

Klösterl Journal



Klösterl-Apotheke



FIT IM KOPF
WAS IST EIGENTLICH...?
Ergotherapie

GESUND REISEN

Erkrankungen im Urlaub vorbeugen

Seite 8 – 9

Elektrolyte



Adriana Schmidt
PTA

Bei Elektrolyten handelt es sich um gelöste Mineralstoffe, die in allen Körperflüssigkeiten wie Blut, Zellflüssigkeit und Gewebeflüssigkeit vorkommen. Elektrolyte spielen eine zentrale Rolle für viele lebenswichtige Prozesse im menschlichen Körper. Dazu gehören die Regulation des Flüssigkeitshaushalts, die Weiterleitung von Nervenimpulsen, die Muskelkontraktion und die Herzfunktion sowie die Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts. Ein ausgewogenes Verhältnis verschiedener Elektrolyte ist daher essenziell für die normale Funktion von Zellen, Organen und Geweben. Die Regulation des Elektrolythaushalts erfolgt hormongesteuert über die Nieren.

Wichtige Elektrolyte und ihre Funktionen im Körper

Zu den wichtigsten Elektrolyten im menschlichen Körper zählen Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Chlorid und Phosphat.

Natrium ist der wichtigste Elektrolyt außerhalb der Zellen. Es reguliert den Wasserhaushalt, beeinflusst den Blutdruck und ist entscheidend für die Weiterleitung von Nervenimpulsen.

Kalium befindet sich überwiegend innerhalb der Zellen und ist besonders wichtig für die Funktion von Nerven- und Muskelzellen. Es spielt eine bedeutende Rolle bei der Steuerung des Herzrhythmus und bei der Muskelkontraktion.

Calcium ist vor allem für den Aufbau und die Stabilität von Knochen und Zähnen

bekannt. Darüber hinaus ist es an der Blutgerinnung, der Muskelkontraktion und der Signalübertragung zwischen Nervenzellen beteiligt.

Magnesium unterstützt zahlreiche enzymatische Prozesse im Körper. Es trägt zur normalen Funktion von Muskeln und Nerven bei und ist wichtig für den Zucker- und Energiestoffwechsel.

Chlorid arbeitet eng mit Natrium zusammen und hilft dabei, den Flüssigkeits- und Säure-Basen-Haushalt im Körper zu regulieren. Zudem ist es ein Bestandteil der Magensäure und unterstützt somit die Verdauung.

Phosphat ist ein wichtiger Baustein von Knochen und Zähnen und spielt eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel der Zellen.

Allgemeine Anwendungsgebiete, Mangel-symptome und Elektrolyt-Ersatz

Die Aufnahme von Elektrolyten in den Körper erfolgt üblicherweise über die Ernährung, da viele Lebensmittel reich an Mineralstoffen sind. Hierzu zählen Obst, Gemüse, Milchprodukte, Nüsse und Vollkornprodukte sowie isotonische Getränke als wichtige Elektrolytlieferanten.

Starkes Schwitzen, intensive körperliche Belastung, Durchfall oder Erbrechen können zu Elektrolytverlusten führen, insbesondere bei Kindern, älteren Menschen und Sportlern. Bei bestimmten Erkrankungen oder nach Operationen kann der Elektrolythaushalt ebenso gestört sein. Bei erhöhtem Bedarf können spezielle Elektrolytlösungen, Sportgetränke oder Mineralstoffpräparate eingesetzt werden.

Ein Mangel an Elektrolyten kann unterschiedliche Symptome verursachen. Häufig treten Müdigkeit, Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen oder Konzentrationsprobleme auf, in seltenen Fällen kann dies auch zu Herzrhythmusstörungen führen.

Hinweis: Dieser und alle weiteren Beiträge enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können ärztlichen Rat nicht ersetzen.

Steckbrief

NÄHRSTOFF KATEGORIE

Mineralstoffe

FUNKTION

Regulieren den Flüssigkeitshaushalt, sind zuständig für das Gleichgewicht des Säure-Basen-Gleichgewichts, die Übertragung von Nervenimpulsen und die Muskelkontraktion (inkl. Herzmuskel), sie stabilisieren den Blutdruck und sind beteiligt am Energiestoffwechsel.

ANWENDUNG

Ausgleich von Salz- und Flüssigkeitsverlust (z. B. bei Sport, Hitze), als Therapie bei Durchfall und Erbrechen sowie als Nahrungsergänzung bei erhöhtem Bedarf. Säuglinge, Kinder und Senioren sind bei Flüssigkeitsmangel besonders gefährdet.

NEBENWIRKUNGEN

Überdosierung kann zu Elektrolytstörungen führen, mögliche Symptome: Übelkeit, Durchfall, Muskelschwäche, Herzrhythmusstörungen.

KONTRAINDIKATIONEN

Niereninsuffizienz, Störung des Elektrolythaushalts (z. B. Hyperkaliämie), bestimmte Herz-Kreislauf-Erkrankungen, in Schwangerschaft und Stillzeit nur nach ärztlicher Rücksprache.

WECHSELWIRKUNGEN

Bei Kombination von Elektrolyten mit verschreibungspflichtigen Arzneimitteln, insbesondere mit kaliumsparenden Diuretika, ACE-Hemmer und bestimmten Herzmedikamenten, sollte vor der Einnahme ärztlicher Rat eingeholt werden.

Ein ausgeglichener Elektrolythaushalt ist somit eine grundlegende Voraussetzung für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des menschlichen Körpers. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und ein bewusster Umgang mit körperlicher Belastung tragen wesentlich dazu bei, das Gleichgewicht der Elektrolyte im Körper aufrechtzuerhalten.

Weitere Nährstoffe finden Sie auf:

www.kloesterl-apotheke.de/Naeherstoffe



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit den Sommermonaten beginnt für viele die Reisezeit und die Vorfreude auf lange, laue Abende. Interessant ist, wie unterschiedlich Menschen sich auf Reisen vorbereiten. Die einen planen wochen- oder monatelang im Voraus, welche Sehenswürdigkeiten, Orte oder Events sie besuchen möchten. Oft haben sie bereits eine Woche vor Abreise den Koffer fast fertig gepackt, die Reiseapotheke überprüft (siehe Artikel „Gesund reisen“) und ihr Zuhause vorbereitet.

