transportiert und dort als Fettpolster eingelagert. Der Anteil an Bauchfett nimmt zu. Vom Fettgewebe ist bekannt, dass es entzündungsfördernde Botenstoffe bildet. Dadurch verstärkt sich die Insulinresistenz.

Eine Insulinresistenz der Fettzelle stoppt die weitere Aufnahme der in der Leber gebildeten Fettsäuren. Die Leberzellen speichern diese nun ungewollt und werden

selbst zum Fettspeicher. Die Ausbildung einer anfänglich symptomlosen nichtalkoholischen Fettlebererkrankung (NAFLE) findet seinen Anfang, die zu Leberfunktionseinschränkungen führen kann. Der permanente Transfer an Fettmolekülen im Blut erhöht die Blutfettwerte und gleichzeitig das Risiko für eine Arteriosklerose, die wiederum das Risiko für koronare Herzerkrankungen und Schlaganfälle erhöht. Eine Reduktion des Körperfettanteils zur Prävention der NAFLE sowie der Insulinresistenz ist anzustreben. Dabei ist darauf zu achten, die im Fettgewebe gespeicherten und daraus freigesetzten Gift- und Schadstoffe auszuleiten. Die Fettstoffwechselaktivität und die Entgiftungsarbeit der Leber kann man mit der Einnahme von Silymarin, Reishi, Bitterstoffen, Kurkuma, Bockshornklee, Artischocke oder Omega-3-Fettsäuren unterstützen. Diese fördern die Fettverdauung sowie die Cholesterin-Ausscheidung und wirken blutfett-senkend.

### Woher kommt die stille Entzündung?

Stress, Schlafmangel, eine ungesunde Ernährung mit Fertiggerichten sowie Lebensmitteln, die viel Glucose und Fructose enthalten, Adipositas und chronische Erkrankungen sind einige Ursachen für die Erhöhung entzündungsfördernder Botenstoff-

fe im Gewebe. Eine weitere Ursache kann ein durchlässiger Darm, das sogenannte Leaky-Gut-Syndrom, sein. Dabei sind die Räume zwischen den Darmepithelzellen nicht vollständig geschlossen. Dadurch gelangen ungewollt entzündungsfördernde Giftstoffe in die Blutbahn, die die Insulinresistenz verstärken können. Die Behandlung eines Leaky-Gut-Syndroms besteht darin, die Darmbarriere zu stärken. Dies gelingt, indem das Mikrobiom über die Zufuhr von Probiotika, also gesundheitsfördernden Darmbakterien, und von Präbiotika wie beispielsweise resistenter Stärke, Akazienfasern oder Betaglucan aus dem Vitalpilz Maitake, stabilisiert wird. Aus diesen können die Darmbakterien kurzkettige Fettsäuren wie Butyrate bilden. Diese nähren die Darmschleimhaut und fördern die Vielfalt der Bakterien. Butyrate wirken entzündungshemmend und appetithemmend, erhöhen das Sättigungsgefühl, verlängern die Lebenszeit der Betazellen und verbessern die Insulinempfindlichkeit der Zellen.

### Diabetes mellitus

Diabetiker vom Typ 1 müssen bei einem erhöhten Blutzuckerspiegel Insulin mit einer Insulinspritze zuführen, da ihre Betazellen aufgrund einer Autoimmunerkrankung zerstört sind. Diabetiker vom Typ 2 können ebenfalls insulinpflichtig werden. Als kompensatorische Gegenreaktion auf die entstandene Insulinresistenz der Zellen wird mehr Insulin gebildet und ausgeschüttet, damit der Zucker in die Zellen gelangt und nicht im Blut verbleibt. Die insulinproduzierenden Betazellen erschöpfen sich jedoch mit der Zeit und bilden immer weniger Insulin. Die langfristigen Folgen eines dauerhaft hohen Blutzuckerspiegels können Nerven- und Gefäßschäden sowie Durchblutungsstörungen sein. Diese äußern sich in Form von Missempfindungen, schlecht heilenden Wunden, koronaren Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Funktionseinschränkungen der Nieren und krankhaften Veränderungen der Netzhaut.

