

Klösterl Journal



Klösterl-Apotheke

BASISCHE
ERNÄHRUNG

WAS IST EIGENTLICH...?

Kompressions-
therapie

TRÄGE LYMPHE

In der Ruhe liegt die Kraft

Seite 8 – 9

Löwenzahn

Taraxacum officinale



Sabine Ritter

Apothekerin und Heilpraktikerin

Wenn der Löwenzahn im Frühjahr zu blühen beginnt, ist der Winter vorbei. Der robuste Frühblüher gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und ist mit seiner kräftigen Pfahlwurzel tief im Boden verankert. So bringt er manch einen Hobbygärtner zur Verzweiflung, denn er ist da, wo er sich einmal angesiedelt hat, kaum zu beseitigen.

Das Kraut ist gut an seinen länglichen, tief eingeschnittenen Laubblättern zu erkennen, die eine grundständige Rosette bilden. Diese Blattränder erinnerten die Menschen einst wohl an die Zähne des Raubtiers, dem der „Löwenzahn“ seinen Namen verdankt. Aus der Mitte der Blattrosette ragt ein hohler Blütenstängel mit einem Blütenstand aus konzentrisch angeordneten gelben Zungenblüten. Sowohl die Blätter als auch der Blütenstängel führen einen bitter schmeckenden Milchsaft, der nicht nur hartnäckige Flecken verursachen kann, sondern auch allergische Reaktionen.

Die Blüte des Löwenzahns schließt sich bei Regen ebenso wie in der Dunkelheit, an hellen Tagen folgt sie dagegen dem Lauf der Sonne. Im Innern ihrer Hüllblätter bilden sich nach der Blüte Früchte mit haarigen Flugschirmen, dem sogenannten Pappus. Präsentieren die Hüllblätter schließlich die daraus zusammengesetzte „Pustelblume“,

Steckbrief

INHALTSSTOFFE

Sesquiterpenlactone, Triterpene, Sterole, Carotinoide, Phenolcarbonsäuren, Flavonoide, Phenylpropanoide, Cumarine, Polysaccharide und Mineralstoffe

WIRKUNG

Verdauungsfördernd, lipidsenkend, blutzuckersenkend, Gallenfluss anregend, abführend, krampflösend, entwässernd, blutdrucksenkend, entzündungshemmend, antimikrobiell

ANWENDUNG INNERLICH

Appetitlosigkeit, Heißhunger, Völlegefühl, Krämpfe im Gastrointestinaltrakt, Fettunverträglichkeit, Gallenflussstörungen, leichte Verstopfung, Ödeme, Harnwegsinfektionen, leichter Bluthochdruck, Lymphstau, Akne, Neurodermitis, Schuppenflechte, Ekzeme, Rötung der Augen, Kopfschmerzen, Tinnitus, prämenstruelles Syndrom, Arthrose, Rheuma, Gicht, zur Blutreinigung und Entgiftung

können Menschen ebenso wie der Wind die Samen in die Umgebung verbreiten. Einst nutzte man die Pustelblume auch als Orakel.

Medizinisch werden das Kraut und die Wurzel vom Löwenzahn seit der Antike genutzt. Daran erinnert die botanische Bezeichnung „Taraxacum“, für deren Ursprung es mehrere Erklärungen gibt. Das griechische Wort „Taraxis“ bedeutet Entzündung, während das Arabische „akeomai“ mit „ich heile“ übersetzt werden kann. In der arabischen Sprache gibt es mit „tarak“ (lassen) und „sahha“ (pissen) sogar zwei Worte, die sich auf die entwässernde Wirkung des Löwenzahns beziehen. Der Zusatz „officinale“



zeichnet den Löwenzahn als alte, in Apotheken gebräuchliche Heilpflanze aus.

Löwenzahn wirkt verdauungsfördernd, regt den Fluss der Galle an, löst Krämpfe und führt leicht ab. Aufgrund seines bitteren Geschmacks reguliert er den Appetit bei Appetitlosigkeit ebenso wie bei Heißhunger. Weiterhin kann er bei Völlegefühl, Krämpfen im Magen-Darm-Trakt, Fettunverträglichkeit oder leichter Verstopfung eingesetzt werden. Gleichzeitig wirkt er entwässernd und unterstützt das Durchspülen der Harnwege bei Harnwegsinfektionen. Dabei kann er den Blutdruck leicht senken und Wasseransammlungen wie Ödeme oder einen Lymphstau beseitigen. Da er mit Leber, Nieren und Darm drei Entgiftungsorgane in ihrer Funktion unterstützt, wird er gerne im Rahmen einer Frühjahrskur eingesetzt. Ferner hat er sich als Blutreinigungstee bei Hauterkrankungen wie Akne, Neurodermitis, Schuppenflechte oder juckenden Ekzemen bewährt. Traditionell wird er zudem bei Rötungen der Augen, bei Kopfschmerzen, Tinnitus oder prämenstruellem Syndrom eingesetzt, weil er Stauungen lösen kann. Weiterhin kann er zur Linderung von Beschwerden im Bewegungsapparat wie Arthrose, Rheuma und Gicht beitragen.

Löwenzahn ist im Frühjahr zudem ein beliebtes Nahrungsmittel. Die jungen Blätter können einen Salat oder einen Smoothie geschmacklich bereichern, die Blüten kann man zu einem Gelee verarbeiten.