Andere sind spontaner unterwegs, lassen sich am Ziel überraschen und packen ihre Sachen erst am Abend vor der Abreise. Egal, zu welchem Typ Sie sich zählen oder ob Sie eine Mischung aus beiden sind: Wir möchten Ihnen drei Dinge ans Herz legen, die Sie auf Ihre nächste Reise mitnehmen können.

Gelassenheit - Auf Reisen läuft nicht immer alles wie geplant. Sei es Stau, Verspätung, Streik oder ungewohnte Gepflogenheiten. Manchmal wird schon die Anreise zum Überraschungspaket. Hier hilft es, gelassen zu bleiben und sich die Urlaubs-laune nicht verderben zu lassen.

Unterhaltsame Reisespiele - Mit Kindern sind Spiele oft ohnehin dabei. Aber auch mit „erwachsenen Kindern“ sorgen sie für Abwechslung, überbrücken Wartezeiten und bieten etwas Gehirnjogging (siehe Tipps @Inspiration).

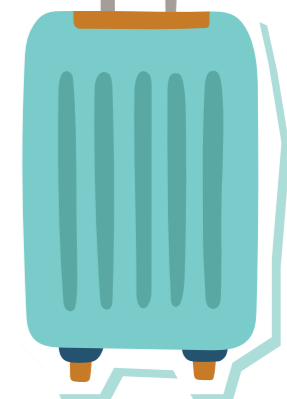
Ein Podcast für unterwegs - Im Urlaub bleibt oft mehr Zeit für Inspiration. Wir empfehlen den Podcast „Gesundes Leben ist gelingende Beziehung“, den die Ärztin Dr. Miriam Prieß gemeinsam mit Sven Furrer gestaltet. Darin geht es um die Bedeutung seelischer Gesundheit für ein erfülltes Leben.

Ob auf Reisen oder zu Hause: Wir wünschen Ihnen viel Freude und Vergnügen beim Lesen.

Ihre

C. Wallbrecher 7. Brada-Wallbrecher

Cäcilia Wallbrecher und Josepha Brada-Wallbrecher



FIT IM KOPF

Gedächtnis verstehen, schützen, trainieren

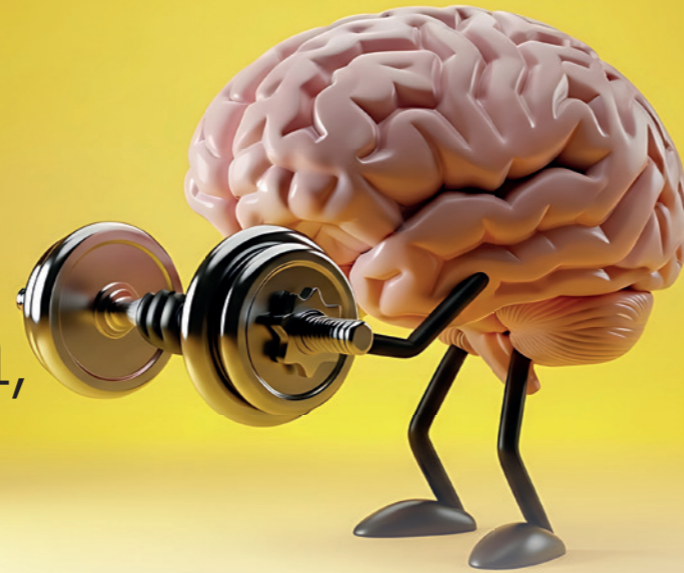


Autorin

Iris Beck

Klösterl-Redakteurin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

»Nein! Ich habe den Termin vergessen! Das passiert mir sonst nie. Und, wie heißt der Ausdruck nochmal? Kennen Sie das auch, manchmal zweifelt man an seiner Gedächtnisleistung. Ist es brain fog oder schon altersbedingte Vergesslichkeit? Ich möchte definitiv dagegen steuern.«



Unser Gehirn ist ein faszinierendes Organ: Es steuert Bewegung, Wahrnehmung, Denken, Fühlen und nicht zuletzt unser Gedächtnis. Doch wie genau funktioniert unser Gedächtnis eigentlich? Welche Faktoren beeinflussen unsere geistige Leistungsfähigkeit im Alltag? Und was können wir tun, um Risiken wie kognitiven Abbau und Demenz vorzubeugen?

Wie unser Gedächtnis arbeitet

Unser Gedächtnis ist kein einzelner „Speicher“, sondern ein Zusammenspiel verschiedener Systeme, die eng zusammenarbeiten – und die wir aktiv unterstützen können:

Sensorisches Gedächtnis

Alles, was wir wahrnehmen – ein Geräusch, ein Bild oder ein Duft – wird hier für Sekundenbruchteile festgehalten. Es ist der „erste Schnappschuss“ unserer Wahrnehmung und entscheidet, welche Eindrücke weiterverarbeitet werden.

Kurzzeit- oder Arbeitsgedächtnis

Hier behalten wir Informationen nur für kurze Zeit, zum Beispiel eine Telefonnummer, die wir gerade eingeben, oder Wörter im Satz. Das Arbeitsgedächtnis ist wie ein kleiner Notizzettel im Kopf – begrenzt, aber flexibel und trainierbar.

Langzeitgedächtnis

Das Langzeitgedächtnis speichert Informationen über Minuten, Jahre oder sogar ein ganzes Leben hinweg. Es teilt sich in das explizite Gedächtnis (bewusst abrufbare Fakten, Namen, Erlebnisse) und das implizite Gedächtnis (unbewusstes Wissen wie Fahrradfahren, Klavierspielen und emotionale Reaktionen).

Ein gesundes Zusammenspiel dieser Gedächtnisbereiche ist entscheidend für unsere geistige Leistungsfähigkeit. Glücklicherweise können wir unser Gedächtnis gezielt stärken und schützen.

