Klösterl Journal

Klösterl-Apotheke

OSTEOPOROSE
Aktiv für starke Knochen

WAS IST EIGENTLICH...?
Ayurveda

HAARE UND NÄGEL

Wie sie wachsen und gedeihen

Seite 8 – 9

Klösterl Journal N° 91
November/Dezember 2026

Biotin



Sabine Ritter
Apothekerin
und Heilpraktikerin

Biotin – auch bekannt als Vitamin B7 oder Vitamin H – gehört zur Gruppe der B-Vitamine. Als Cofaktor des Proteinstoffwechsels unterstützt Biotin den Auf- und Abbau von Eiweißen. Im Proteinstoffwechsel transportiert Biotin sogenannte Carboxylgruppen, die aus Kohlen-, Wasser- und Sauerstoff bestehen. Dabei arbeitet Biotin eng mit Enzymen zusammen, den sogenannten Carboxylasen. Diese Enzyme bilden zusammen mit Biotin vorübergehende Komplexe, um ihre Funktion zu erfüllen. Analog unterstützt Biotin diese Enzyme im Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel. Darüber hinaus trägt Biotin zur Neubildung von Glukose (Gluconeogenese) bei. Außerdem ist es am Purinstoffwechsel beteiligt, der für die Bildung und Struktur wichtiger DNA-Bausteine, den Purinen, essentiell ist. Im Energiestoffwechsel unterstützt es die Umwandlung von Makromolekülen zur Energiegewinnung.

Biotin versorgt Haare und Nägel mit schwefelhaltigen Aminosäuren wie Cystein und trägt damit zur Keratinbildung bei. So kann Biotin die Gesundheit von Haaren und Nägeln fördern und das Haar vor dem Ergrauen schützen. Auch für die Gesundheit von Haut und Schleimhäuten wird Biotin benötigt, da es die Zellteilung an der Hautoberfläche (Epidermis) unterstützt.

Biotin kann sowohl über tierische als auch über pflanzliche Nahrungsmittel gut aufgenommen werden. Zu den tierischen Lebensmitteln, die reich an Biotin sind, gehören Innereien wie Leber und Nieren, Eigelb und Hefe. Pflanzliche Biotinquellen sind beispielsweise Nüsse, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Pilze und Sojabohnen. Da Biotin aus tierischen Quellen häufig an die Aminosäure Lysin gebunden ist, muss es erst von dieser Aminosäure abgespalten werden, bevor es resorbiert werden kann. Aus pflanzlichen Lebensmitteln kann Biotin dagegen im Dünndarm direkt aufgenommen werden, da es hier in freier Form vorliegt. Das wasserlösliche Vitamin geht durch das Erhitzen von Nahrungsmitteln nur geringfügig verloren, unter dem Einfluss von UV-Licht wird es dagegen zum Teil zerstört. Daher sollten biotinhaltige Nahrungsmittel lichtgeschützt gelagert werden. Auch die Darmflora bildet Biotin in kleinen Mengen, inwieweit diese zur Biotinversorgung beiträgt, ist jedoch unklar.

Da die Einnahme von Biotin die Laborwerte von Schilddrüsenhormonen, Sexualhormonen, Herz-Kreislauf- und Tumormarkern verfälschen kann, sollte man das Ärzteteam immer darauf hinweisen, dass man Biotin einnimmt. Etwa eine Woche vor einer geplanten Blutuntersuchung sollte man Biotin sicherheitshalber aus diesem Grund absetzen.

Trockene, rissige Haut, Mundwinkelrhagaden, brüchige Nägel, Haarausfall, Stimmungstiefs, Antriebsschwäche, Muskelschmerzen, Gefühlsstörungen wie Kribbeln, Überempfindlichkeit bei Berührungen oder Taubheitsgefühle sowie Entzündungen der Augen können auf eine unzureichende Versorgung mit Biotin hinweisen. Ein Biotinmangel ist zwar selten, kann jedoch durch Mangelernährung, einen hohen Alkohol- oder Tabakkonsum sowie durch einseitige Ernährungsgewohnheiten bedingt sein.

Weiterhin können Antiepileptika die Biotin-Aufnahme beeinträchtigen oder den Abbau von Biotin stimulieren. Auch die sogenannte Antibabypille gilt als „Nährstoffräuber“, der unter anderem die Versorgung mit Biotin beeinträchtigen kann. In der Schwangerschaft, nach großflächigen Verbrennungen oder bei Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts kann der Bedarf an Biotin erhöht sein. Wenn Sie Medikamente einnehmen, die die Biotinversorgung beeinflussen, oder annehmen, dass Sie einen Mangel an Biotin haben könnten, beraten wir Sie hierzu gerne bei uns in der Apotheke zu Dosierung, Einnahme und Kombination mit anderen B-Vitaminen.

Steckbrief

NÄHRSTOFFKATEGORIE

wasserlösliches Vitamin

FUNKTIONEN

Cofaktor im Protein-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel sowie im Zellstoffwechsel

ANWENDUNG

trockene Haut, Ekzeme, Mundwinkelrhagaden, Haarausfall, brüchige Nägel, Entzündungen der Augen, Schmerzen im Bewegungsapparat, Muskelschwäche, Erschöpfungszustände, Gefühlsstörungen, Neuropathie, Anämie, Appetitlosigkeit.

KONTRAINDIKATIONEN

Nach aktuellem Kenntnisstand sind keine Kontraindikationen bekannt.