Weitere Heilpflanzen finden Sie auf:

www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanze



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Natur kann es nicht allen recht machen. Die einen freuen sich über die blühenden Bäume und das frische Grün auf Wiesen und Feldern während andere darunter leiden, da sie von Allergien – wie z. B. Heuschnupfen geplagt werden. So blüht auch der Löwenzahn zur Freude derer, die sich seine Kräfte als Heilpflanze zunutze machen, andererseits ärgert er manche Gartenbesitzer, indem er seine kräftigen Wurzeln fleißig vermehrt.

Manchmal würde es uns leichter fallen, wenn die Dinge entweder gut oder schlecht, schwarz oder weiß, nützlich oder schädlich wären. Jedoch haben viele Dinge im Leben zwei Seiten, von denen wir aber häufig nur eine wahrnehmen. Es lohnt sich daher, genauer hinzusehen, ob wir die andere Perspektive entdecken und unsere Wahrnehmung der Welt dadurch erweitern können.

Der Besuch von Kunstausstellungen ist eine wunderbare Möglichkeit, den eigenen Blick zu schulen. Insbesondere dann, wenn man im Rahmen einer Kunstführung die Exponate intensiv erleben kann und auf diese Weise Aspekte wahrnimmt, die einem sonst leicht verborgen geblieben wären. Geht man mit einem solch geschulten Blick anschließend weiter durch den Alltag, eröffnen sich oft Perspektiven, die zuvor unbeachtet geblieben sind. Ist es Ihnen auch schon so ergangen, dass Sie in Ihrer Umgebung etwas Neues bemerkt haben, das Ihnen vorher nie aufgefallen war?

Vielleicht haben Sie nun Lust bekommen, bald eine Ausstellung zu besuchen und Ihren Blick für neue Perspektiven weiter zu schärfen. Wir wünschen Ihnen dabei viel Vergnügen.

Ihre

C. Wallbrecher J. Brada-Wallbrecher

Cäcilia Wallbrecher und Josepha Brada-Wallbrecher

„Es kommt nicht darauf an, was wir sehen, sondern wie wir sehen.“

Henry David Thoreau



BASISCHE ERNÄHRUNG Trend oder sinnvoll?



Autorin

Iris Beck

Klösterl-Redakteurin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

»Seit einigen Jahren starten liebe Menschen in meinem Umfeld das neue Jahr mit Basenfasten. Es gibt inzwischen unzählige Bücher darüber, und viele Gesundheitshotels laden zu Basenfasten-Kuren ein. Neugierig geworden, mache auch ich mich jetzt auf meine ganz persönliche Entdeckungsreise in die Welt der basischen Ernährung.«



Die basische Ernährung und das sogenannte Basenfasten erfreuen sich seit Jahren großer Beliebtheit. In Ratgebern, Gesundheitsportalen und Praxen wird häufig davon gesprochen, den Körper „zu entsäuern“ und so Wohlbefinden, Stoffwechsel und Vitalität zu verbessern. Doch was steckt wirklich dahinter? Handelt es sich um einen kurzlebigen Trend oder gibt es auch medizinisch nachvollziehbare Aspekte?

Was bedeutet „basisch“?

Der Begriff „basisch“ bezieht sich auf den pH-Wert, der angibt, ob eine Substanz sauer, neutral oder basisch (alkalisch) ist. Ein pH-Wert unter 7 gilt als sauer, ein Wert über 7 als basisch. Der menschliche Körper reguliert seinen pH-Wert sehr genau: Das Blut liegt konstant bei etwa pH 7,35 - 7,45, da schon geringe Abweichungen lebensbedrohlich wären.

Wichtig ist dabei eine zentrale Unterscheidung: Basische Ernährung meint nicht, dass Lebensmittel den pH-Wert des Blutes verändern. Vielmehr geht es um die Stoffwechselwirkung von Nahrungsmitteln im Körper. Manche Lebensmittel hinterlassen nach ihrer Verstoffwechslung sogenannte saure oder basische Stoffwechselrückstände.

Säure-Basen-Haushalt

Bei Stoffwechselprozessen, etwa bei der Verdauung oder bei körperlicher Aktivität, entstehen laufend Säuren. Damit diesen Organismus nicht belasten, verfügt der Körper über ausgeklügelte Regulationsmechanismen. Vor allem Lunge, Nieren, Leber und Bindegewebe verfügen über effektive Puffersysteme, um überschüssige Säuren zu neutralisieren oder auszuscheiden. Gerät dieses Gleichgewicht aus der Balance, kann dies das Wohlbefinden beeinträchtigen.

Problematisch wird es, wenn über längere Zeit mehr Säuren im Körper entstehen, als ausgeschieden werden können. In der Naturheilkunde spricht man dann von einer „latenten Übersäuerung“ des Gewebes: Es wird angenommen, dass überschüssige Säuren im Bindegewebe zwischengelagert werden, um die Organe zu schützen. Dieser Zustand wird mit Beschwerden wie Müdigkeit, Muskel- oder Gelenkschmerzen, verminderter Leistungsfähigkeit oder einer erhöhten Entzündungsneigung in Verbindung gebracht. Ein stabiler Säure-Basen-Haushalt unterstützt daher wichtige Körperfunktionen und trägt dazu bei, dass Stoffwechsel und Organe reibungslos zusammenarbeiten.

Ist Übersäuerung medizinisch anerkannt?

Eine „klinische Azidose“ (echte Übersäuerung des Blutes) ist ein ernst zu nehmender medizinischer Zustand, der intensivmedizinisch behandelt werden muss. Davon klar zu unterscheiden ist die im naturheilkundlichen Kontext beschriebene Stoffwechselbelastung durch säurebildende Ernährung.