Wie Erinnerungen entstehen

Gedächtnisbildung bedeutet, dass Nervenzellen (Neuronen) im Gehirn miteinander verknüpft werden. Je häufiger eine Information genutzt wird, desto stabiler werden diese Verbindungen, die sogenannten Synapsen. Dieser Prozess nennt sich Neuroplastizität: die Fähigkeit des Gehirns, sich zu verändern, neue Verbindungen zu bilden und sich anzupassen.

Gedächtnisleistung im Alltag

Unsere geistige Leistungsfähigkeit zeigt sich in vielen alltäglichen Situationen: beim Merken von Namen beim Kennenlernen,

beim Behalten von Einkaufslisten im Kopf, beim Organisieren von Terminen oder beim Erlernen neuer Fähigkeiten. Mit zunehmendem Alter kann die Gedächtnisleistung kurzfristig etwas nachlassen, das ist in der Regel normal und kein Grund zur Sorge. Problematisch wird es jedoch, wenn die Veränderungen deutlich über das altersübliche Maß hinausgehen, etwa wenn Alltagsfähigkeiten beeinträchtigt werden oder sich die Orientierung verschlechtert. Solche Anzeichen können auf eine ernsthafte Erkrankung wie Demenz hinweisen und sollten ärztlich abgeklärt werden.

Ursachen kognitiver Einschränkungen

Kognitive Schwierigkeiten im Alltag können viele Ursachen haben und sind nicht immer ein Anzeichen für Demenz. Vorübergehende Einschränkungen können auftreten durch:

- Brain Fog: ein Gefühl von geistiger Trägheit oder „verschwommenem Denken“, oft ausgelöst durch Schlafmangel, Stress oder ungesunde Ernährung
- Stress und Überlastung: dauerhafte geistige oder körperliche Beanspruchung kann die Konzentration und Gedächtnisleistung beeinträchtigen

- Hormonelle Veränderungen: zum Beispiel ab der Perimenopause oder bei Schilddrüsenerkrankungen
- Medikamente oder gesundheitliche Probleme: einige Medikamente, Infekte oder chronische Erkrankungen können das Denken vorübergehend verlangsamen

Solche Einschränkungen sind häufig vorübergehend und behandelbar. Wenn sie jedoch länger anhalten oder zunehmen, ist ärztlicher Rat sinnvoll, um ernsthafte Ursachen auszuschließen.

Kognitive Einschränkungen bei psychischen Erkrankungen

Auch psychische Erkrankungen können die geistige Leistungsfähigkeit deutlich beeinflussen. Betroffene berichten häufig über Konzentrationsprobleme, Gedächtnislücken oder verlangsamtes Denken. Häufige Zusammenhänge sind:

- Depressionen: Gedächtnis und Aufmerksamkeit können vermindert sein; Betroffene fühlen sich oft geistig „langsamer“
- Angststörungen: Dauerhafte Anspannung beeinträchtigt die Konzentration und Merkfähigkeit
- Burnout / chronische Überlastung: Erschöpfung und Stress können zu brain-fog-ähnlichen Symptomen führen
- ADHS: Schwierigkeiten, sich zu fokussieren, Aufgaben zu planen oder Informationen zu behalten

Die Ursachen sollten ärztlich abgeklärt werden, um geeignete Therapiemaßnahmen einzuleiten. Mit gezielter Therapie (Psychotherapie), gegebenenfalls Medikation, Stressmanagement, ausreichend Schlaf, Bewegung und kognitivem Training (siehe auch Seite 11 „Was ist eigentlich...? Ergotherapie“) lässt sich die Leistungsfähigkeit wieder deutlich verbessern.

Demenz – was Sie wissen sollten

Demenz ist kein einzelnes Krankheitsbild, sondern ein Überbegriff für verschiedene Erkrankungen, bei denen das Gedächtnis und die geistige Leistungsfähigkeit so stark abnehmen, dass der Alltag nur noch eingeschränkt selbstständig oder nur noch mit Hilfe bewältigt werden kann.

Alzheimer – die häufigste Form

Bei der Alzheimer-Demenz lagern sich bestimmte Eiweiße im Gehirn ab, sogenannte Amyloid-Plaques und Tau-Proteine. Dadurch werden Nervenzellen geschädigt und das Gedächtnis zunehmend beeinträchtigt.

Eine weitere Demenzform ist die vaskuläre Demenz. Sie entsteht durch Durchblutungsstörungen im Gehirn. Zu den nicht so häufigen Varianten der Demenz gehören u. a. die Lewy-Körper-Demenz und Frontotemporale Demenz. Sie betreffen unterschiedliche Gehirnregionen und verursachen jeweils charakteristische Symptome.

Risikofaktoren und Warnsignale

Einige Faktoren lassen sich nicht ändern, wie z. B. das höhere Alter oder die genetische Veranlagung. Andere können wir gezielt beeinflussen und dadurch das Risiko minimieren: Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck oder Diabetes), Rauchen, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, soziale Isolation oder mangelnde geistige Aktivität.

Die ersten Anzeichen einer ernsthaften Gedächtnisbeeinträchtigung sind oft subtil: Vergesslichkeit, Wortfindungsprobleme, Verwirrung in ungewohnter Umgebung oder Schwierigkeiten bei alltäglichen Aufgaben. Wenn solche Veränderungen auftreten, ist es sinnvoll, ärztlichen Rat einzuholen. Professionelle Screening-Tests wie MMSE oder DemTect können helfen, mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen und gegebenenfalls gezielt zu behandeln.

Prävention – wie Sie Ihr Gedächtnis stärken

Auch wenn Demenz nicht vollständig verhindert werden kann, zeigen Studien: Ein gesunder Lebensstil hält das Gehirn leistungsfähig, schützt das Gedächtnis und kann kognitive Einschränkungen deutlich reduzieren.

Bewegung – aktiv für Körper und Gehirn

Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die Durchblutung des Gehirns, fördert die Neubildung von Nervenzellen und unterstützt die allgemeine Gesundheit. Wer aktiv bleibt, hält nicht nur Herz, Kreislauf und Muskeln fit, sondern stärkt auch seine Gedächtnisleistung.