Schwangeren, Stillenden und Kindern wird die Einnahme nur nach ärztlicher Rücksprache empfohlen.

WECHSELWIRKUNGEN

Holen Sie sich vor einer Kombination mit Medikamenten oder Arzneipflanzen ärztlichen Rat oder erkundigen Sie sich in Ihrer Apotheke, da zahlreiche Wechselwirkungen mit Medikamenten und Arzneipflanzen möglich sind.

Weitere Nährstoffe finden Sie auf:
www.kloesterl-apotheke.de/Naehrstoffe

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.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nach dem langen und heißen Sommer sind die Vitamin-D Vorräte im Körper hoffentlich gut gefüllt. Doch auch die beste Vorratskammer hält nicht ewig, deswegen ist es sehr ratsam, sich insbesondere während der dunkleren Jahreshälfte immer wieder Sonnenmomente im Alltag zu kreieren. In München und Umgebung gibt es viele lohnende Ziele, wie die Wege entlang der Isar oder im Nymphenburger Schlosspark, die Lust auf ausgiebige Spaziergänge machen. Auch etwas außerhalb der Stadt fällt die Entscheidung nicht leicht, welchen der vielen schönen Seen oder Wanderwege im Voralpenland bis hin zu den Bergen man für ein paar Sonnenmomente auswählt.

Dennoch sind nicht nur die Momente gemeint, in denen an einem winterlichen Tag ein paar Sonnenstrahlen durchscheinen. Es braucht auch die Zeiten, in denen man z. B. nach einem langen Spaziergang in ein gemütliches Zuhause zurückkehrt und bei einer Tasse Tee etwas Muße für eine inspirierende Lektüre hat oder die halbfertige Handarbeit hervorholt und doch noch fertigstellt. Das tut dem Kopf gut, der dabei etwas Ruhe bekommt vom Trubel des Alltags, aber auch der Seele, die in solchen Augenblicken mit Wohlgefühl genährt wird.

Gerade nach einigen bunten und intensiven Sommermonaten voller Ereignisse, Begegnungen und Projekte ist es wichtig, im Winter auch ganz bewusst in die Ruhe zu gehen, sich – wie die Natur es vormacht – zurückzuziehen, ein wenig Rückschau zu halten, auf das, was war, und für das kommende Jahr die Weichen zu stellen.

Wir wünschen Ihnen ein paar gemütliche Stunden und schöne Sonnenmomente im Winter!

Ihre

Cäcilia Wallbrecher und Josepha Brada-Wallbrecher



HAARE UND NÄGEL
Wie sie wachsen und gedeihen
Seite 8 – 9



OSTEOPOROSE
Aktiv für starke Knochen
Seite 4 – 5



OSTEOPOROSE
Aktiv für starke Knochen

Autorin
Iris Beck
Redakteurin Klösterl-Journal

»Als ich das letzte Mal zur Osteoporose-Vorsorgeuntersuchung war, habe ich einen Flyer mitgenommen. Der Titel: ›Osteoporose: Jeder 10. hat es.‹ Diese Aussage hat mich nachdenklich gemacht. Bei mir liegt eine familiäre Disposition vor, aber so richtig ›mitbekommen‹ habe ich es erst durch eine Spontanfraktur.«

Osteoporose gehört zu den häufig unterschätzten Volkskrankheiten in Deutschland. Die Erkrankung entwickelt sich meist schleichend und über lange Zeit unbemerkt: Die Knochensubstanz nimmt ab, die Knochen werden poröser und verlieren an Stabilität. Dann kann ein Sturz oder eine scheinbar harmlose Bewegung zu einem Knochenbruch führen. Besonders häufig betroffen sind die Wirbelsäule, der Oberschenkelhals oder die Handgelenke. Dabei beginnt die Entwicklung einer Osteoporose nicht erst im hohen Alter. Wie stabil unsere Knochen sind, hängt von vielen Faktoren ab – von der genetischen Veranlagung über Hormone und Bewegung bis hin zu Ernährung und Lebensstil.

Knochen sind lebendiges Gewebe

Auch wenn Knochen hart und unbeweglich erscheinen, befinden sie sich ständig im Umbau. Knochengewebe wird laufend abgebaut und neu aufgebaut.

In jungen Jahren überwiegt der Knochenaufbau. Bis etwa zum 20. bis 30. Lebensjahr wird die sogenannte maximale Knochenmasse erreicht. Mit der Zeit verändert sich das Verhältnis zwischen Knochenabbau und -aufbau. Während der Aufbau immer langsamer wird, nimmt der Knochenabbau mit zunehmendem Alter zu. Eine gewisse Abnahme der Knochendichte ist daher ein natürlicher Alterungsprozess. Bei Osteoporose geht dieser Prozess jedoch über das normale Maß hinaus. Die Knochenmasse nimmt stärker ab und gleichzeitig verändert sich ihre innere Struktur. Dadurch werden die Knochen poröser und bruchanfälliger.

Wenn Hormone und Lebensstil eine Rolle spielen

Ein besonders wichtiger Faktor ist der Hormonhaushalt. Bei Frauen beschleunigt sich der Knochenabbau häufig mit der Menopause, wenn die Estrogenproduktion zurückgeht. Estrogen beeinflusst unter anderem den Knochenstoffwechsel und trägt dazu bei, den Knochenabbau zu bremsen. Aber auch Männer können eine Osteoporose entwickeln, insbesondere im höheren Lebensalter.