Während die Schulmedizin den Begriff „Übersäuerung“ kritisch betrachtet, ist unbestritten, dass eine sehr eiweiß- und zuckerreiche Ernährung, wenig Gemüse und Obst sowie Stress, Bewegungsmangel und Alkohol den Stoffwechsel belasten und Entzündungsprozesse fördern können. Genau hier setzt die basische Ernährung an.

Was ist basische Ernährung?

Die basische Ernährung ist überwiegend pflanzenbasiert, mineralstoffreich und entzündungsarm. Ziel ist es, den Körper mit basenbildenden Lebensmitteln zu versorgen und säurebildende Nahrungsmittel zu reduzieren – nicht zwangsläufig vollständig zu meiden.

Als ausgewogen gilt häufig das „80/20-Prinzip“:

- ca. 80 % basenbildende Lebensmittel
- ca. 20 % säurebildende Lebensmittel

Eine basenreiche Ernährung kann besonders sinnvoll sein, wenn die Ernährung einseitig oder stark verarbeitet ist, chronischer Stress besteht, die Eiweißzufuhr hoch ist, eine Neigung zu Entzündungen besteht, Erschöpfungszustände auftreten oder sie als Einstieg in eine langfristig gesündere Ernährung dienen soll.

Basenbildend wirkende Lebensmittel, z. B.:

- Gemüse: Spinat, Brokkoli, Zucchini, Gurken, Fenchel, Sellerie, Karotten
- Salate & Kräuter: Feldsalat, Rucola, Petersilie, Basilikum
- Obst: Avocado, Beeren, Äpfel, Birnen, reife Bananen, Zitrusfrüchte
- Kartoffeln & Süßkartoffeln
- Nüsse & Samen: Mandeln, Sesam, Sonnenblumenkerne (in Maßen)
- Hochwertige Pflanzenöle: Olivenöl, Leinöl
- Getränke: stilles Wasser, Kräuter- und Basentees

Säurebildende Lebensmittel, z. B.:

- Fleisch und Wurst
- Käse und Milchprodukte
- Weißmehlprodukte
- Zucker und Süßigkeiten
- Alkohol
- Kaffee



So kann eine Basenfasten-Woche aussehen

Eine Basenfasten-Woche konzentriert sich auf leichte, basenbildende Mahlzeiten, ergänzt durch ausreichend Wasser und Kräutertees. Säurebildende Lebensmittel werden dabei bewusst gemieden.

Der Tagesablauf ist ruhig gestaltet: kleine, nährstoffreiche Mahlzeiten, Pausen zwischen den Mahlzeiten, moderate Bewegung und Entspannung fördern Stoffwechsel, Verdauung und Regeneration.

In spezialisierten Kurhotels wird Basenfasten oft mit sanften Anwendungen kombiniert, die den Körper zusätzlich unterstützen. Dazu gehören basische Fuß- oder Vollbäder, Wickel, leichte Massa-

Basische Ernährung bei chronischen und psychischen Erkrankungen

Auch bei manchen chronischen Erkrankungen wird eine basenreiche, überwiegend pflanzliche Ernährung diskutiert. Bei Gicht kann eine solche Kost hilfreich sein, weil sie meist wenig Purine enthält – jene Stoffe, aus denen im Körper Harnsäure entsteht. Dadurch kann der Harnsäurespiegel günstig beeinflusst werden. Zudem unterstützt eine pflanzenbetonte Ernährung die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren. Im Zusammenhang mit der Knochengesundheit wird ebenfalls über die Rolle der Ernährung gesprochen. Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Calcium, die vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen, sind wichtig für den Erhalt stabiler Knochen. Eine ausgewogene, mineralstoffreiche Ernährung kann dazu beitragen, die Knochen langfristig zu unterstützen.

Es gibt zunehmend Hinweise darauf, dass eine pflanzenreiche, entzündungsarme Ernährung auch bei psychischen Erkrankungen wie depressiven Verstimmungen oder stressbedingten Erschöpfungszuständen unterstützend wirken kann. Dabei geht es weniger um den Säure-Basen-Haushalt selbst, sondern vielmehr um die verbesserte Mikronährstoffversorgung, eine stabilere Blutzuckerregulation, eine Reduktion systemischer Entzündungen sowie positive Effekte auf das Darmmikrobiom.

Auch hier ist die klare Abgrenzung wichtig: Eine basische Ernährung stellt keine Therapie dar, kann jedoch im Rahmen eines ganzheitlichen, ärztlich begleite-

ten Behandlungskonzepts unterstützend zur Stabilisierung des Stoffwechsels und des allgemeinen Wohlbefindens beitragen.

Was ist dann Basenfasten?

Beim Basenfasten handelt es sich um eine zeitlich begrenzte Form der Ernährung (meist 7 - 14 Tage), bei dem ausschließlich basenbildenden Lebensmittel (siehe Kasten) verzehrt werden.

Auf säurebildende Nahrungsmittel wird in dieser Zeit ganz verzichtet (siehe Kasten).

Viele Menschen berichten während des Basenfastens über mehr Energie, bessere Verdauung, weniger Völlegefühl, verbesserte Haut und einen bewussteren Umgang mit ihrer Ernährung.

Wissenschaftlich lassen sich diese Effekte vor allem durch die hohe Nährstoffdichte, die Entlastung des Verdauungssystems und den Wegfall stark verarbeiteter Lebensmittel erklären.