Ernährung – Brainfood für das Gedächtnis

Eine ausgewogene Ernährung kann die Gehirnfunktion fördern und das Gedächtnis im Alter stärken. Studien zeigen, dass eine Mediterrane Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkorn, Fisch, Olivenöl und Nüssen ist, die kognitive Gesundheit unterstützen kann

Tipps für ein gesundes Gehirn:

- ♥ Bewegen Sie sich regelmäßig
- ♥ Ernähren Sie sich mediterran und pflanzenbetont
- ♥ Schlafen Sie ausreichend
- ♥ Reduzieren Sie Stress aktiv
- ♥ Bleiben Sie sozial aktiv
- ♥ Fordern Sie Ihr Gehirn täglich heraus
- ♥ Kontrollieren Sie Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin
- ♥ Verzichten Sie auf Rauchen
- ♥ Achten Sie auf ausreichende Vitamin-D-Versorgung
- ♥ Suchen Sie bei auffälligen Veränderungen frühzeitig ärztlichen Rat

Geistige Aktivität – „Use it or lose it“

Das Gehirn funktioniert wie ein Muskel: Wer es regelmäßig fordert, erhält seine Leistungsfähigkeit und hält das Gehirn fit. Aktivitäten wie z. B. lesen, schreiben, rätseln oder eine neue Sprache erlernen stimulieren positiv unser Gehirn. Das gilt auch für kreative Tätigkeiten, Weiterbildungen oder soziale Interaktionen wie z. B. ein Ehrenamt.

Schlaf & Stress – das Gehirn erholen lassen

Guter Schlaf festigt Erinnerungen und unterstützt die Gedächtniskonsolidierung. Chronischer Stress setzt Cortisol frei, das langfristig Nervenzellen schädigen kann.

Herz-Kreislauf-Gesundheit – Gehirn schützen

Ein gesunder Blutdruck, sowie Cholesterinwerte und Blutzucker im Normbereich reduzieren nicht nur Herzrisiken, sondern schützen auch die Blutgefäße im Gehirn.

Gehirnjogging lohnt sich!

Gut zu Wissen! Wenn wir auf Bewegung, Ernährung, geistige Aktivität, Schlaf, Stressmanagement und Herz-Kreislauf-Gesundheit achten, unterstützen wir unser Gedächtnis im Alter, halten unser Gehirn leistungsfähig und können gleichzeitig das Risiko für Demenz oder andere kognitive Einschränkungen reduzieren. ◀

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

Netiquette der Klösterl-Apotheke

Respektvoll, achtsam und menschlich



Eine gute Beratung beginnt mit
Freundlichkeit und Respekt.

Wir sind da, um zu helfen.

Vielen Dank für Ihren wertschätzenden
Umgang.

Zu unserem Motto „Gesundheit erhalten – Leben gestalten!“ gehört auch eine respektvolle und freundliche Kommunikation. Sie ist die Grundlage für eine gute Beratung und ein angenehmes Miteinander. In der Klösterl-Apotheke leben wir Vielfalt und begegnen einander offen, wertschätzend und auf Augenhöhe – unabhängig von persönlichen Hintergründen.

Rückmeldungen und Anregungen sind jederzeit willkommen, solange sie sachlich und fair formuliert sind. Ein respektvoller Ton, wie man selbst angesprochen werden möchte, trägt wesentlich zu einem positiven Austausch bei – sowohl im persönlichen Gespräch als auch in der digitalen Kommunikation.

Um eine sichere und vertrauensvolle Beratung zu gewährleisten, erfolgen medizinische Auskünfte ausschließlich persönlich oder über geschützte Kanäle. Gleichzeitig achten wir darauf, dass unsere Kommunikationsräume respektvoll bleiben.

Im oft lebendigen Apothekenalltag kann es zu Wartezeiten kommen. Mit etwas Geduld, Rücksichtnahme und freundlicher Kommunikation tragen alle zu einem reibungslosen Ablauf bei. (lh/ib)

➔ Mehr zu diesem Thema finden Sie auf: www.kloesterl-apotheke.de/netiquette



Spiel mal wieder!

Spiele sind mehr als nur Zeitvertreib – sie können unsere geistige Leistungsfähigkeit aktiv unterstützen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass vor allem Spiele, die Denken,

Planen, Erinnern und Reagieren erfordern, das Gehirn fordern und fördern.

Besonders wirksam ist eine abwechslungsreiche Mischung aus Strategie-, Denk- und Gesellschaftsspielen. Wichtig ist dabei nicht Perfektion, sondern Regelmäßigkeit und Freude: Wer sein Gehirn immer wieder vor neue Herausforderungen stellt, stärkt langfristig seine kognitive Leistungsfähigkeit. (ib)