### Die gute Nachricht

Typ-2-Diabetes entwickelt sich nicht plötzlich. Insulinresistenz und prädiabetische Phasen können der Erkrankung über viele Jahre, teilweise bis zu 20 Jahre, vorausgehen. Die regelmäßige Bestimmung einiger Laborwerte ist erforderlich, um diese Vorstufen erkennen zu können. Sind bei der Blutkontrolle der Nüchtern- und der Lang-

zeitblutzuckerwert HbA1c, der Nüchtern-Insulinspiegel, der HOMA-Index (ein Marker für Insulinresistenz) sowie die Blutfettwerte erhöht, kann dies auf eine Insulinresistenz hindeuten. Das Ziel besteht darin, den Blutzucker- und Insulinspiegel dauerhaft niedrig zu halten und sowohl kritische Blutzucker- als auch Insulinspitzen zu vermeiden. Durch eine Reduktion des Körperfetts und gegebenenfalls des Körpergewichts sowie durch regelmäßige Bewegung kann es gelingen, diese erhöhten Werte zu senken.

### Wege aus der Insulinresistenz

Bei Bewegung und Sport kann die Muskelzelle Glucose ohne Insulin über einen anderen Transportweg aufnehmen. Ein kur-



defizit auszugleichen. Eine Kombination aus Kalorienreduktion und Muskelaufbau lässt das Körperfett schmelzen und reduziert den Körperfettanteil.

### Antientzündliche Strategien

Coenzym Q10, das als Antioxidans den entzündlichen Prozessen entgegenwirkt, verbessert den Glucosetransport in die Zelle und unterstützt die Mitochondrien bei der Energiegewinnung aus Glucose. Ebenfalls antientzündlich wirken Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C, Grüner Tee, OPC (Oligomere Proanthocyanidine), Selen und Alpha-Liponsäure. Alpha-Liponsäure unterstützt die Glucoseverwertung und schützt vor Gefäßveränderungen und Nervenschädigungen. Ein gut funktionierender Glucosestoffwechsel, eine höhere Insulinsensitivität, eine vermehrte Bildung von Insulinrezeptoren und die Reduktion von AGEs können über folgende Nährstoffe unterstützt werden, da diese bei einer Insulinresistenz im Mangel sein können: Alle B-Vitamine, Vitamin C, Chrom, Vitamin D, Inositol, Kalium, Magnesium, Selen und Zink.

### Bloß keine Diät

zer Spaziergang nach jeder Mahlzeit senkt den Blutzuckerspiegel, ohne die Bauchspeicheldrüse zu belasten. Solange Insulin vorhanden ist, signalisiert es dem Körper, dass ausreichend Glucose für die Energiegewinnung im Blut vorhanden ist, und hemmt die Fettverbrennung. Erst wenn der Blutzuckerspiegel und daraufhin der Insulinspiegel sinken, beginnt der Körper, auf seine Energiereserven zurückzugreifen. Zunächst werden die Glykogenspeicher in der Leber und in den Muskelzellen geleert. Sobald diese weitgehend aufgebraucht sind – was typischerweise nach etwa 11 bis 18 Stunden ohne Nahrungsaufnahme, wie es beim Intervallfasten der Fall ist – mobilisiert der Körper verstärkt Fettreserven zur Energiegewinnung und verbrennt Fettsäuren. Bei kurzen, intensiven Belastungen, wie beispielsweise beim Kraftsport, nimmt die Muskelmasse zu. Dadurch verbrauchen die Muskelzellen sowohl in Ruhe als auch bei Aktivität mehr Energie (Kalorien) als alle anderen Zellen. Bei gleichbleibender Kalorienzufuhr muss der Körper neben der Glucose auch auf Fettreserven zurückgreifen, um das entstandene Kalorien-

Ausreichend Schlaf ist ein weiterer Schritt aus der Insulinresistenz. Eine gesunde Ernährung, die reich an Ballaststoffen ist, mehr pflanzliche als tierische Eiweiße enthält und bevorzugt Omega-3-Fettsäuren statt gesättigter Fettsäuren liefert, ist zwar keine neue wissenschaftliche Erkenntnis, hilft aber ebenfalls bei Insulinresistenz. Das Ziel einer Ernährungsumstellung sollte immer sein, dass die neue Kost auch nach einem Jahr noch gerne gegessen wird und sich nicht wie eine Diät anfühlt. Bewusst auf eine hohe Nährstoffdichte bei gleichzeitig geringer Kalorienzufuhr zu achten, ist ein weiterer Schritt. Jede neue Veränderung im Lebensstil sollte erst dann angegangen werden, wenn die zuvor eingeführte erfolgreich in den Alltag integriert wurde und dauerhaft umgesetzt wird. So lässt sich ein bewusst gesundheitsförderndes Verhalten kontinuierlich etablieren. Das dem Hippokrates zugeschriebene Zitat kann man dabei abwandeln zu: „Lasst eure Nahrung und euren Lebensstil eure Heilmittel sein!“ ◀