Kein Trend

Die basische Ernährung ist kein kurzfristiger Trend, sondern ein ernährungsphysiologisch sinnvoller Ansatz, der viele Empfehlungen moderner Präventionsmediziner und dem Gedanken des Longevity widerspiegelt: mehr Gemüse, mehr Pflanzenvielfalt, weniger hochverarbeitete Lebensmittel. Auch wenn der Körper seinen pH-Wert streng reguliert, kann eine basenreiche Ernährung den Stoffwechsel entlasten und das Wohlbefinden fördern.

Entscheidend ist dabei nicht Dogmatismus, sondern Balance, Qualität und Individualität. Richtig umgesetzt, kann die basische Ernährung ein wertvoller Baustein für langfristige Gesundheit, Vitalität und ein bewusstes Körpergefühl sein. ◀



Klösterl-Kräuterhaustee

Der Kräuterhaustee der Klösterl-Apotheke ist ein aromatisch-süß schmeckender Tee für jede Tageszeit. Mit Brennnesselblättern und Schachtelhalm regt er das Durchspülen der Harnwege an und liefert zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente. Melisse, Fenchel, Kümmel, Anis und Süßholz wirken unter anderem krampflösend und lindern Blähungen. Fenchel, Anis und Süßholz wirken darüber hinaus schleimlösend in den Atemwegen, während Melisse beruhigt. Nach dem Verständnis der chinesischen Medizin ist der Kräuterhaustee ein **Fünf-Elemente-Tee**. Er reguliert mit Blase und Nieren das Element Wasser, mit Leber und Gallenblase das Element Holz, mit Herz und Dünndarm das Element Feuer, mit Magen und Milz das Element Erde sowie mit Lunge und Dickdarm das Element Metall. Diese fünf Elemente sind in einem immerwährenden Kreislauf miteinander verbunden. (sr)



Buchtipps

Dieser Ratgeber vermittelt grundlegendes Wissen über die Ursachen und Symptome einer gestörten Säure-Basen-Balance sowie darüber, wie sich daraus resultierende Störungen und Folgeprobleme erkennen und vermeiden lassen. Eine achttägige Kur erleichtert den Einstieg in einen ausgewogenen, gesunden Lebensstil mit leckeren Rezepten, wohltuenden Anwendungen sowie entspannenden Atem- und Meditationseinheiten. (ib)



Dr. Med. Eva-Maria Kraske

SÄURE-BASEN-BALANCE
Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden

ISBN: 978-3-8338-6654-8

Basisch Ayurvedisch – Kitchari

Kitchari ist ein traditionelles ayurvedisches Gericht, das als besonders leicht verdaulich und ausgleichend gilt. Durch die Kombination aus Reis, Mungbohnen, Gewürzen und Gemüse wirkt es im Stoffwechsel überwiegend basisch, entlastet die Verdauung und unterstützt den Körper bei Regeneration und innerer Balance – ideal im Rahmen einer basenreichen Ernährung.

Grundrezept (2 Portionen):

- 100 g geschälter Mung Dal (gelbe Mungbohnen)
- 100 g Basmati-Reis (wahlweise Quinoa oder Hirse)
- 1 EL Ghee oder mildes Kokosöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen oder ganz)
- ½ TL Koriander (gemahlen)
- 1 kleines Stück frischer Ingwer, fein gehackt
- ca. 750–900 ml Wasser
- 1–2 Tassen basisches Gemüse, z. B. Zucchini, Karotten, Fenchel, Brokkoli
- Steinsalz oder Himalayasalz
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Koriandergrün)

Zubereitung:

1. Mung Dal und Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
2. Ghee in einem Topf erhitzen, Kreuzkümmel kurz anrösten.
3. Ingwer, Kurkuma und Koriander zugeben und kurz mitdünsten.
4. Reis und Mung Dal einrühren, mit Wasser aufgießen.
5. Aufkochen lassen, dann bei niedriger Hitze ca. 20–30 Minuten sanft köcheln.
6. Gemüse in den letzten 10–15 Minuten zugeben.
7. Mit Salz abschmecken und mit frischen Kräutern servieren

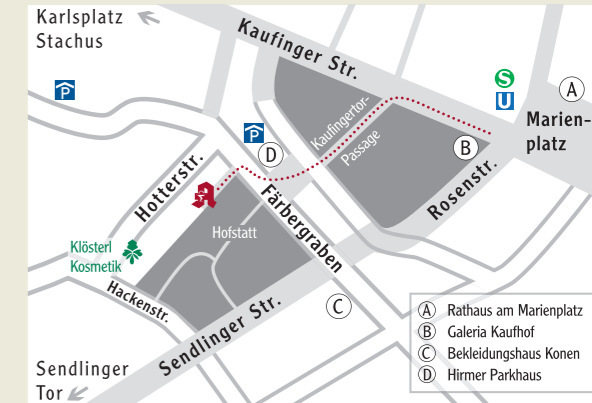
Tipp: Für eine noch basischere Variante kann der Reis reduziert oder teilweise durch Quinoa oder Hirse ersetzt werden. (ib)

Öffnungszeiten der Apotheke

Montag bis Freitag: 9.00 – 19.00 Uhr
Samstag: 10.00 – 15.00 Uhr

Telefonische Servicezeiten

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



Klösterl-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

Klösterl-Apotheke

Online



Klösterl-Shop
www.kloesterl-shop.de



Klösterl-App
www.kloesterl-apotheke.de/
kloesterl-app/



Bestellung und Versand
www.kloesterl-apotheke.de/
bestellung-versand/



Instagram
www.instagram.com/
kloesterl_apotheke/



TRÄGE LYMPHE In der Ruhe liegt die Kraft



Autoren
Sabine Ritter
Apothekerin und Heilpraktikerin

»Die Lymphe entsteht beim Flüssigkeits- und Stoffaustausch zwischen Blut und Zellen. Man bemerkt sie nur, wenn sie sich staut. Meist leistet sie jedoch ganz unscheinbar ihren unerlässlichen Beitrag zur reibungslosen Funktion unseres Körpers. Sie dankt es uns, wenn wir ihr täglich etwas Gutes tun, indem wir Treppen steigen, die Füße kraftvoll wippen oder die Arme kreisen, strecken und recken.«