Top 5

Spiele für ein fittes Gehirn

1. Schach & Strategiespiele

Trainieren Planung, Konzentration und Problemlösung

2. Sudoku & Logikrätsel

Fördern Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Mustererkennung

3. Kreuzworträtsel & Wortspiele

Stärken Sprachvermögen und Erinnerungsfähigkeit

4. Memory & Gedächtnisspiele

Verbessern Merkfähigkeit und Konzentration

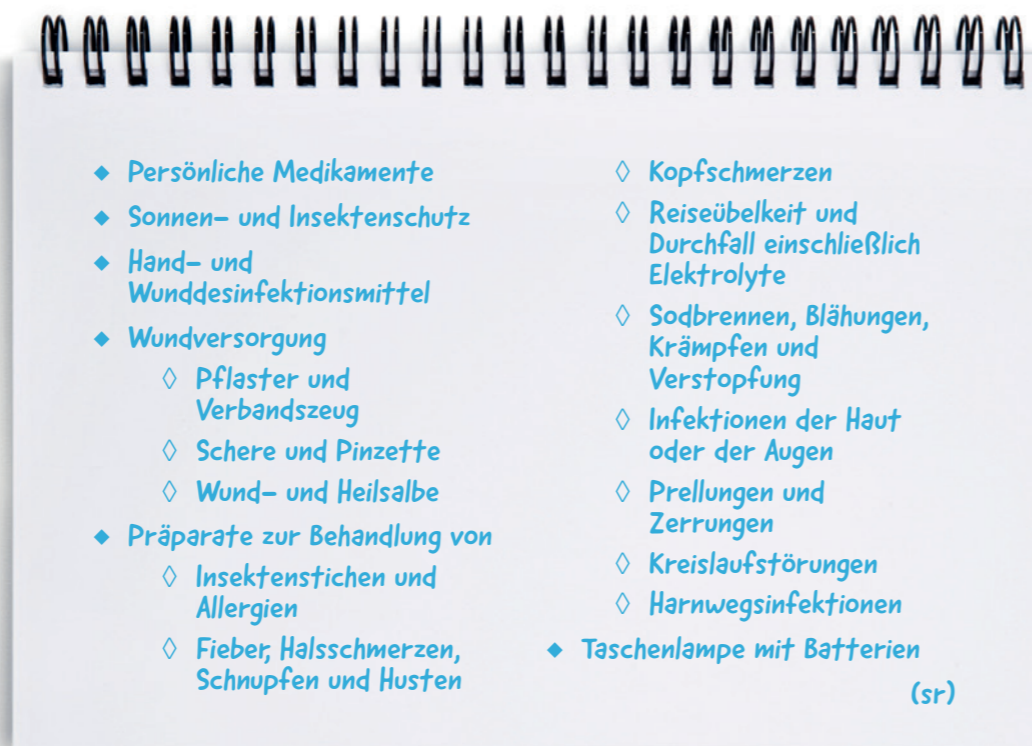
5. Gesellschafts- & Kartenspiele

Kombinieren Denken mit sozialer Interaktion – besonders wertvoll fürs Gehirn



Immer gut versorgt auf Reisen

Tipps für die Reiseapotheke

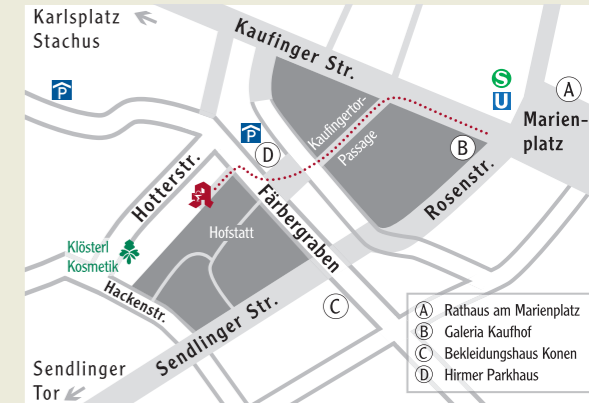


Öffnungszeiten der Apotheke

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/

GESUND REISEN

Erkrankungen im Urlaub vorbeugen



Autorin

Sabine Ritter

Apothekerin und Heilpraktikerin

»Ich bin eine begeisterte Weltenbummlerin und liebe den Kontakt mit fremden Kulturen. Alle Länder haben ihren besonderen Reiz, manchmal ist ihr Besuch jedoch mit vermeidbaren Risiken für die Gesundheit verbunden. Vor jeder Reise informiere ich mich deshalb genau, wie ich gesund reisen kann.«

Die Urlaubspläne sind geschmiedet, die Reise ist gebucht – und jetzt? Abwarten und Tee trinken? Wer gesund reisen will, sollte bei aller Vorfreude nicht erst beim Kofferpacken wieder damit anfangen, konkret über die Reise nachzudenken. Will man gute Voraussetzungen dafür schaffen, dass man den Urlaub in vollen Zügen genießen kann, sollte man vermeidbare Risiken kennen. Aus diesem Grund empfiehlt sich schon einige Wochen vor der Abreise ein Blick in den Impfpass.

Individuellen Impfplan erstellen

Impfempfehlungen werden in Deutschland von der Ständigen Impfkommission (STIKO) herausgegeben. Ihre Mitglieder empfehlen für alle Reisen einen aktuellen Impfschutz bei den Standardimpfungen. Nach der Buchung sollte man daher überprüfen, welche Standardimpfungen eventuell bald aufgefrischt werden sollten (s. Kasten 1). Fehlen vielleicht sogar Impfungen? Diese Impfungen können dann zeitnah nachgeholt werden. Das ist vor allem bei Reisen mit Kindern wichtig, denn sie benötigen eine Vielzahl an Impfungen, die nicht alle zeitgleich verabreicht werden können.

In der Kinderarztpraxis erhalten Eltern hierzu alle erforderlichen persönlichen Informationen.

In vielen Ländern können zudem Erreger zirkulieren, die in Deutschland selten oder

gar nicht vorkommen. Deshalb ist es wichtig, sich frühzeitig über eventuell notwendige Reiseimpfungen zu informieren. Je nach Reiseziel können dies beispielsweise die Impfungen gegen Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), Chikungunya, Cholera, Dengue-Fieber, Gelbfieber, Hepatitis A und B, Japanische Enzephalitis, Meningokokken, Poliomyelitis, Tollwut oder Typhus sein. Nicht immer reicht eine einzige Impfung für einen dauerhaften Schutz. Für eine Grundimmunisierung sind dann mehrere Impfungen in einem bestimmten Zeitabstand notwendig. Als Malaria-Prophylaxe stehen dagegen bei Reisen in entsprechende Risikogebiete Tabletten zur Verfügung. Auch hierzu gibt es länderspezifische Empfehlungen.

Globetrotter haben sicher schon einige Reiseimpfungen, doch auch diese müssen zum Teil aufgefrischt werden. Man sollte daher nicht nur vor der ersten Fernreise frühzeitig ein Tropeninstitut oder eine Praxis aufsuchen, die sich auf Reisemedizin spezialisiert hat. So können die Experten rechtzeitig einen individuellen Impfplan erstellen. Ein Verzeichnis der Praxen und Tropeninstitute ist auf der Webseite der Deutschen Gesellschaft für Tropenmedizin, Reisemedizin und Globale Gesundheit e. V. unter www.dtg.org veröffentlicht. Der Impfpass gehört übrigens in elektronischer Form oder als Kopie ins Reisegepäck.

