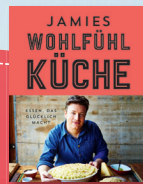


alles gute für dich



Mitmachen & gewinnen!

**„JAMIES WOHLFÜHL-
KÜCHE – ESSEN, DAS
GLÜCKLICH MACHT“**
von Jamie Oliver

→ S.19

Starkes Herz

So kräftigen Sie das lebenswichtige Organ

Vereinbarkeit von Familie und Beruf – wie kann der Spagat gelingen?

Medikamente richtig einnehmen – diese Tricks helfen!



Das Team des
STADA-Kundenmagazins

Liebe Leserinnen und Leser,

wir wünschen Ihnen von Herzen ein gesundes und glückliches Jahr 2015! Eine Herzangelegenheit ist uns auch unser aktuelles Titelthema „Starkes Herz“. Was tut unserem Herzen gut, wie können wir dieses lebenswichtige Organ stärken und was steckt hinter einer chronischen Herzinsuffizienz? All diese Fragen beantwortet unser Artikel „Herzsache“ ab Seite 6, der uns auch die Gelegenheit gibt, das neue Jahr mit guten Vorsätzen für ein gesundes Herz zu beginnen: weniger Stress, mehr Bewegung und gesündere Ernährung.

Im Job erfolgreich, ein perfektes Zuhause mit wohlerzogenen Kindern, ein glücklicher Ehemann, gutaussehend und immer ein Lächeln auf den Lippen – diese Vorstellung einer berufstätigen Mutter ist in den meisten Fällen weit von der Realität entfernt. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist oft harte Arbeit und erfordert viel Kraft, Kompromissbereitschaft und vor allem eine Abkehr von dem Wunsch, alles perfekt machen zu wollen. Lesen Sie in unserem Artikel „Berufstätige Mutter – und wie?!“ ab Seite 14 und in dem Artikel „Kinderbetreuende Väter – und wann?“ ab Seite 16, wie Mütter und Väter die Vereinbarkeit von Familie und Beruf leben. Tipps gegen den Drang nach Perfektionismus und für mehr Lebensqualität haben wir ab Seite 12 für Sie zusammengestellt.

Viel Spaß beim Lesen und alles Gute für diesen Winter!

Ihr Redaktionsteam

**» Wir wünschen Ihnen
alles Gute für das Jahr 2015!«**

Titelthema:

06 GESUNDES HERZ

- 07 So funktioniert das Herz
- 08 Herzinsuffizienz – links oder rechts?



02 GUTEN TAG

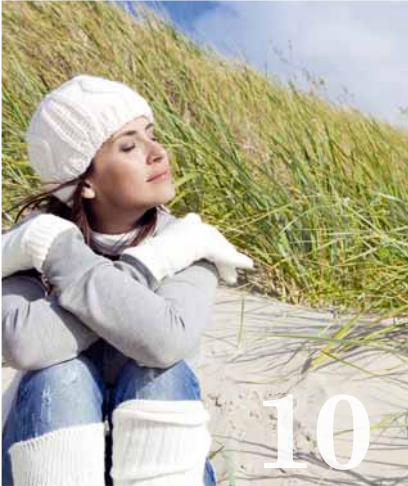
04 GUT ZU WISSEN

Kurzmeldungen

24 GUT GERATEN

- 24 Rätselecke
- 24 Vorschau – das nächste Heft
- 24 Impressum

alles gute für den Körper:



10 „ALLES GUTE“-INITIATIVE

- 10 Vom Alltag überfordert?
- 11 Interview mit Franziska van Almsick

alles gute für die Seele:



12 PERFEKTIONISMUS

- 12 Wie Perfektionismus unser Handeln blockiert
- 13 Fünf Tipps für weniger Perfektionismus

14 VEREINBARKEIT VON FAMILIE UND BERUF

- 14 Berufstätige Mütter – und wie?!
- 15 Tipps für den Alltag berufstätiger Mütter
- 16 Kinderbetreuende Väter – und wann?
- 17 Tipps für den Alltag berufstätiger Väter

alles gute für die Familie:



18 GUTEN APPETIT!

- 18 Das leckere Rezept aus der Wohlfühlküche von Jamie Oliver
- 19 Essen, das glücklich macht