Daneben können weitere Faktoren die Knochengesundheit beeinflussen. Dazu gehören Bewegungsmangel, Untergewicht, Rauchen, ein hoher Alkoholkonsum sowie eine dauerhaft unzureichende Versorgung mit bestimmten Nährstoffen. Auch einige Erkrankungen und Medikamente können das Osteoporoserisiko erhöhen.

Das individuelle Risiko ist daher sehr unterschiedlich. Nicht jeder Mensch entwickelt im Alter automatisch eine Osteoporose.

Ernährung als Baustein für starke Knochen

Eine ausgewogene Ernährung liefert dem Körper wichtige Bausteine für Knochen, Muskeln und den gesamten Stoffwechsel. Besonders bekannt ist Calcium, das einen wesentlichen Bestandteil der Knochen bildet. Gute Calciumquellen sind beispielsweise Milch und Milchprodukte, calciumreiche Mineralwässer, grünes Gemüse wie Brokkoli oder Grünkohl sowie bestimmte Nüsse und Samen. Doch Calcium allein reicht nicht aus. Auch Vitamin D spielt eine wichtige Rolle, da es zur normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium beiträgt. Ebenso ist Protein für die Knochengesundheit relevant. Knochen bestehen nicht ausschließlich aus Mineralstoffen, sondern enthalten zudem ein Gerüst aus Kollagen und anderen Proteinen. Eine ausreichende Eiweißzufuhr trägt zum Erhalt der Muskulatur bei und unterstützt damit indirekt die Sturzprävention. Weitere Mikronährstoffe wie Magnesium, Vitamin K und Phosphor sind ebenfalls am Knochenstoffwechsel beteiligt. Entscheidend ist dabei nicht ein einzelner „Knochen-Nährstoff“, sondern das Zusammenspiel verschiedener Nährstoffe im Rahmen einer insgesamt ausgewogenen Ernährung.

> Mehr Informationen dazu im Artikel: www.kloesterl-apotheke.de/gesundheit/gesunde-knochen/

Bewegung stärkt Knochen und Muskeln

Neben der Ernährung ist regelmäßige Bewegung eine der wichtigsten Säulen der Prävention. Knochen reagieren auf mechanische Belastung: Werden sie regelmäßig gefordert, erhält der Körper Signale, die den Erhalt der Knochenstruktur unterstützen können.

Besonders geeignet sind Aktivitäten, bei denen der Körper das eigene Gewicht trägt, beispielsweise zügiges Gehen, Wandern, Treppensteigen oder Tanzen. Ergänzend ist Krafttraining sinnvoll, da es Muskeln stärkt und damit ebenfalls zur Stabilität und Sicherheit im Alltag beitragen kann.

Mit zunehmendem Alter gewinnt außerdem das Training von Gleichgewicht und Koordination an Bedeutung. Denn jeder vermiedene Sturz kann dazu beitragen, das Risiko eines Knochenbruchs zu reduzieren.

Vorbeugen beginnt früh

Osteoporose ist keine reine Alterserscheinung, die sich erst im hohen Lebensalter bemerkbar macht. Die Grundlage für eine gute Knochenstabilität wird bereits in jungen Jahren gelegt. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und der Verzicht auf schädigende Faktoren wie Rauchen sind deshalb in jeder Lebensphase sinnvoll.

Besonders wichtig ist es, individuelle Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen. Dazu können beispielsweise familiäre Vorbelastungen, ein früher Eintritt in die Menopause, bestimmte Erkrankungen oder eine langfristige Einnahme bestimmter Medikamente, wie z. B. Cortison und Protonenpumpenhemmer, gehören. Bei erhöhtem Risiko kann eine ärztliche Abklärung sinnvoll sein.

Den Knochen etwas Gutes tun

Starke Knochen lassen sich nicht über Nacht aufbauen. Knochengesundheit ist vielmehr das Ergebnis vieler kleiner, regelmäßiger Entscheidungen: abwechslungsreich essen, ausreichend Nährstoffe aufnehmen, den Körper bewegen und Muskulatur erhalten. Auch ein bewusster Umgang mit Alkohol und der Verzicht auf das Rauchen gehören dazu. So kann eine frühzeitige Prävention einen wichtigen Beitrag zur langfristigen Knochengesundheit leisten. ◀

HINWEIS: Bei bestehenden Risikofaktoren, Erkrankungen oder der Einnahme von Medikamenten, die den Knochenstoffwechsel beeinflussen können, sollte die individuelle Situation ärztlich oder pharmazeutisch abgeklärt werden. Eine Nahrungsergänzung mit Calcium oder Vitamin D sollte sich am individuellen Bedarf orientieren.

Was Knochen stärkt, beginnt nicht erst im Alter. Bewegung, ausgewogene Ernährung und ein bewusster Lebensstil sind in jeder Lebensphase wichtige Bausteine für stabile Knochen.

Knochengesundheit im Alltag – das Wichtigste auf einen Blick

Ausgewogen ernähren
Auf eine ausreichende Versorgung mit Calcium, Magnesium und Eiweiß achten. Eine abwechslungsreiche Ernährung liefert zudem weitere wichtige Nährstoffe für Knochen und Muskeln.

In Bewegung bleiben
Regelmäßige Belastung stärkt Knochen und Muskulatur. Besonders geeignet sind Gehen, Wandern, Treppensteigen und Krafttraining. Auch Gleichgewichtsübungen können helfen, Stürzen vorzubeugen.