Die optimale Reiseapotheke individuell zusammenstellen

Mit der Reiseapotheke kann man sich ein bis zwei Monate vor der geplanten Abreise befassen. In die Reiseapotheke gehören alle Medikamente, die man regelmäßig einnehmen muss. Idealerweise kommen diese Präparate bei Flugreisen in der Originalverpackung mit Beipackzettel ins Handgepäck. Bei einigen Arzneistoffen, wie z. B. starke Schmerzmittel (Opiate) wird eine ärztliche Bescheinigung benötigt, die deren medizinische Notwendigkeit bestätigt. Diese Bescheinigung sollte gemeinsam mit wichtigen Unterlagen zu eventuellen Vorerkrankungen auf Reisen immer griffbereit sein. Hinweise zu möglichen Einfuhrbeschränkungen für Medikamente oder medizinische Geräte im Zielland erhält man auf der Webseite des Auswärtigen Amtes.

Des Weiteren gehören je nach Reisestil und Reiseziel Hand- und Wunddesinfektionsmittel, Pflaster und Verbandszeug, Sonnen- und Insektenschutz, Elektrolyte sowie Präparate zur Behandlung von grippalen Infekten, Fieber, Kopfschmerzen, Durchfall, Insektenstichen, Infektionen der Haut oder der Augen ins Gepäck. Zur Vorbeugung von Durchfallerkrankungen haben sich spezielle Probiotika bewährt. Sie gehören je nach Reiseziel ebenfalls in die Reiseapotheke. Doch nicht jedes Präparat kann mit regelmäßig

benötigten Medikamenten kombiniert werden und nicht jedes ist zur Behandlung von Tropenkrankheiten geeignet. Gerne beraten wir Sie hierzu in der Apotheke – auch zu naturheilkundlichen Optionen.

Endlich angekommen

Die lange Zeit des Wartens ist vorbei, das Reiseziel ist erreicht. Es locken vielleicht schöne Strände, bunte Märkte, Wanderungen in herrlicher Natur oder interessante Besichtigungen. Doch viele Länder haben andere hygienische Standards, und der Organismus von Reisenden kennt die ortsüblichen Keime noch nicht. Daher sollten die Hände wie zu Hause, insbesondere vor dem Essen und nach jedem Toilettengang, mit Seife gewaschen sowie die Fingernägel kurz gehalten werden. Eventuell mitgeführte Präparate zur Vorbeugung von Durchfallerkrankungen kommen spätestens jetzt täglich zum Einsatz, am besten beginnt man damit allerdings schon ein paar Tage vor der Abreise.

Hygienetipps für Speis und Trank

Wasser und Nahrungsmittel können je nach Reiseland mit unterschiedlichen Bakterien infiziert sein, gegen die die lokale

Bevölkerung immun ist – Reisende jedoch meist nicht. Deshalb kann man nicht überall auf der Welt Wasser aus der Leitung trinken, mancherorts sollte man sich damit nicht einmal die Zähne putzen. Dann sollte man Wasser ausschließlich abkochen oder aus versiegelten Flaschen verwenden. Auf Eiswürfel sollte komplett verzichtet werden.

Auch bei Speisen ist oftmals Zurückhaltung angesagt. Hier hilft eine einfache Formel: „Schäl es, koch es oder lass es.“ Man sollte sich also auf die Köstlichkeiten konzentrieren, die frisch gekocht, gebraten oder frittiert wurden. Das fällt zwar manchmal schwer, doch wer möchte den Urlaub schon krank mit Erbrechen und Durchfall im Hotelbett verbringen? Und wenn man sich doch mal infiziert, dann ist ja zum Glück eine gut gefüllte Reiseapotheke zur Hand.

Sonnen- und Insektenschutz

Unerlässlich sind in vielen Regionen der Welt zudem ein guter Sonnen- und Insektenschutz, wobei der Sonnenschutz vor dem Insektenschutz aufgetragen wird. Die Eigenschutzzeit der Haut vor der Sonne beträgt bei hellhäutigen Erwachsenen oft nur fünf bis zehn Minuten, bei einem dunkleren Hauttyp kann der Eigenschutz

30 Minuten andauern. Um zu berechnen, wie viele Minuten das Sonnenschutzmittel in etwa vor einem Sonnenbrand schützt, multipliziert man die Eigenschutzzeit mit dem Lichtschutzfaktor. Bei einer Person mit heller Haut, die eine Eigenschutzzeit von 10 Minuten hat und eine Sonnenmilch mit Lichtschutzfaktor 50 verwendet, wären dies 500 Minuten bzw. gut acht Stunden. Doch man sollte dieses Zeitfenster nicht voll ausschöpfen, sondern nach etwa der Hälfte der Zeit sowie nach dem Baden nachcremen, um den Schutz aufrecht zu halten – die Schutzzeit verlängert dies nicht. Kinder benötigen einen deutlich höheren Schutz. Idealerweise bedecken alle ihren Kopf und ihren Oberkörper mit Kleidung.

In tropischen und subtropischen Regionen der Welt, aber auch in Südeuropa können Stechmücken wie die Tigermücke Infektionen wie Chikungunya, Dengue, Gelbfieber, Japanische Enzephalitis, Malaria oder Zika übertragen (s. Kasten 2). Einige der Mücken sind tagaktiv, andere nachtaktiv. Aus diesem Grund braucht man in diesen Regionen rund um die Uhr einen tropentauglichen Mückenschutz, der – insbesondere, wenn man stark schwitzt – immer wieder erneuert werden muss. Lange helle Kleidung schützt ebenfalls und kann je nach Reiseland zusätzlich mit einem speziellen Abwehrmittel (Repellent) eingesprüht werden. Nachts empfiehlt es sich, unter einem Moskitonetz zu schlafen. Treten im Zusammenhang mit Insektenstichen Symptome wie hohes Fieber, Gelenkschmerzen oder Hautausschlag auf, sollten die Beschwerden ärztlich abgeklärt werden.