20 FAMILIENKOLUMNE

- 20 Mutter im Glück
- 21 Der tägliche Spagat zwischen Job und Familie

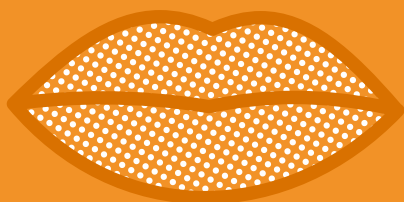
22 MEDIKAMENTE RICHTIG EINNEHMEN

- 23 Techniken zur leichteren Einnahme von Tabletten
- 23 Tipps für eine wirkungsvolle Einnahme

Kurzmeldungen

39%

WÜRDEN IHREN PARTNER
TROTZ ERKÄLTUNG
KÜSSEN¹



ERKÄLTUNGSVIREN,
DIE BEI EINEM KUSS ÜBER-
TRAGEN WERDEN, ERREICHEN
MIT DEM SPEICHEL UNSEREN
MAGEN, WO SIE VON DER
MAGENSÄURE ABGETÖTET
WERDEN.²

¹ STADA Gesundheitsreport 2014

² Ärztezeitung 2011

Erfahren Sie mehr:
www.stada.de/infografik



Was Großmutter noch wusste ...

Sauer macht nicht nur lustig, sondern auch gesund und fit!
Nutzen Sie die **Wunderwaffe Zitrone**. Denn die Zitrusfrüchte,
die im feucht-warmen Klima das ganze Jahr über geerntet werden,
sind viel mehr als Vitaminbomben.

Beim Kochen und Backen bringen Schale bzw. Saft der Zitrone
ein **frisches, appetitanregendes Aroma** in unterschiedlichste Gerichte.
Geriebene Zitrone enthält ätherische Öle und regt den
Verdauungsapparat an. Der Vitamin-C-Gehalt der gelben Frucht hilft
gegen Frühjahrsmüdigkeit und verbessert die Abwehrkräfte.
Eine heiße Zitrone trinkt man daher bestenfalls schon bei den kleinsten
Anzeichen einer Erkältung.

Im **Fruchtfleisch der Zitrone** befindet sich reichlich Pektin, das die
Bauchspeicheldrüse stärkt, und in den Zwischenhäuten
stecken Flavonoide, die u. a. Krebs und Herzinfarkt vorbeugen. Von der
geschälten Frucht profitieren neben Arterien und
Blutfettwerten auch die Venen, indem sie gestärkt und abgedichtet
werden und so Krampfadern entgegenwirken.

Die Zitrone ist aufgrund ihrer **desinfizierenden Wirkung** im Haushalt ein
beliebtes und umweltfreundliches Pflege- und Reinigungsmittel. In Dusch-
gels, Deos oder als Raumduft wirkt das Zitronenaroma nicht nur belebend,
sondern auch entkrampfend.

Tipp: Nutzen Sie nur Bio-Zitronen, wenn Sie die Schale
mitverwenden. Bitte bei der „heißen Zitrone“ nur das
Wasser erhitzen (60° C) und den Zitronensaft erst nachträg-
lich hinzugeben.

Quelle: www.heilkraeuter.de

STADA-Diagnostik-Produkt:

Eisenmangel?

Der Eisen Selbsttest gibt einen Anhaltspunkt auf einen Eisenmangel. Der Test kann
vorgenommen werden, wenn mögliche Anzeichen für einen Eisenmangel äußerlich sichtbar
sind oder allgemein ein Verdacht auf einen Eisenmangel besteht. Anzeichen für einen Eisenmangel
können Müdigkeit, Blässe oder Kopfschmerzen sein.

Bitte beachten Sie: Selbsttests sollen und können eine ärztliche Diagnose nicht ersetzen. Bei Unsicherheiten oder weiterfüh-
renden Fragen und natürlich bei einem positiven Testergebnis empfehlen wir, einen Arzt aufzusuchen.

Gute Gründe für den Eisen Selbsttest von STADA

- Der Eisen Selbsttest weist eine hohe Zuverlässigkeit auf. Die Übereinstimmung mit Referenzmethoden liegt bei über 98 %.
- Schnelles Testergebnis in nur 10 Minuten.

Mehr Informationen unter

www.stada-diagnostik.de





STADA *Aktiv* – Teamgeist gewinnt!

Gemeinschaftsgefühl und Bewegung an der frischen Luft sind das Herzstück des Projekts „STADAktiv“, das in diesem Jahr seinen ersten Geburtstag feiert.