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

# Neue Dimension der Schönheitspflege

DERMIO CARE® Plus - Farblichtbehandlung

Erleben Sie eine innovative Form der Hautpflege, bei der modernste Technologie auf ganzheitliches Wohlbefinden trifft. Die Kombination aus Farblichtbehandlung und hochwertig negativ-ionisiertem Sauerstoff eröffnet eine völlig neue Dimension der Beauty-Anwendung: sanft, entspannend und wohltuend – und gleichzeitig intensiv in ihrer Wirkung auf Haut, Regeneration und Vitalität.

Negativ-ionisierter Sauerstoff wird als „Frischekick“ für Körper und Geist geschätzt. Er vermittelt ein Gefühl von Klarheit, Energie und tiefer Durchatmung – ähnlich dem belebenden Effekt eines Waldspaziergangs oder einer frischen Meeresbrise. Zusammen mit gezieltem Farblicht entsteht ein harmonisches Zusammenspiel, das Ihre Haut verwöhnt und zugleich das allgemeine Wohlbefinden stimuliert.

## Einsatzgebiete der Farblichtbehandlung

Die Farblichtbehandlung basiert auf dem Prinzip, dass unterschiedliche Wellenlängen des Lichts spezifische Effekte auf Haut und Wahrnehmung haben können. Jede Farbe entfaltet ihre eigene positive Wirkung und kann individuell nach Hautbedürfnis oder gewünschtem Wohlfühleffekt eingesetzt werden.

## Rotes Licht – Aktivierung & Leuchtkraft

Rotes Licht wird besonders für seine vitalisierende Wirkung geschätzt. Es kann die natürlichen Prozesse der Haut anregen, unterstützt die Bildung von Kollagen und trägt zu einer verbesserten Hautstruktur bei. Viele Anwender berichten von einem glatteren, pralleren Hautgefühl und einem sichtbar frischeren Teint.

## Es eignet sich ideal:

- ✓ zur Unterstützung einer festen, vital wirkenden Haut
- ✓ für ein strahlendes, erholt erscheinendes Erscheinungsbild
- ✓ zur Ergänzung regenerierender Pflegebehandlungen

Rotes Licht wird häufig als besonders angenehm und warm wahrgenommen – eine echte Wohltat für Gesicht und Sinne.

## Grünes Licht – Harmonie & Balance

Grünes Licht steht für Ruhe, Ausgleich und Entspannung. Es wird eingesetzt, um empfindlicher Haut eine kleine Wellnesspause zu schenken. Gerade bei Hautzuständen, die zu Rötungen neigen, wird es oft als wohltuend empfunden.

## Es eignet sich besonders:

- ✓ für Menschen mit einem sensiblen Hautempfinden

- ✓ zur Unterstützung des Hautgleichgewichts
- ✓ als entspannender Ausgleich bei stressgeprägter Haut

Viele empfinden grünes Licht als beruhigend – ein Moment der inneren und äußeren Balance.

## Blaues Licht – Klärung & Reinheit

Blaues Licht wird vor allem wegen seines klärenden Charakters geschätzt. Es eignet sich für Hautbilder, die zu Unreinheiten neigen, und wird häufig begleitend in der Pflege eingesetzt.

## Es kann unterstützen:


- ✓ bei der Pflege von öligiger Haut
- ✓ bei Neigung zu Unreinheiten
- ✓ zur sichtbaren Klärung des Hautbildes

Diese Behandlung ist wie eine „Energie-tankstelle für Haut und Organismus“. Während das Farblicht bestimmte Hautprozesse anregt oder beruhigt, sorgt der ionisierte Sauerstoff für ein angenehm belebtes, geklärtes und erfrischtes Gefühl.

Gönnen Sie sich diese innovative Auszeit – für eine Haut, die sich frisch, belebt und strahlend anfühlt.