Je nach Reiseart können auch die folgenden Tipps hilfreich sein: Die Nähe zu Tieren, insbesondere zu wilden Tieren, sollte vermieden werden. Die einheimische Bevölkerung weiß, wo man besser nicht barfuß läuft. Und besteht Gefahr durch giftige Tiere, sollte man Schuhe, Kleidung, Bettzeug und Handtücher vor dem Gebrauch ausschüteln.

Reisen kann so schön sein – und wenn Sie den landesspezifischen Ratschlägen folgen, dann ist es in der Regel möglich, nicht nur gesund zu reisen, sondern auch gesund zurückzukehren. ◀

Von der STIKO empfohlene Impfungen und ihre Auffrischung

Standardimpfungen für alle Erwachsene

Tetanus	Auffrischung alle 10 Jahre
Diphtherie	Auffrischung alle 10 Jahre
Keuchhusten (Pertussis)	einmalige Impfung zusammen mit der Impfung gegen Tetanus und Diphtherie
COVID 19	Basisimmunität (drei Impfungen)

Zusätzliche Impfungen ab 60

Pneumokokken	einmalig eine Impfung
Gürtelrose (Herpes zoster)	zwei Impfungen im Abstand von 2-6 Monaten
Grippe (Influenza)	jährliche Impfung im Herbst
COVID-19	jährliche Impfung im Herbst

Zusätzliche Impfung ab 75

RSV-Infektionen	einmalig eine Impfung im Spätsommer oder Herbst
-----------------	---

Für Kinder, alle nach 1970 Geborenen, Frauen im gebärfähigen Alter, Schwangere und Kontaktpersonen von Neugeborenen sowie Bewohnern von FSME-Risikogebieten empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) weitere Impfungen, die man unter www.nali-impfen.de/fileadmin/pdf/NaLI_Impfkalender.pdf nachlesen kann.

Mehr zum Thema Gesundheit finden Sie auf:

www.kloesterl-apotheke.de/gesundheit



Pflege für Körper und Wohlbefinden

Der Sommer steht vor der Tür und mit ihm die Zeit, in der wir wieder mehr Haut zeigen und die warmen Tage im Freien genießen. Nach dem Winter sehnt sich unsere Haut jetzt nach neuer Frische und Pflege. Die Pflege unseres Körpers ist jedoch weit mehr als eine Frage der äußeren Erscheinung. Sie ist ein wichtiger Beitrag zum persönlichen Wohlbefinden und zur täglichen Selbstfürsorge. Wer sich bewusst Zeit für die Pflege von Haut und Körper nimmt, schafft kleine Momente der Ruhe im Alltag und stärkt gleichzeitig die natürliche Schutzfunktion der Haut. Eine auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Pflege hilft dabei, die Haut zu unterstützen, zu regenerieren und ihre natürliche Balance zu bewahren.

Mit den hochwertigen Pflegeprodukten, wie von der französischen Marke Payot mit ihrer verwöhnenden Körperpflege, bieten wir Ihnen eine Kosmetiklinie, die wissenschaftliche Hautpflege mit einem ganzheitlichen Schönheitskonzept verbindet.

Die Haut wird wieder geschmeidig, vital und strahlend – perfekt vorbereitet für die warmen Monate, Sonne und unbeschwerte Sommertage.

Gönnen Sie sich und Ihrer Haut diese besondere Aufmerksamkeit – wir beraten Sie gerne.

Payot Rituel Douceur



Körperpeelings

- Granité Exfoliant Corps
- befreit die Haut von Unreinheiten und abgestorbenen Zellen
- Gommage Crème Fondant Corps
- ein sanftes Peeling für die empfindliche Haut

Körper-Seren

- Sérum Lacté Corps Réhydratant
- hydratisiert, polstert und glättet die Haut und macht sie weich und zart duftend

Körper-Creme / Lotion

- Baume Corps Lissant Jeunesse
- pflegt, regeneriert und strafft die Haut, sie wirkt geglättet und sichtbar schöner
- Lait Hydratant 24h
- dauerhaft hydratisiert, die Haut fühlt sich weich und glatt an

Körper-Öl

- Huile Corps Tonifiante
- zur Straffung und Verbesserung der Hautelastizität. Dehnungsstreifen und Cellulite werden sichtbar gemildert

Ihr Weg zu uns

Adresse: Hotterstraße 15
80331 München

Marienplatz od.
Sendlinger Tor

Telefon: 089/ 543432-50

Alle Produkte sind bei der Klösterl Kosmetik oder unter QR-Code erhältlich.



Terminvereinbarung unter:
www.kloesterl-apotheke.de/kosmetik

Ergotherapie



Ergotherapie ist eine Behandlungsmethode, die Menschen dabei unterstützt, ihre Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten, zu verbessern oder wiederzuerlangen. Sie kommt beispielsweise zum Einsatz, wenn körperliche, geistige oder psychische Einschränkungen alltägliche Aktivitäten erschweren oder unmöglich machen.

Die Therapie orientiert sich an den persönlichen Bedürfnissen der Patient:innen sowie an den Anforderungen ihres jeweiligen Lebensumfeldes.

Wie Ergotherapie im Alltag hilft

Ergotherapie unterstützt gezielt bei der Bewältigung alltäglicher Anforderungen, wenn diese durch Krankheit, Unfall oder Entwicklungsstörungen eingeschränkt sind.

Ein zentraler Bestandteil der Behandlung sind praxisnahe Übungen, die unmittelbar an realen Alltagssituationen anknüpfen. So werden beispielsweise das Greifen und gezielte Bewegen von Gegenständen, das Schreiben oder handwerkliche Tätigkeiten trainiert. Ergänzend kommen kognitive Übungen zum Einsatz, etwa zur Förderung von Gedächtnis und Aufmerksamkeit.