Die Initiatorin von STADAktiv, Cathrin Salzmann, leitet dieses Projekt mit viel Energie und Herz: „Häufig verbringen wir mehr Zeit am Arbeitsplatz als mit unserer Familie. Im Arbeitsalltag kommen wir aber oft nicht dazu, einander besser kennenzulernen. So entstand die Idee, bei gemeinsamen sportlichen Aktivitäten etwas mehr über die Kollegen zu erfahren. Das fördert nicht nur die Gesundheit, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl im Unternehmen. Ich war überwältigt, wie positiv das Projekt bei den Kollegen angekommen ist.“

Den Auftakt für die Veranstaltungsreihe bildete das **STADAktiv-Wintererlebnis in Oberstdorf**. Vom gemeinsamen Hüttenabend über eine Schneeschuhwanderung bis hin zum Skilaufen auf den Pisten rund um Oberstdorf – aktiv sein und Spaß haben standen bei dem Ausflug ins Allgäu im Vordergrund.

Weiter ging es mit dem **STADAktiv-Laufcamp**. Keine Geringeren als der siebenfache Ironman-Sieger Timo Bracht und sein Teamkollege

Horst Reichel trainierten die laufhungrigen STADA-Mitarbeiter. Bei jedem Wetter waren die begeisterten Läufer dabei und freuten sich über die Profi-tips. Der Höhepunkt war die gemeinsame Teilnahme am J.P. Morgan Corporate Challenge in Frankfurt am Main, bei dem die erlernten Fähigkeiten angewendet werden konnten.

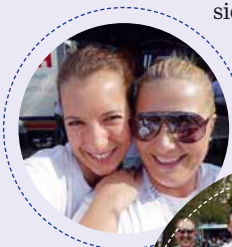
16 Kugeln und ein grüner Tisch – das ist längst nicht alles, was beim Poolbillard wichtig ist. Den Teilnehmern des **Poolbillard-Events** wurde eindrücklich demonstriert, dass es sich dabei um eine Kombination aus Kopfarbeit und Feinmotorik handelt, die äußerst viel Konzentration und Technik erfordert. Der international bekannte Trickshot-Weltmeister Ralph Eckert sorgte zum Abschluss mit scheinbar unmöglichen Kunststößen für große Begeisterung.

Ein weiterer Höhepunkt der Veranstaltungsreihe bildete die Teilnahme des STADAktiv-Teams am **Datterich-Ultra-Triathlon** in Darmstadt. Dabei musste jeder Teilnehmer ein Zehntel der Ironman-Distanz bewältigen. „Alle waren mit Freude dabei. Als Team etwas gemeinsam zu leisten ist immer etwas Besonderes“, so Teilnehmer Dr. Uwe Steingens.

Zum Jahresabschluss gab es noch ein **Familien-vent**: Am Nikolaus-tag wanderten die STADA-Mitarbeiter mit ihren Familien im Taunus zu einer **Weihnachtsbaum-Plantage**. Dort konnten sich alle einen Weihnachtsbaum aussuchen und diesen dann **selbst sägen**.

Und wie geht es in diesem Jahr weiter? Das Wintererlebnis ist organisiert und weitere Veranstaltungen sind bereits in Planung. Cathrin Salzmann: „Ich freue mich sehr, dass wir die STADAktiv-Reihe fortsetzen.“ Und mit einem Lächeln fügt sie hinzu: „Ich organisiere unheimlich gerne Veranstaltungen und freue mich, wenn die Teilnehmer sich wohlfühlen.“

Wir sind auf die nächsten Veranstaltungen gespannt und wünschen allen Teilnehmern weiterhin viel Teamgeist und Spaß mit STADAktiv!



Ca. **300 g**

wiegt das Herz eines Erwachsenen und ist ungefähr so groß wie eine Faust.



8.0001

Blut pumpt das Herz pro Tag durch den Körper – so viel, wie ein Tankklaster fasst.



GESUNDES HERZ

Herzenssache

Ob in alten Volksliedern oder modernen Popsongs – kein anderes Körperorgan wird seit jeher mehr besungen als das Herz. Und den Herzschmerz nach einer unerfüllten oder zerbrochenen Liebe hat wohl jeder schon erlebt. Doch mehr als jedes Liebesleid machen Stress, Bewegungsmangel und falsche Ernährung dem Herzen zu schaffen. Wer sich beizeiten kümmert, kann sich bis ins hohe Alter ein starkes Herz bewahren.