Auf der Reise durch den Körper fließt das Blut vom Herz über die großen Arterien in ein immer feineres Netz aus kleineren Gefäßen bis in die Kapillaren hinein. In diesen feinen Verästelungen gehen die Arterien in die Venen über. Die Blutgefäße sind in diesem Abschnitt sehr durchlässig. Aufgrund der Druckverhältnisse im arteriellen Abschnitt der Kapillaren wird eine wässrige Flüssigkeit, das Blutplasma, aus den Gefäßen in die Zellzwischenräume (Interstitium) des sie umgebenden Gewebes gepresst. Das Blutplasma enthält mit Eiweißen, Zucker, Fettsäuren, Sauerstoff und vielem mehr alle Stoffe, die die Zellen für ihren Stoffwechsel benötigen. Die Zellen schleusen wiederum die Abfallprodukte aus ihrem Stoffwechsel zusammen mit verbrauchtem Sauerstoff in Form von Kohlendioxid (CO₂) in die Flüssigkeiten im Zellzwischenraum. Der größte Teil dieser Flüssigkeiten wird zusammen mit den Stoffwechselprodukten und CO₂ in den venösen Schenkel der Kapillaren wieder aufgenommen und gelangt schließlich über die großen Venen zurück zum Herzen. Ein geringer Anteil dieser Flüssigkeiten wird jedoch nicht wieder aufgenommen, sondern sammelt sich im Zellzwischenraum und bildet die Lymphe.

Abtransport von Stauflüssigkeit aus dem Gewebe

Bei der Lymphe handelt es sich um eine wässrige, weiß-gelbe Flüssigkeit, die je nach Gehalt an Fett und Proteinen klar oder milchig-trüb ist. Pro Tag sammeln sich im Zellzwischenraum etwa zwei bis drei Liter Lymphe, die letztendlich dem venösen Blutkreislauf wieder zugeführt wird. Sie enthält neben Elektrolyten, Gerinnungsfaktoren und weißen Blutkörperchen (Lymphozyten) vor allem im Bereich des Verdauungstrakts viel Eiweiß und Fett (Lipide). Im Unterschied zur Gewebeflüssigkeit, die den Zellzwischenraum befeuchtet, nimmt die Lymphe Mikroorganismen und Abfallstoffe auf, die auf diese Weise aus dem Gewebe herausgeschleust und unschädlich gemacht werden.

Aus dem Zellzwischenraum fließt die Lymphe in feine Lymphkapillaren, die sich in tiefen Hautschichten – in der Dermis, – und

im Bindegewebe befinden. Das engmaschige Netz der Lymphkapillaren beginnt blind im Gewebe zwischen den Blutkapillaren und den Zellen. An den Außenseiten der Lymphkapillaren befindet sich lediglich eine lückenhafte Zellschicht (Endothel) oder eine

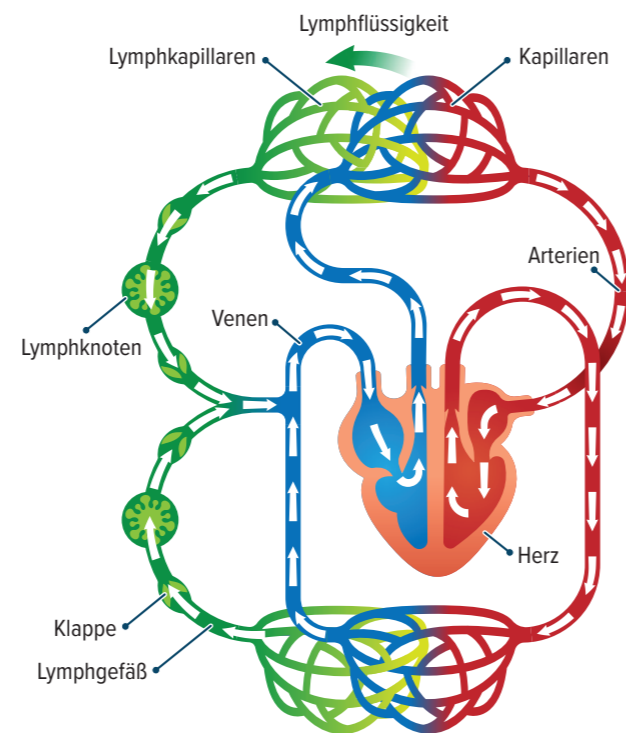


Abbildung: Die Lymphkapillaren nehmen die Lymphe aus dem Gewebe auf und transportieren sie zu den Lymphknoten. Von hier fließt sie über die Lymphstämme durch die Lymphknoten in die beiden großen Lymphgänge, die im Venenwinkel münden.

durchlässige Basalmembran. Daher können die Lymphkapillaren neben Flüssigkeiten auch Proteine, Fette, Fremdstoffe und Mikroorganismen aufnehmen. Die Lymphkapillaren verbinden sich zu größeren Lymphgefäßen, den sogenannten Lymphkolektoren, über die die Lymphe die Lymphknoten passiert.