Vitamin D im Blick behalten
Regelmäßiger Aufenthalt im Freien unterstützt die körpereigene Vitamin-D-Bildung. Bei erhöhtem Bedarf oder einem möglichen Mangel kann eine individuell abgestimmte Ergänzung sinnvoll sein.

Risikofaktoren reduzieren
Nicht rauchen und Alkohol nur in Maßen konsumieren. Auch Untergewicht und Bewegungsmangel können die Knochengesundheit beeinträchtigen.

Risiken früh erkennen
Familiäre Vorbelastung, bestimmte Erkrankungen, Medikamente oder hormonelle Veränderungen können das persönliche Osteoporoserisiko erhöhen. Bei entsprechenden Risikofaktoren ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll.

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



Weihnachtsgeschenke aus der Offizin

Jedes Jahr zur Weihnachtszeit werden wir nach Geschenkideen aus der Apotheke gefragt. Natürlich helfen wir gerne weiter und haben auch dieses Jahr ein paar schöne Inspirationen für Sie zusammengestellt: Das **hiPure Mikronährstoffkonzentrat** kann ein gesunder Begleiter für den Alltag sein. Das Hand & Lippen Duo **Vinotherapist**™ von Caudalie sorgt für kleine Pflegemomente im Winter. Und wer etwas Besonderes verschenken möchte, liegt mit den verschiedenen Schönheitsampullen der **AMPOULE SELECTION** von Dr. Grandel genau richtig.

Sie suchen noch weitere Geschenkideen? Wir beraten Sie gerne persönlich in unserer Apotheke – damit Sie zu Weihnachten Freude schenken können! (ib)

Verpacken mit gutem Gewissen

Geschenkverpackungen müssen nicht nach wenigen Minuten im Papierkorb landen. Tücher, Stoffbeutel, dekorative Schachteln, Blechdosen, Gläser, Körbe oder Taschen lassen sich immer wieder verwenden. So wird das Geschenk noch persönlicher.

Eine besonders schöne Methode ist die japanische Furoshiki-Technik: Dabei wird ein Geschenk in ein quadratisches Tuch eingeschlagen und verknotet. Als Faustregel sollte das Tuch etwa dreimal so lang sein wie die längste Seite des Geschenks. Für ein 20 Zentimeter großes Geschenk eignet sich daher ein Tuch von etwa 60 bis 70 Zentimetern.

Nach dem Auspacken kann das Tuch als Schal, Küchentuch oder für das nächste Geschenk genutzt werden. Auch Gläser eignen sich für selbst gemachte Geschenke wie Plätzchen, Tee oder Gewürzmischungen. So wird die Verpackung selbst zum nachhaltigen Teil des Geschenks und bereitet auch nach den Feiertagen noch Freude. (lh)

Tipp: KnochenKompass
Die Osteoporose-App

Wie entwickeln sich die eigenen Knochenwerte? Was bedeutet ein bestimmter T-Score und wie lässt sich das persönliche Frakturrisiko einschätzen? Die kostenlose App „KnochenKompass" der Deutschen Osteoporose Akademie (DOA) hilft Betroffenen, ihre Erkrankung besser zu verstehen und den Überblick über wichtige Gesundheitsdaten zu behalten. (ib)

Mehr erfahren:
knochenkompass.de

DIE JAPANISCHE FUROSHIKI-TECHNIK



KI-generierte Illustration

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



Weihnachtsversand

Bitte denken Sie daran, Ihre Heilmittel rechtzeitig vor den Feiertagen zu bestellen. Im Dezember kann es bei DHL zu Verzögerungen in der Paketzustellung kommen. Vielen Dank!



HAARE UND NÄGEL

Wie sie wachsen und gedeihen

Autorin

Sabine Ritter

Apothekerin und Heilpraktikerin

»Ich finde es immer wieder spannend zu beobachten, welch kreative Ideen Menschen für ihre Frisuren und die Gestaltung ihrer Nägel haben. Kopfhaar, Augenbrauen und Nägel werden geschnitten, gefärbt und geformt, damit Menschen sich als Individuum so präsentieren können, wie sie gesehen werden möchten. Dabei gerät leicht in den Hintergrund, dass Haare und Nägel eine Funktion für den Körper haben.«

Haare und Nägel werden wie die Schweiß-, Talg- und Brustdrüsen den sogenannten Hautanhanggebilden zugerechnet. Sie alle haben eine direkte Verbindung zur Haut. Am Aufbau von Haaren und Nägeln ist ein Eiweißmolekül beteiligt, das Keratin, das sich in den hornbildenden Zellen (Keratinozyten) in der Haarwurzel ebenso wie in der Nagelwurzel sammelt. Diese Zellen haben eine begrenzte Aufnahmekapazität für Keratin und stellen ihren Stoffwechsel ein, wenn die entsprechende Konzentration erreicht ist. Als abgestorbene Hornzellen bilden sie den Haarschaft sowie an Fingern und Zehen die Nagelplatte. Von der Wurzel kommend sorgen sie für das Längenwachstum von Haaren und Nägeln.