## Ihr Weg zu uns

Adresse: Hotterstraße 15  
80331 München

 Marienplatz od.  
Sendlinger Tor

Telefon: 089/ 543432-50

## Terminvereinbarung unter:

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

# Qigong



## Sanfte Bewegung im Fluss

Im Qigong werden bestimmte Bewegungsabläufe zu einem Set zusammengefasst und im Stehen ausgeführt. Dabei konzentriert man sich ausschließlich auf die Bewegungen, die oftmals mit bestimmten Bildern verbunden sind. So kann man sich beispielsweise vorstellen, dass man die Energie der Sonne mit den Armen und Händen einsammelt und in den Körper strömen lässt. Diese fließenden Bewegungsabfolgen werden mit der Atmung kombiniert. Im Unterschied zum Stretching oder Krafttraining, bei dem man bestimmte Positionen hält, stocken die Bewegungen beim Qigong nicht. Sobald ein Maximum an Ausdehnung oder Spannung erreicht ist, wird dieser Zustand umgehend wieder gelöst.

Die langsamen Bewegungen regulieren zusammen mit der daran gekoppelten Atemfrequenz das autonome Nervensystem. Auf diese Weise wirken sie beruhigend und tragen zum Abbau von Stress bei. Zudem können viele Qigong-Praktizierende durch die Konzentration auf ihre Atmung und die Bewegungsabläufe destruktive Gedanken oder unangenehme Emotionen ausblenden.

## Gesundheitsvorsorge und Therapie

Die Übungen im Qigong dienen dazu, den Fluss von Qi im Körper zu regulieren und zu harmonisieren. Der Begriff „Qi“ kann nicht wörtlich übersetzt werden. Er beschreibt eine vitale Kraft, die sich einer-

seits zu Materie verdichten kann und andererseits unsichtbar bleiben bzw. rein auf Funktion und Bewegung beschränken kann. „Gong“ bedeutet „Arbeit“, aber auch „Fähigkeit“ oder „Können“. Der Begriff „Qigong“ umfasst dementsprechend die Praxis der Übungen: die „Arbeit mit dem Qi“. Diese Qigong-Praxis zur Förderung der persönlichen Lebensenergie und zur Stärkung der eigenen körperlichen und geistigen Verfassung nennt man „inneres Qigong“. Darüber hinaus wurde mittlerweile ein therapeutisches Qigong entwickelt, das „äußere Qigong“, das zur Linderung von körperlichen und psychischen Beschwerden beitragen soll.

## Viele Menschen können profitieren

Qigong wurde inzwischen intensiv erforscht. Studien zeigen, dass die Übungen zum Beispiel eine chronische Fatigue und Schlafstörungen im Anschluss an eine Krebserkrankung lindern können oder die Stimmung bei einer Depression verbessern. Ferner können das Herz-Kreislauf-System, die Atmung, Muskeln und Knochen sowie das Immunsystem durch Qigong effektiv unterstützt werden. Von einer Verbesserung von Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Kraft profitieren ebenfalls Senioren, deren Sturzrisiko durch Qigong gesenkt werden kann. Spürbar ist nicht nur eine bessere körperliche Fitness, sondern auch eine zunehmende Lebensqualität. (sr)

Angebot  
für 2 Monate  
gültig!



statt 32,35 €\*

nur 27,50 €

gültig vom 01.01.2026 – 28.02.2026

# Zink aktiv Kapseln

**Nahrungsergänzungsmittel, Mineralstoff**

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

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

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

**Zutaten:** Füllstoff: Chlorella vulgaris (Süßwasser-Mikroalge); Zinkgluconat; Kapselmateriale: Hydroxypropylmethylcellulose

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

**Hinweis:** Frei von unnötigen Zusatzstoffen.



Rabatt  
im Januar  
und Februar

# Reishi aktiv

**Nahrungsergänzungsmittel mit Ganoderma lucidum-Pilzextrakt und Vitamin C**

Der Vitalpilz Reishi (lat.: Ganoderma lucidum; chin.: Ling Zhi; dt.: glänzender Lackporling) wird für diesen hochwertigen Extrakt streng kontrolliert angebaut und schonend verarbeitet.

Laufende Kontrollen in deutschen Laboren garantieren

höchste Qualität und Reinheit.



statt 39,95 €\*

nur 33,90 €

gültig vom 01.01.2026 – 28.02.2026

**100 Kapseln (50 g) nur 33,90 €** (Grundpreis: 678 € / 1 kg)

**Zusammensetzung:** 4 Kapseln (Verzehrempfehlung) enthalten 1.200 mg Reishi Extrakt, davon mind. 360 mg Polysaccharide, und 27 mg Vitamin C (aus Acerola Extrakt), das entspricht 33% NRV\*\*.

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

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

**Hinweis:** Frei von unnötigen Zusatzstoffen. Reishi Extrakt enthält natürlicherweise Sulfite (> 10 mg/kg)



**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