Von den Lymphkolektoren gelangt die Lymphe in die Lymphstämme, und von dort weiter in die beiden zentralen Lymphgänge (Ductus lymphaticus dexter und Ductus thoracicus), welche die Lymphe schließlich zum linken und rechten Venenwinkel im Brustkorb transportieren, um die Flüssigkeiten wieder dem Blutkreislauf zuzuführen.

Multitasking im lymphatischen System

Indem die Lymphe und das System der Lymphgefäße überschüssige Gewebeflüssigkeit aufnehmen und Schadstoffe abtransportieren, leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Drainage und damit zum Schutz des Gewebes. Gleichzeitig trägt das lymphatische System sowohl zum Abtransport von Schadstoffen als auch zum Transport von Nährstoffen bei. Letzteres ist bei der Nahrungsaufnahme essentiell. Aus dem Magen-Darm-Trakt resorbierte Proteine und Fette, die sogenannten Lipoproteine, werden teilweise nicht direkt ins Blut aufgenommen, sondern mit Hilfe der Lymphe ins venöse Blut transportiert.

Schließlich gehören die Lymphgefäße, die zusammen mit den lymphatischen Organen das lymphatische System bilden, zum Immunsystem. Als primäre lymphatische Organe bezeichnet man das Knochenmark und den Thymus. Hier werden die Immunzellen gebildet. Die sekundären lymphatischen Organe erkennen dagegen körperfremde molekulare Strukturen und leiten bei Bedarf die Immunreaktion ein. Zu ihnen werden neben der Milz und den Lymphknoten die Lymphfollikel der Schleimhäute gerechnet. Letztere befinden sich im Rachen (Mandeln), im Bronchialsystem, im Magen-Darmtrakt (z. B. der Blinddarm) und im Harntrakt.

Unter den sekundären lymphatischen Organen dienen die Lymphknoten sowohl als Wächterorgane des Immunsystems als auch als Kontrollstation des Lymphsystems. In den Lymphknoten prüfen weiße Blutkörperchen, die sogenannten Makrophagen oder Fresszellen, die Lymphe auf Bakterien, Viren, Krebszellen oder Fremdstoffe.

Langsamer als eine Schnecke

Die Lymphe fließt mit einer Geschwindigkeit von etwa 10 µm pro Sekunde; pro Minute legt sie also nur 0,06 Millimeter zurück. Zum Vergleich: in der Hauptschlagader, der Aorta, fließt das Blut mit einer Geschwindigkeit von etwa einem Meter pro Sekun-

de und selbst in den Kapillaren ist das Blut noch deutlich schneller als die Lymphe und bewältigt eine Strecke von 0,5 Millimeter pro Sekunde. Eine Schnecke ist dagegen doppelt so schnell wie der Blutfluss in den Kapillaren. Sie kriecht im Durchschnitt etwa einen Millimeter pro Sekunde.

Wenn sich die Lymphe staut

Verweilt die Lymphe im Gewebe, bilden sich Ödeme. Die dort versackenden Flüssigkeiten werden nicht mehr dem Blutkreislauf zugeführt. Temporär kann dies durch zu enge Kleidung, Gürtel, Schuhe, Schmuck oder langes Sitzen bedingt sein. Ist der Abfluss der Lymphe krankhaft beeinträchtigt, kommt es dauerhaft zu Schwellungen, Spannungen und Druckschmerz sowie einer eingeschränkten Beweglichkeit. Beim Lymphödem befinden sich nicht nur Flüssigkeiten, sondern auch Proteine im Zwischenzellgewebe. Während das Ödem anfangs durch das Hochlagern der Beine verschwindet, bildet es sich bei Fortbestehen der Abflussstörung im Laufe der Zeit nicht mehr zurück. Dabei sammeln sich im fortgeschrittenen Stadium Fett- und Bindegewebszellen (Adipozyten und Fibroblasten) mit an. Weiterhin können sich unter der Haut oder der Unterhaut Kollagen und Fett abgelagern. Unbehandelt kann eine Lymphabflussstörung zudem Entzündungen begünstigen. Die Betroffenen benötigen neben Physiotherapie und manueller Lymphdrainage Kompressionsstrümpfe oder Kompressionsverbände (siehe dazu auch Seite 11).

Effektive Hilfe von Mutter Natur

Nicht nur durch Bewegung, auch mit Hilfe von Heilpflanzen kann man den Lymphfluss anregen. Zu den Arzneipflanzen, die den Lymphfluss fördern, gehören Birkenblätter, Feldstiefmütterchen, Klettenlabkraut, Liebstöckel, Löwenzahn, Mäusedorn, Ringelblume oder gelber Steinklee. Sie können mit entwässernden Kräutern wie Brennnesselblättern oder Schachtelhalm kombiniert werden. Mit einem Lymphtee kann man somit nicht nur bei einer guten Tasse entspannen, sondern auch das Lymphsystem unterstützen. Zusätzlich sollte man den Gürtel locker schnallen und auf zu enge Kleidung, Schuhe oder Schmuck verzichten. ◀

So aktivieren Sie Ihren Lymphfluss

Übungen für eine rege Lymphe

Treppen laufen und Spaziergänge aktivieren die Muskelpumpe in den Waden und regen dabei den Lymphfluss an. Beim Warten auf Bus, Tram oder U-Bahn kann man abwechselnd auf Ferse und Fußballen wippen, um die Muskelpumpe zu stimulieren. Dies ist sogar im Sitzen möglich, wenn man die Ferse abwechselnd hebt und senkt. Zusätzlich kann man die Beine abwechselnd zur Seite anheben oder Rad fahren.