Haare – nicht nur auf dem Kopf

Wenn wir an Haare denken, denken wir meist zuerst ans Kopfhaar und weniger an Haare im Gesicht oder am Körper. Vor allem soll das Kopfhaar im Sommer vor Sonne und Wärme schützen und im Winter verhindern, dass wir auskühlen. Doch im Alltag überwiegt seine soziale Funktion, trägt das Kopfhaar doch zum Ausdruck eines persönlichen Stils bei. Gleiches gilt bei Männern für die Barthaare. Eine vergleichbare Beachtung schenken die meisten Frauen nur noch ihren Wimpern und Augenbrauen, die wie die Haare in Nase und Ohr zu den Borstenhaaren gehören. Haare, die aus der Nase oder den Ohren herauswachsen, werden wie die Behaarung in den Achseln und Haare auf dem übrigen Körper von manchen Menschen allerdings als unästhetisch wahrgenommen, so dass man ihnen den Kampf ansagt. Dies kann sogar das Schamhaar mit einbeziehen. Lediglich die Schleimhäute, Lippen, Handflächen, Fußsohlen und Brustwarzen sind von Natur aus unbehaart.

Haare bestehen aus einer tief in der Haut verankerten Haarwurzel mit einer Haarpapille, den die Haarwurzel umgebenden Haarfollikeln und einem Haarschaft. Die Haarpapille ist über Arterien und Venen an den Blutkreislauf angebunden (siehe Abb. 1).

Vom Nutzen der Nägel

Im Unterschied zu den Haaren wachsen Nägel pausenlos einen halben bis ganzen Millimeter pro Woche. Wie die Haare haben Nägel eine Schutzfunktion. Sie schützen die exponierten Endglieder von Zehen und Fingern vor mechanischen Schäden. Gleichzeitig unterstützen sie Finger und Zehen beim Greifen.

Nägel bestehen aus einem sichtbaren und einem unsichtbaren Teil. Der größte Teil der Nagelwurzel, die Nagelmatrix, befindet sich unter der Haut und ist daher nicht sichtbar. Von ihr ist nur der Halbmond an der Basis der Nägel sichtbar. Das Nagelhäutchen am Übergang von Nagelwurzel und Nagelplatte schützt die Nagelmatrix vor Feuchtigkeit und Infektionen. Die Nagelplatte gehört zum sichtbaren Teil des Nagels, der seitlich in Hauttaschen eingebunden ist, dem Nagelfalz. Zwischen dem Knochen und der Nagelplatte befinden sich das Hyponychium, ein Deck- und Drüsengewebe, und das darunter befindliche, gut durchblutete Nagelbett (siehe Abb. 2).

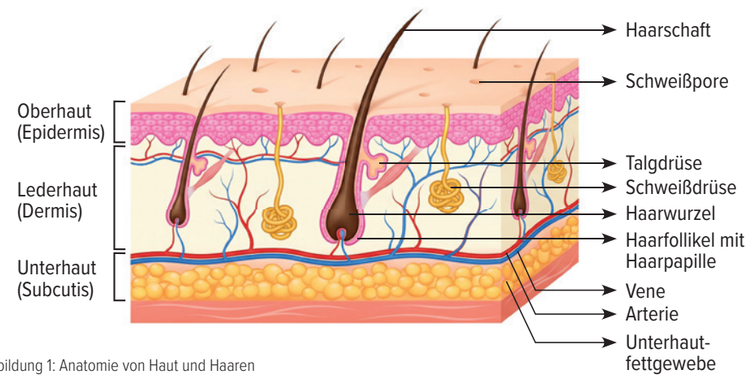


Abbildung 1: Anatomie von Haut und Haaren

Die Nagelmatrix befindet sich unter der Haut und bringt die Nagelplatte hervor, die die Endglieder von Fingern und Zehen vor mechanischen Belastungen schützt.

Bausteine von Haaren und Nägeln

Das Wachstum von Haaren und Nägeln ist untrennbar mit den hornbildenden Zellen, den Keratinozyten, verbunden. Diese Zellen reichern, während sie langsam vorwärts wandern, bis zu einer festgelegten Obergrenze Keratin an. Ist das maximale Aufnahmevermögen erreicht, wandeln sich die Zellen in tote Hornzellen um, die keine Zellorganellen mehr enthalten, sondern nur noch Keratin.

Keratin ist ein Strukturprotein und besteht zu ungefähr einem Fünftel aus der schwefelhaltigen Aminosäure Cystein. Cystein trägt zur Festigkeit und Elastizität von Haut, Haaren und Nägeln bei. So verhindert dieser Eiweißbaustein, dass Haare und Nägel leicht brechen. Gleichzeitig stimuliert Cystein das Wachstum von Haaren und Nägeln.

Wenn Haare ausfallen und Nägel brechen

Erkrankungen von Haaren und Nägeln sind weit verbreitet; vielfach sind sie jedoch zeitlich begrenzt. So konzentriert sich der Organismus in Krisensituationen auf den Erhalt der lebensnotwendigen Organe und vernachlässigt zeitweise die anderen – darunter Haare und Nägel. Manchmal bemerkt man dann noch Wochen nach einem Unfall, einer Operation, einer Infektion oder einer belastenden Lebensphase Veränderungen an Haaren und Nägeln.

Ebenso können hormonelle Umstellungen mit temporärem Haarausfall oder brüchigen Nägeln einhergehen. So berichten viele Frauen nach der Geburt eines Kindes oder nach dem Abstillen, dass ihnen die Haare vorübergehend vermehrt ausgefallen sind. Ebenso kann die Einnahme oder das Absetzen von Hormonpräparaten oder anderen Medikamenten temporär von Haarausfall begleitet werden.