Herzinsuffizienz bzw. Herzmuskelschwäche lautet die häufigste Diagnose bei Erwachsenen in deutschen Krankenhäusern mit 360.000 Fällen pro Jahr. Anders als beim weit bekannten Herzinfarkt sind Frauen hier genauso stark betroffen wie Männer. Wenn beim Treppesteigen die Luft wegbleibt oder sich grundlose Müdigkeit breitmacht, dann steckt häufig eine Herzinsuffizienz dahinter. Auch stark hervortretende Hals-

venen oder geschwollene Beine können auf eine geschwächte Herzmuskulatur hinweisen. Welche Symptome auftreten, hängt maßgeblich davon ab, ob die rechte oder die linke Herzhälfte erkrankt ist (siehe Abbildung Seite 8). Das Problem: Sobald die Symptome auffällig werden, ist die Erkrankung bereits fortgeschritten. Im Anfangsstadium fällt ein schwaches Herz kaum auf. Erhöhte Werte des sogenannten Herz-

hormons BNP (Brain Natriuetic Peptide) können früh auf eine Herzmuskelschwäche hinweisen.

Stress geht ans Herz

Freilich: Wer die Diagnose Herzinsuffizienz erhält, ist meistens schon im Rentenalter. Der Grundstein für die chronische Erkrankung wird allerdings häufig in jungen Jahren gelegt. Es sind die üblichen Verdächtigen, die



Nach Herzenslust genießen

Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt bei angeschlagenem Herzen die traditionelle Mittelmeerküche. Viel frisches Gemüse, Raps- oder Olivenöl, Fisch und Gewürzkräuter statt Salz helfen, das Herz lange auf Trab zu halten.



Die Deutsche Herzstiftung hat ein **Kochbuch „Mediterrane Küche“** mit vielen herzgesunden Rezepten herausgegeben. Rezepte und Tipps zum Kochen finden Sie im Internet unter <http://www.herzstiftung.de/Rezept-Tipps-Mittelmeerkueche/>

So funktioniert das Herz

Das Herz ist ein **Hohlmuskel**, der aus **zwei Hälften** besteht. Jede Hälfte funktioniert wie eine **Pumpe**.

Die **rechte** pumpt das **sauerstoffarme Blut** aus dem **Körperkreislauf** zur **Lunge**, wo es mit frischem Sauerstoff angereichert wird.

Das **sauerstoffreiche Blut** aus der **Lunge** wiederum wird durch Herzpumpe Nummer zwei (**links**) in den Körperkreislauf befördert.

Das **gesamte Blutvolumen** – fünf bis sechs Liter – wird **pro Minute** mittels **60 bis 80 Pumpbewegungen** durch den Körper geschleust.

Medizin fürs Herz

Welche Medikamente zum Einsatz kommen, hängt von der Art und Schwere der Herzinsuffizienz ab.

Weißdornextrakte (Crataegus)
verbessern die Durchblutung des Herzens.

ACE-Hemmer/Angiotensin-II-Hemmer
erweitern die Arterien und senken den Blutdruck, was wiederum die Pumpleistung des Herzens verbessert.