In den Armen kommt der Lymphfluss in Schwung, wenn man die Hände faltet und gemeinsam in den Handgelenken kreisen lässt, die Arme wie beim Obstpflücken abwechselnd nach oben streckt und wieder zum Brustkorb senkt oder die Schulter kreist. Weiterhin kann man die Arme waagrecht zur Seite strecken und die Finger abwechselnd spreizen und zur Faust ballen.

Manuelle Lymphdrainage

Die manuelle Lymphdrainage wird bei einer krankhaft bedingten Störung des Lymphflusses sowie nach Operationen oder Unfällen verordnet. Physiotherapeuten und Masseure mit einer entsprechenden Zusatzausbildung aktivieren dann den Lymphfluss mittels sanfter Techniken. Dabei befreien sie die Lymphknoten und Lymphgefäße von angestauten Flüssigkeiten. Eine Lymphdrainage dauert meist 60 Minuten und wird mehrmals pro Woche durchgeführt. (<https://www.kloesterl-apotheke.de/blog/was-ist-eigentlich-lymphdrainage/>)

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

KLÖSTERL - APOTHEKE



Viele Wege führen in die Klosterl-Apotheke

Beratung · Bestellung · Rezept einreichen

Mit viel persönlichem Engagement kümmern sich unsere pharmazeutischen Mitarbeiter:innen täglich um die zahlreichen Anfragen, Rezepte und Beratungen. Neben **fachlicher Kompetenz** sind **Empathie, Wertschätzung und ein respektvoller Umgang** zentrale Werte unserer Arbeit.

Persönlich in der Apotheke

Zuhören, verstehen, aufklären – das steht bei uns im Mittelpunkt. Unsere pharmazeutischen Mitarbeiter:innen beraten Sie an sechs Tagen pro Woche persönlich, zugewandt und kompetent zu Ihren gesundheitlichen Anliegen. Durch kontinuierliche Fort- und Weiterbildungen verfügen unsere Fachkräfte stets über aktuelles Wissen, um Sie qualifiziert und verantwortungsvoll zu begleiten.

Telefonisch – unsere Auftragszentrale (AZ)

Auch telefonisch unterstützt Sie unser engagiertes AZ-Team ganzheitlich zu Fragen rund um Ihre Gesundheit sowie zur Anwendung von apotheken- und verschreibungspflichtigen Arzneimitteln. Gerne nehmen sie Ihre Bestellungen zur Abholung oder zum Versand entgegen. Manchmal erreichen uns so viele Anrufe, dass wir Wartezeiten leider nicht vermeiden können – wir bitten hierfür um Ihr Verständnis.

Per E-Mail

Sie möchten Ihr Anliegen lieber schriftlich an uns richten? Sehr gerne! Ihre Anfrage wird von einer unserer pharmazeutischen Fachkräfte innerhalb von ca. 48 Stunden sorgfältig bearbeitet und beantwortet. Da viele Nachrichten sehr individuell und umfangreich sind, bitten wir auch hier um etwas Geduld.

Klosterl-App

Mit unserer neuen Klosterl-App lösen Sie Ihr E-Rezept schnell und bequem direkt von Ihrer Gesundheitskarte ein. Darüber hinaus haben Sie direkten Zugang zu unserem Online-Shop-Sortiment. Die App ist in den gängigen App-Stores verfügbar und einfach zu bedienen.

Klosterl-Online-Shop

Sie wissen bereits, was Sie benötigen? In unserem Online-Shop finden Sie über 2.000 Gesundheitsprodukte, ein umfangreiches Sortiment eigener Klosterl-Rezepturen sowie ausgewählte Markenshops. Analog der Klosterl-App können Sie auch hier Ihr E-Rezept einlösen, zur Abholung oder zum Versand.

Wichtiger Hinweis: Bitte nutzen Sie für jede Anfrage nur einen Kontaktweg entweder über Telefon oder über E-Mail, da Mehrfachanfragen zu Doppelbearbeitung und Verzögerung führen.

Egal welchen Weg Sie wählen – wir freuen uns auf Sie!



Unsere Kontaktwege finden Sie auf Seite 7 unter „Information“.

WAS IST EIGENTLICH ... ?

Kompressionstherapie



Die Kompressionstherapie ist eine medizinische Behandlungsmethode, deren Geschichte vor über 100 Jahren mit der systematischen Anwendung von Verbänden begann. Die Entwicklung der modernen Kompressionsstrümpfe setzte dann Ende der 1920er-Jahre ein. Dahinter steckt ein einfaches und wirkungsvolles Prinzip: Gezielter Druck von außen hilft dem Körper, besser zu funktionieren. Besonders unser Venensystem profitiert davon und somit auch Menschen, die unter schweren, müden oder geschwollenen Beinen leiden.

Bedeutung

Kompression bedeutet, dass ein bestimmter Körperbereich, meist die Beine, mit gleichmäßigem, kontrolliertem Druck umschlossen wird. In der Therapie geschieht das in der Regel durch spezielle Strümpfe, Bandagen oder medizinische Kompressions-systeme. Das Ziel besteht darin, den Blut- und Lymphfluss zu unterstützen und Stauungen im Gewebe zu verhindern oder zu reduzieren.

Um zu verstehen, warum das wirkt, lohnt sich ein kurzer Blick auf die Venen. Sie transportieren das Blut gegen die Schwerkraft zurück zum Herzen. Dabei helfen ihnen kleine Venenklappen und die Muskelbewegung beim Gehen. Wenn dieses System geschwächt ist, etwa durch genetische Veranlagung, langes Sitzen oder Stehen, Schwangerschaft oder Erkrankungen, kann das Blut in den Beinen „versacken“. Mögliche Folgen davon sind Schwellungen,

ein Spannungsgefühl, Krampfadern oder sogar Hautveränderungen.