Einige Nährstoffe können dann das Wachstum von Haaren und Nägeln unterstützen. Hierzu gehören neben der Aminosäure Cystein als Keratin-Baustein vor allem die B-Vitamine Biotin und Pantothensäure sowie das Spurenelement Zink. Biotin – auch bekannt als Vitamin B7 oder H – spielt unter anderem eine wichtige Rolle im Proteinstoffwechsel und unterstützt den Einbau von Cystein in die Haar- und Nagelwurzel. Ebenso regulieren Folsäure (Vitamin B9) und Pantothensäure (Vitamin B5) die Bildung von Haaren und Nägeln mit. Zink wiederum unterstützt die Verhornung. Weiterhin sollte sich der Vitamin D-Spiegel im Normbereich befinden.



Abbildung 2: Aufbau des menschlichen Nagels

Ist ein Nährstoffmangel die Ursache von Haarausfall und brüchigen Nägeln, kann dies erfahrungsgemäß auch pflanzlich effektiv gelindert werden. So hat sich beispielsweise die Kombination von Blütenpollen und Brennnesselsamen bewährt, die durch Gerstengras ergänzt werden kann. Das Trio liefert Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zusammen mit zahlreichen anderen Pflanzenstoffen. Rispenhirse ist ein Lieferant für Kieselsäure, Eisen, B-Vitamine und Phytosterole, die das Wachstum von Haaren und Nägeln anregen und beide kräftigen können. Bärlauch steuert wiederum zahlreiche Schwefelverbindungen bei, die zur Cystein-Bildung benötigt werden, und liefert das antioxidativ wirkende Vitamin C, das die Eisenaufnahme verbessert. Eisen transportiert Sauerstoff zur Haarpapille. Vitamin C ist ein Cofaktor der Kollagensynthese und unterstützt so den Haarfollikel. Gemeinsam stärken Vitamin C und Eisen somit über verschiedene Mechanismen die Haarwurzel.

Bei vielen Männern wird das Kopfhaar ab dem jungen Erwachsenenalter hormonell bedingt immer lichter. Grund ist das Testosteron, das die Wachstumsphase der Haare verkürzt. Dieser meist erblich bedingte Haarausfall kann mit lokal aufgetragenen Arzneistoffen wie Minoxidil reduziert werden, dass die Durchblutung fördert und die Wachstumsphase der Haare verlängert. Der Wirkstoff steht auch für Frauen zur Verfügung und kann bei hormonell bedingtem Haarausfall mit einer lokalen Hormontherapie kombiniert werden.

Erkrankungen gezielt behandeln

Manchmal beruhen Probleme mit Haaren und Nägeln jedoch auf einer Erkrankung, die gezielt behandelt werden muss. Hierzu gehören unter anderem das polyendokrine metabolische Ovarialsyndrom (PMOS), Schilddrüsenfunktionsstörungen, Pilzinfektionen und Autoimmunerkrankungen. Darüber hinaus sollte ein eventueller Eisenmangel behandelt werden, da auch eine Eisenmangelanämie mit Haarausfall und brüchigen Nägeln einhergehen kann.

Beim PMOS bilden Frauen zu viele männliche Hormone, sodass sie zu einem für Männer typischen Behaarungsmuster tendieren. Ihr Kopfhaar fällt aus, während die Haare am Körper und im Gesicht mitunter sprießen. Wird die Erkrankung spezifisch behandelt, wachsen in der Regel auch die Haare wie gewünscht.

Ist eine Schilddrüsenfunktionsstörung die Ursache für Haarausfall oder brüchige Nägel, müssen im Falle einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) fehlende Schilddrüsenhormone ersetzt werden. Bei einer Schilddrüsenüberfunktion kann die übermäßige Bildung von Schilddrüsenhormonen (Hyperthyreose) medikamentös gehemmt werden. Sowohl bei einer Unter- als auch bei einer Überfunktion der Schilddrüse haben die Betroffenen in der Regel weitere Beschwerden, die auf die Erkrankung hindeuten. Sie leiden also nicht nur unter Haarausfall und brüchigen Nägeln. Fallen im Rahmen einer zuvor erfolgreichen Behandlung die Haare wieder aus oder brechen die Nägel, hat sich unter Umständen der Bedarf an Medikamenten geändert. Dies kann in der Arztpraxis durch eine Blutuntersuchung überprüft werden.

Auch Autoimmunerkrankungen und Pilzinfektionen können für Haarausfall und Erkrankungen der Nägel verantwortlich sein. Diese müssen nach erfolgter Diagnose spezifisch behandelt werden. Gegen Pilzinfektionen stehen neben zahlreichen Arzneistoffen auch Mischungen von ätherischen Ölen zur Verfügung, die zum Beispiel als Nagellack aufgetragen werden können. Bei Autoimmunerkrankungen haben sich dagegen verschiedene Mikronährstoffe und Arzneipflanzen in der Begleittherapie bewährt. Gerne beraten wir Sie hierzu in der Apotheke. ◄

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



Tee-Rezepturen

Mit vereinten Kräuterkräften heilen

Die Tee-Zubereitung aus getrockneten Heilpflanzen ist wohl die bekannteste Form der Phytotherapie. Dabei werden entweder alle oberirdischen Pflanzenteile oder nur einzelne Teile wie z.B. Blüten, Blätter, Früchte, Rinden, Stängel oder Wurzeln verwendet. Die Anforderungen an Qualität, Gehalt und Reinheit dieser sogenannten Arzneidrogen sind im Arzneibuch genau festgeschrieben und werden streng kontrolliert. So zeichnet sich die Apothekenqualität besonders durch eine genaue Kontrolle auf Pestizidrückstände und Schwermetalle aus und garantiert den Gehalt an pflanzlichen Wirkstoffen.