Ausbildung und Qualifikation

In Deutschland dürfen Ergotherapeut:innen nur mit einer staatlich anerkannten Ausbildung oder einem entsprechenden Studium tätig werden. Die klassische Ausbildung dauert in der Regel drei Jahre und erfolgt an Berufsfachschulen – ergänzt durch praktische Einsätze in medizinischen Einrichtungen.

Die Berufsbezeichnung ist gesetzlich geschützt und darf ausschließlich von entsprechend qualifizierten Personen geführt werden. Dies stellt die fachliche Qualität sicher und dient dem Schutz der Patient:innen. Alternativ kann Ergotherapie auch im Rahmen eines Bachelorstudiums an Hochschulen studiert werden. Beide Ausbildungswege vermitteln die notwendigen

fachlichen und praktischen Kompetenzen für eine professionelle therapeutische Tätigkeit.

Einsatzbereiche von Ergotherapeut:innen

Ergotherapeut:innen sind in verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens tätig, unter anderem in Krankenhäusern, Rehabilitationskliniken, Arztpraxen, Pflegeeinrichtungen, Ergotherapiepraxen sowie in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung. Darüber hinaus kann Ergotherapie auch in Schulen, der Kinder- und Jugendhilfe sowie in psychiatrischen Einrichtungen angeboten werden.

Die Behandlung ist nur nach ärztlicher Verordnung möglich und wird bei unterschiedlichen Erkrankungen und Einschränkungen eingesetzt.

Wann Ergotherapie verordnet wird

Ergotherapie wird bei einer Vielzahl von Krankheitsbildern eingesetzt, unter anderem bei:

- Schlaganfall
 - Neurologischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose oder Morbus Parkinson
 - Entwicklungsstörungen oder -verzögerungen bei Kindern, z. B. ADHS oder Wahrnehmungsstörungen
 - Psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Burn-out
 - Folgen von Unfällen oder Operationen
- Auch ältere Menschen können von einer Ergotherapie profitieren, insbesondere bei

Einschränkungen von Gedächtnis, Beweglichkeit oder Selbstständigkeit im Alltag wie sie beispielsweise im Rahmen einer Demenz oder bei Morbus Parkinson vorkommen.

Unterschied zwischen Ergotherapie und Physiotherapie

Ergotherapie und Physiotherapie ergänzen sich, verfolgen jedoch unterschiedliche Schwerpunkte.

Die Physiotherapie konzentriert sich auf den Körper, die Muskulatur und die Beweglichkeit. Ziel ist es, Schmerzen zu lindern, Bewegungsabläufe zu verbessern und die körperliche Leistungsfähigkeit zu stärken.

Die Ergotherapie hingegen legt den Fokus auf die Bewältigung des Alltags. Sie unterstützt Menschen dabei, Tätigkeiten wie Anziehen, Essen, Schreiben oder Arbeiten möglichst selbstständig auszuführen.

Der große Nutzen der Ergotherapie

Die Ergotherapie setzt genau dort an, wo Einschränkungen den Alltag erschweren und hilft Schritt für Schritt dabei, verloren geglaubte Fähigkeiten wieder aufzubauen. Dabei geht es nicht nur um körperliche Funktionen, sondern auch um Selbstvertrauen, Teilhabe am sozialen Leben und das Gefühl, den eigenen Alltag wieder aktiv gestalten zu können.

So wird deutlich: Ergotherapie ist weit mehr als eine rein therapeutische Maßnahme – sie ist eine wichtige Unterstützung für ein möglichst selbstbestimmtes Leben. (Ih)

Angebot
für 2 Monate
gültig!



Baktocell aktiv

**Nahrungsergänzungsmittel mit 6 ausgewählten
Bakterienkulturen und Vitamin D**

Zur gezielten Versorgung mit vermehrungsfähigen
Bakterienkulturen. Vitamin D trägt zu einer normalen
Funktion des Immunsystems bei.

60 g Pulver nur 28,70 € (Grundpreis: 478,33 € / 1 kg)

Zusammensetzung: 2 g Pulver enthalten 5 µg Vitamin D3 (entspricht
100 % NRV**) und mind. 2 Milliarden koloniebildende Einheiten der 6
folgenden Bakterienkulturen: Bifidobacterium bifidum, Enterococcus faecium,
Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus salivarius, Lactococcus lactis.

Zutaten: Füllstoff: Maltodextrin, Bakterienkulturen, Vitamin D3 (Colecalciferol)

Verzehrempfehlung: Bei Erstanwendung täglich mit 1 g Pulver (1 gestrichener Dosierlöffel) beginnen
und innerhalb von 5 Tagen auf eine Tagesdosis von 2 g Pulver steigern. Tagesdosis morgens vor dem
Frühstück in ein halbes Glas Wasser einrühren und trinken.



statt 33,80 €*
nur 28,70 €

gültig vom 01.05.2026 – 30.06.2026

Rabatt
im Mai
und Juni



Kalium- Magnesium Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel, Mineralstoffe

Zur Unterstützung des Elektrolythaushalts. Ka-
lium und Magnesium tragen zu einer normalen
Funktion von Nervensystem und Muskeln bei.

120 Kapseln (92 g) nur 24,50 € (Grundpreis: 266,30 € / 1 kg)

Zusammensetzung: 2 Kapseln (Verzehrempfehlung) enthalten 270 mg Kalium (entspr. 13,5 % NRV*) und
90 mg Magnesium (entspr. 24 % NRV*).

Zutaten: Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat; Kapselmateriale: Hydroxypropylmethylcellulose
Verzehrempfehlung: Mittags und abends 1 Kapsel unzerkaut
mit ausreichend Flüssigkeit zu den Mahlzeiten

Hinweise: Das Produkt ist für Kinder unter 4 Jahren nicht geeignet.
Personen mit Nieren- oder Herzerkrankungen sollten vor der Einnahme von
Kaliumpräparaten ihren Therapeuten konsultieren. Frei von
unnötigen Zusatzstoffen

statt 28,50 €*
nur 24,50 €

gültig vom 01.05.2026 – 30.06.2026



= 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.