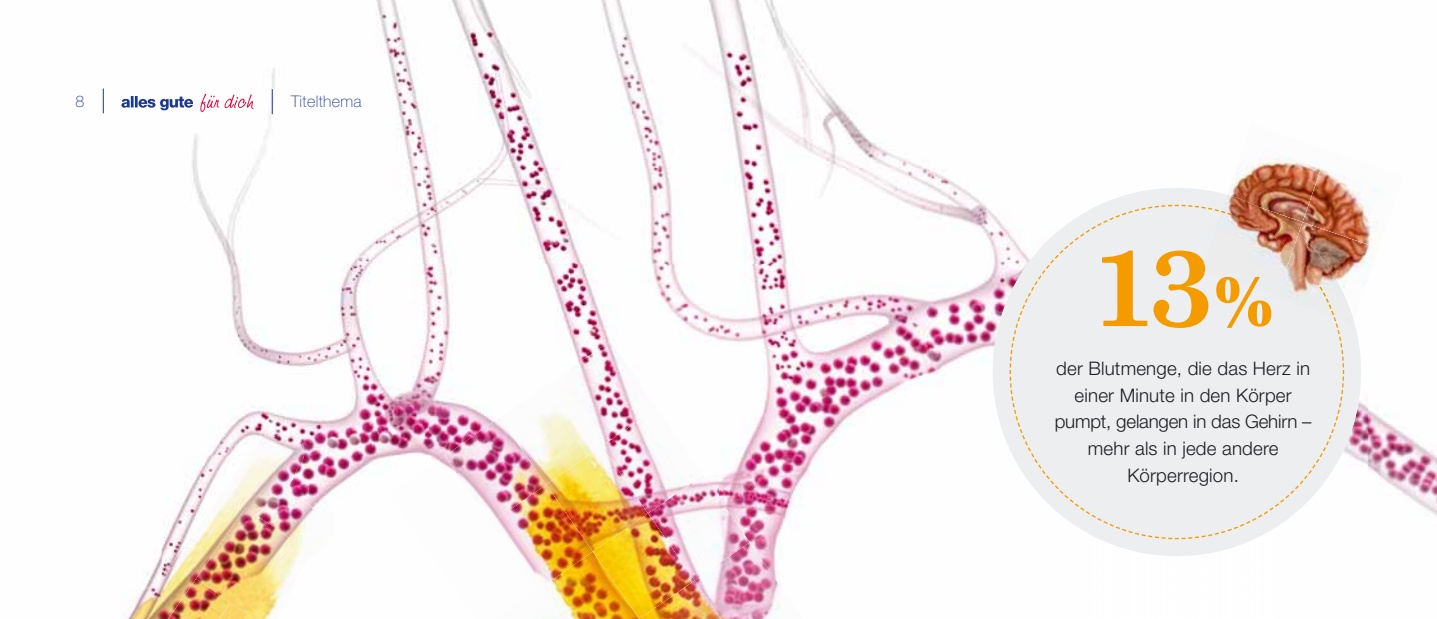
Digitalispräparate wirken bei zu schneller Herzfrequenz regulierend.

Diuretika entlasten das Herz, indem Flüssigkeits-einlagerungen im Gewebe ausgeschwemmt werden.

Vasodilatoren/Kalziumantagonisten
erweitern die Gefäße und entlasten so das Herz.

Beta-Rezeptorenblocker
reduzieren eine beschleunigte Herzstätigkeit.





13%

der Blutmenge, die das Herz in einer Minute in den Körper pumpt, gelangen in das Gehirn – mehr als in jede andere Körperregion.

auf Dauer buchstäblich ans Herz gehen: Stress, Fertigmahlzeiten, Nikotin und Alkohol plus zu wenig Ausgleich und zu wenig Bewegung setzen dem scheinbar unermüdlichen Leistungsträger über die Jahre zu. So wird eine Herzinsuffizienz besonders häufig durch Bluthochdruck hervorgerufen. Verengungen in den Herzkranzgefäßen sind bei der Entstehung von Herzschwäche ebenfalls von großer Bedeutung, weil dann der Herzmuskel nicht mehr gut genug versorgt werden kann. Auch andere Herzerkrankungen wie Herzklappen- oder Herzrhythmusstörungen können eine Insuffizienz nach sich ziehen. Zu den weiteren Ursachen zählen Hormonstörungen, Infektionen, Giftstoffe, Neben-

wirkungen von Medikamenten oder anderen Erkrankungen, z. B. Diabetes.

Was passiert? Ein geschwächtes Herz ist nicht mehr in der Lage, das Blut mit ganzer Kraft durch den Körper zu pumpen. Es kommt zu Stauungen mit der Folge, dass der gesamte Organismus nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Die Krux: Ist die Schwächung der Herzmuskeln einmal in Gang gesetzt, lässt sie sich nicht wieder umkehren.

Leicht ums Herz lebt sich's besser

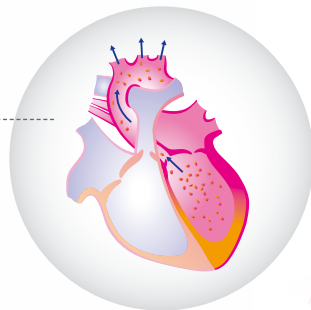
Die gute Nachricht: Medikamente, Bewegung und eine herzgesunde Ernährung können den Verlauf deutlich mildern. Allein auf Medikamente zu setzen reicht aber nicht. Inzwi-

Links oder rechts?

Die Anzeichen einer Herzinsuffizienz unterscheiden sich je nachdem, welche Herzhälfte betroffen ist.