Für Teezubereitungen können sowohl einzelne Arzneidrogen gezielt eingesetzt als auch mehrere unterschiedliche Arzneidrogen als Tee-Rezeptur sinnvoll kombiniert werden. Die Mischung kann dabei ganz individuell auf die momentane Situation angepasst oder auch auf ein bestimmtes Beschwerdebild hin zusammengestellt werden.

Wirkprinzip

Bei der Zusammenstellung einer Tee-Rezeptur werden in der Regel Pflanzen mit unterschiedlichen Wirkungsmechanismen so kombiniert, dass sie sich gegenseitig ergänzen.

So kombiniert man etwa für einen Magenwohl-Tee Kamillenblüten, die mit ihrem ätherischen Öl und den Flavonoiden Entzündungen der Magenschleimhaut und krampfartige Beschwerden im Bereich des Verdauungstrakts lindern können, mit Bitterstoffdrogen wie Wermutkraut und Enzianwurzel, die die Gallensekretion und damit die Verdauung anregen. Malvenblüten können mit ihrem Gehalt an Schleimstoffen die Magen-Darm-Schleimhaut schützen, und die ätherischen Öle von Fenchel und Kümmel regen die Sekretion von Verdauungssäften an und lindern Blähungen. Zusammen wirken sie positiv auf den Magen-Darm-Trakt und verbessern die Verdauungstätigkeit.

Einige Teemischungen enthalten zusätzlich zu den arzneilich wirksamen Pflanzen Ergänzungskräuter, die den Geschmack positiv beeinflussen. Dabei steht bei Arzneitee-Mischungen immer die Wirkung der Heilpflanzen im Vordergrund, weniger der Teegenuss.

Heilmittelherstellung

Zur Herstellung von Teemischungen werden die Einzelkräuter abgewogen und anschließend in einer großen Schale gut durchmischt. Dann werden sie in einen Bodenbeutel abgefüllt. Da Wurzeln, Rinden oder Stängel schwerer sind als Blüten oder Blätter, sinken sie im Behälter oftmals im Laufe der Zeit nach unten. Deshalb sollte man auch zu Hause bei einer Teemischung gelegentlich die unteren Teile der Mischung mit einem Löffel nach oben anheben.

Anwendung

Die Teezubereitung entspricht einer wässrigen Extraktion, bei der die wasserlöslichen Pflanzeninhaltsstoffe aus der Teedroge herausgelöst werden.

Dabei kommen je nach Teedroge und gewünschter Wirkweise unterschiedliche Verfahren der Teezubereitung zum Einsatz. Jeder kennt das Übergießen der Teedroge mit kochendem Wasser mit anschließendem, unterschiedlich langem Ziehenlassen.

Mittel aus der Klösterl-Apotheke

Die Klösterl-Apotheke hält ein großes Sortiment von über 180 verschiedenen Teedrogen in bester Apothekenqualität vorrätig und stellt selbst eine Vielzahl an Teemischungen für verschiedene Anwendungsbereiche oder nach individuellen Rezepturen her.

Den vollständigen Artikel über Tee-Rezepturen finden Sie unter: https://www.kloesterl-apotheke.de/rezepturen/tee-rezepturen/

IMPRESSUM

Herausgeber: Klösterl-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), Alexandra Gilio (ag), Antje Görlach (ang), Maria Hoderlein (mh), Lisa Hohmann (lh), Helena Karl (hk), 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:** Klösterl-Archiv, Adobe Stock, DOA

© Copyright: Alle Rechte vorbehalten. Copyright by Klösterl-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.

Ayurveda



Ayurveda, wörtlich „das Wissen vom Leben“, ist eine traditionelle indische Heilkunde, dessen Ursprünge mehr als 3.000 Jahre zurückreichen. Ayurveda wird bis heute insbesondere in Indien und Sri Lanka praktiziert und dort auch akademisch gelehrt.

Im westlichen Raum wird Ayurveda häufig mit Wellness, Entspannung und Prävention verbunden. Traditionell umfasst Ayurveda jedoch eine ganzheitliche Gesundheitslehre. Dabei werden Ernährung, Schlaf, Tagesrhythmus, individuelle Konstitution und verschiedene traditionelle Diagnostik- und Behandlungsverfahren miteinander verbunden.

Das Verständnis von Gesundheit

Gesundheit bedeutet im Ayurveda mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Nach der klassischen ayurvedischen Lehre gehören zu einem gesunden Zustand unter anderem ein ausgewogenes Verhältnis der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha, eine angemessene Verdauungs- und Stoffwechselfunktion sowie ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Gesundheit wird als etwas verstanden, das aktiv erhalten werden kann. Ernährung, Schlaf, Bewegung, Lebensrhythmus, Umwelt und individuelle Lebensumstände beeinflussen dieses Gleichgewicht. Deshalb hat Prävention im Ayurveda einen hohen Stellenwert.

Die individuelle Konstitution

Nach ayurvedischer Vorstellung besitzt jeder Mensch eine individuelle Grundkonstitution, die Prakriti genannt wird. Sie beschreibt das persönliche Zusammenspiel der drei Bioenergien (Doshas):

Vata: Bewegung, Aktivität und Veränderung

Pitta: Umwandlung, Stoffwechsel und Wärme

Kapha: Stabilität, Struktur und Zusammenhalt

Alle drei Doshas sind in jedem Menschen in einer individuellen Ausprägung vorhanden. Ein Dosha unterliegt gewissen, festgelegten Eigenschaften, den Gunas. Die individuelle Konstitution bildet im Ayurveda die Grundlage, um Ernährung und Lebensstil möglichst persönlich auszurichten.