Hier setzt die Kompressionstherapie an. Der äußere Druck verengt die Venen leicht, sodass sich die Klappen besser schließen und das Blut wieder effektiver nach oben transportiert wird. Gleichzeitig wird überschüssige Flüssigkeit aus dem Gewebe in die Lymphbahnen gedrückt. Das Ergebnis sind weniger Schwellungen, weniger Druckgefühl und oft auch weniger Schmerzen.

Wann wende ich die Kompressionstherapie an?

Die Kompressionstherapie ist besonders bei chronischen Venenerkrankungen bekannt. Menschen mit Krampfadern oder einer Venenschwäche profitieren im Alltag enorm davon. Auch nach Thrombosen oder bei einem postthrombotischen Syndrom ist Kompression ein fester Bestandteil der Behandlung. Darüber hinaus wird sie bei Lip- und Lymphödemen eingesetzt

Doch Kompression ist nicht gleich Kompression. Es gibt verschiedene Klassen und Stärken, die individuell angepasst werden müssen. Medizinische Kompressionsstrümpfe unterscheiden sich deutlich von einfachen Stützstrümpfen aus dem Drogeriemarkt. Während Stützstrümpfe eher dem Wohlbefinden dienen, üben medizinische Strümpfe einen exakt definierten Druck aus, der von unten nach oben abgestuft ist. Dieses Druckgefälle ist entscheidend für die

therapeutische Wirkung.

Die Anpassung erfolgt in der Regel im Sanitätshaus oder in einer spezialisierten Praxis. Dort werden die Beine genau vermessen, damit der Strumpf weder zu locker noch zu eng sitzt. Denn nur ein korrekt sitzendes Produkt kann seine Wirkung entfalten und gleichzeitig bequem genug sein, um es regelmäßig zu tragen.

Selbstmanagement

Ein wichtiger Punkt ist die Mitarbeit der Patientinnen und Patienten. Kompression wirkt nur, wenn sie konsequent angewendet wird. Das bedeutet: Die Strümpfe müssen täglich angezogen werden, auch wenn es manchmal mühsam ist. Gerade am Anfang empfinden viele Menschen das Material als ungewohnt. Doch nach einer gewissen Eingewöhnungszeit wird das Anziehen der Kompressionsstrümpfe meist Teil der Routine.

Die Kompressionstherapie ist eine einfache, aber äußerst wirksame Methode, um den Körper bei der Arbeit gegen die Schwerkraft zu unterstützen. Sie lindert Beschwerden, beugt Folgeschäden vor und verbessert oft spürbar die Lebensqualität. Wer einmal erlebt hat, wie sich schwere, müde Beine nach einigen Wochen regelmäßiger Kompression anfühlen, versteht schnell, warum diese Therapie seit Jahrzehnten fester Bestandteil der Gefäßmedizin ist. (Ih)

IMPRESSUM

Herausgeber: Klosterl-Apotheke Josepha Brada-Wallbrecher e.K., Hotterstr. 3, 80331 München **Redaktion (V.i.S.d.P.):** Leitung: Iris Beck, Cäcilia Wallbrecher – redaktion@kloesterl.de **Ständige Mitarbeitende der Redaktion:** Iris Beck (ib), Helena Bichler (hb), Alexandra Gilio (ag), Antje Görlach (ang), Maria Hoderlein (mh), Lisa Hohmann (lh), Maria Keller (mk), Sabine Ritter (sr), Margarete Samberger (ms), Adriana Schmidt (ads), Bettina Wadewitz (bw), Andreas Walbrunn (aw), Cäcilia Wallbrecher (cw) **Layout:** jedernet GmbH **Druck:** Kreiter Druckservice GmbH **Bildnachweis:** Adobe Stock, Klosterl-Archiv

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

Angebot
für 2 Monate
gültig!



Basen Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel, Mineralstoff

Bei einseitiger Ernährung und Unterversorgung mit basischen Mineralstoffen.

statt 22,50 €*

nur 19,20 €

gültig vom 01.03.2026 – 30.04.2026

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

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; Kapselmateriale: Hydroxypropylmethylcellulose

Verzehrempfehlung: Täglich 3 x 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit

Hinweis: Frei von unnötigen Zusatzstoffen.



Rabatt
im März
und April

Traubenextrakt

Nahrungsergänzungsmittel Sekundäre Pflanzenstoffe

Unsere Traubenextrakt-Kapseln enthalten die wertvollen Inhaltsstoffe der ganzen Traube: Fruchtfleisch, Schale und Traubenkern. Diese unterstützen die Blutzirkulation und sorgen für eine gute Funktion der Blutgefäße.



statt 38,50 €*

nur 32,70 €

gültig vom 01.03.2026 – 30.04.2026

100 Kapseln (37 g) nur 32,70 € (Grundpreis: 883,78 € / 1 kg)

Zusammensetzung: 2 Kapseln (obere Verzehrempfehlung) enthalten 500 mg Traubenkern-Extrakt, mit 95 % Gesamtpolyphenolen und 50 % OPC, und 80 mg Extrakt aus roten Weintrauben, mit 70 % Gesamtpolyphenolen.

Zutaten: Traubenkern-Extrakt, Extrakt aus roten Weintrauben; Kapselmateriale: Hydroxypropylmethylcellulose

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

Hinweis: Frei von unnötigen Zusatzstoffen.



-  = laktosefrei
-  = glutenfrei
-  = vegan



Klosterl-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.