Die drei Säulen des Lebens

In der klassischen ayurvedischen Lehre werden Ernährung (Ahara), Schlaf (Nidra) und Lebensführung (Brahmacharya) als drei wichtige Säulen des Lebens beschrieben.

Ernährung – Ahara: Eine ausgewogene Ernährung soll sich an der individuellen Konstitution orientieren.

Schlaf – Nidra: Regelmäßigkeit und an das Dosha angepasster Tages- und Nachtrhythmus stehen dabei im Mittelpunkt.

Lebensführung – Brahmacharya: Wird traditionell als bewusster und maßvoller Umgang mit den eigenen körperlichen Ressourcen verstanden.

Ayurvedische Anwendungen

Ayurveda umfasst verschiedene traditionelle Anwendungen, darunter Massagen und Ölanwendungen, Heilpflanzen und pflanzliche Präparate sowie traditionelle Reinigungskonzepte.

Eine bekannte ayurvedische Ölmassage ist die „Abhyanga“. Dabei wird der Körper traditionell mit warmem Öl massiert. Je nach ayurvedischer Tradition und individueller Konstitution können unterschiedliche Öle und Massagetechniken eingesetzt werden.

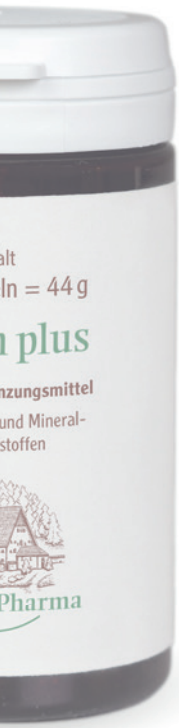
Heilpflanzen und Kräuter haben in der ayurvedischen Tradition einen hohen Stellenwert. Zu den bekannten Pflanzen gehören beispielsweise Ashwagandha, Kurkuma, Ingwer und Amla. Sie werden traditionell unter anderem als Tee, Pulver, Ölauszug oder Bestandteil pflanzlicher Präparate verwendet.

Heute werden häufig verschiedene Ayurvedische Kuren angeboten, die Elemente traditioneller ayurvedischer Reinigungskonzepte aufgreifen. Je nach Angebot können dazu eine angepasste Ernährung, Entspannungstechniken, Massagen, Ölanwendungen, Schwitzbehandlungen und Ausleitungen gehören.

Ayurveda heute

In unserer schnelllebigen Zeit kann Ayurveda wertvolle Impulse für einen bewussteren und achtsameren Umgang mit der eigenen Gesundheit geben. Die jahrtausendealte Tradition verbindet ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit mit der Individualität des Menschen. In Verbindung mit den Erkenntnissen der modernen Medizin und Gesundheitswissenschaft kann Ayurveda dazu beitragen, die Gesundheit langfristig zu fördern. (ib)

KLÖSTERL-EMPFEHLUNG*



Angebot
für 2 Monate gültig!



~~statt 28,50 €*~~

nur 24,20 €

gültig vom 01.11.2026 – 31.12.2026

Biotin plus

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Mineral- und Vitalstoffen

Zur täglichen Versorgung von Haaren, Haut und Nägeln mit ausgesuchten Vitalstoffen.

100 Kapseln (44 g) nur 24,20 €
(Grundpreis: 550 € / 1 kg)

Zusammensetzung: 1 Kapsel enthält 180 µg Biotin (entspr. 360 % NRV**), 75 mg Vitamin C (entspr. 94% NRV**), 16,5 mg Patothensäure (als Calciumpantothenat, entspr. 275 % NRV**), 5 mg Zink (als Zinkgluconat, entspr. 50 % NRV**), 50 mg Bärlauch-Extrakt und 160 mg Rispenhirse-Konzentrat (davon 6,4 mg Silicium).
Zutaten: Rispenhirse-Konzentrat, Calciumascorbat; Kapselmaterial: Hydroxypropylmethylcellulose; Bärlauch-Extrakt, Zinkgluconat, Calciumpantothenat, Biotin
Verzehrempfehlung: Täglich 1 x 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zum Mittagessen
Hinweis: Frei von unnötigen Zusatzstoffen.

Rabatt
im November und Dezember



~~statt 14,80 €*~~

nur 12,50 €

gültig vom 01.11.2026 – 31.12.2026

Vitamin C säurefrei

Nahrungsergänzungsmittel reines Calciumascorbat

Zur täglichen Versorgung mit Vitamin C, das zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt.
Besonders magenfreundliche Zubereitung.

100 g Pulver nur 12,50 € (Grundpreis: 125 € / 1 kg)

Zusammensetzung: 1 gestrichener Messlöffel enthält ca. 120 mg Vitamin C (als Calciumascorbat), das entspricht 150% NRV**.
Zutaten: Calciumascorbat 100 %
Verzehrempfehlung: 1 gestrichenen Messlöffel voll täglich in kalter Flüssigkeit gelöst trinken.



= laktosefrei
= glutenfrei
= vegan

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.

* Bei Produkten, die als „Klösterl-Empfehlung" gekennzeichnet sind, handelt es sich um Anzeigen. Diese Produkte erhalten Sie in der Klösterl-Apotheke, München und unter www.kloesterl-shop.de.