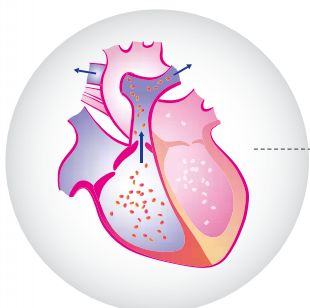
Linksherzinsuffizienz:

Das Blut staut sich in den Lungengefäßen. Es kann zu Wassereinlagerungen in der Lunge kommen. **Symptome:** Husten, Atembeschwerden, blau-violette Lippenfärbung



Rechtsherzinsuffizienz:

Das Blut staut sich in den Venen. **Symptome:** hervortretende Halsvenen, Wassereinlagerungen in den Beinen (Beinödem), geschwollene Leber, Magenschleimhautentzündung



Herzinsuffizienz – Schweregrade

Herzmuskelschwäche tritt in unterschiedlichen Schweregraden auf. Je höher der Schweregrad ist, desto stärker sind die Beschwerden.

Schweregrad 1:

Die Leistung des Herzens ist bereits vermindert, die körperliche Leistungsfähigkeit hingegen kaum eingeschränkt.

Schweregrad 2:

Bei durchschnittlichen Belastungen (z. B. Treppensteigen) zeigen sich leichte Beschwerden wie schnelle Ermüdung, Atemnot und ein beschleunigter Herzschlag.

Schweregrad 3:

Beschwerden treten schon bei geringer Belastung auf.

Schweregrad 4:

Die Leistungsfähigkeit ist stark eingeschränkt. Schon im Ruhezustand treten Beschwerden auf.

2–3 Mio.

Menschen in Deutschland sind von einer Herzinsuffizienz betroffen.



2000 v. Chr.

war in China die Pumpenfunktion des Herzens schon bekannt. Das „Medizinbuch des goldenen Kaisers“ kennt 28 verschiedene Typen Pulsschlag zur Diagnose von Krankheiten.

schen hat sich bei Ärzten die Erkenntnis durchgesetzt, dass regelmäßige kontrollierte Belastung die Leistungsfähigkeit des Herzens erhöht. Zur Auswahl stehen Ausdauersportarten wie Wandern, Radfahren, Jogging oder Nordic Walking. Vorsicht ist bei allen Aktivitäten angemahnt, die plötzliche Anstrengungen erfordern, etwa beim Tennis oder Fußball.

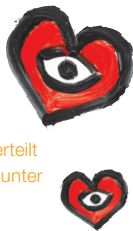
Und: Bewegung stärkt nicht nur das Herz, sondern sorgt als „Pfundevernichter“ für zusätzliche Entlastung.

Denn jedes Pfund zu viel macht dem Herzen zu schaffen. Durch den zusätzlichen Ballast an Körpergewicht ist der Bedarf an Sauerstoff und Nährstoffen höher, das Herz muss sich entsprechend mehr ins Zeug legen. Apropos Nährstoffe: Herzgesunde Ernährung besteht aus frischem Gemüse, Obst, Salat, fettarmen Milchprodukten, Raps- oder Olivenöl statt tierischer Fette und eher Fisch als Fleisch. Keine Frage: Leicht ums Herz lebt es sich gesünder. Und sollte nicht die Gesundheit unseres Lebensmotors für jeden Herzenssache sein?



Service

Informationen rund ums Herz erteilt die Deutsche Herzstiftung e.V. unter www.herzstiftung.de.



Stada-Service:

Herzgesund nach Herzenslust genießen:

Die Herzampel zeigt Ihnen schnell und einfach, wo Sie herzhaft zugreifen können – und wo Sie besser in Maßen genießen.

Online zu bestellen über:
<http://www.stada.de/service-gesundheit/broschuerenratgeber.html>
(Rubrik „Bluthochdruck/Herzkreislauf“)



Diagnose Herzinsuffizienz!

So entlasten Sie Ihr Herz:

- ✓ Über den Tag nicht mehr als 1,5 Liter Wasser trinken. Zu viel Flüssigkeit belastet das Herz.
- ✓ Auch Salz macht es dem Herzen unnötig schwer. Deshalb sparsam salzen, zum Würzen Kräuter nutzen.
- ✓ Jedes Pfund zu viel erhöht den Kraftaufwand für das Herz. Bei Übergewicht also abspecken!
- ✓ Drosseln Sie Ihren Alkoholkonsum! Ein Glas Wein am Abend ist erlaubt.
- ✓ Nikotin schädigt die Gefäße und erhöht das Risiko, am Herzen zu erkranken. Je früher man dem Rauchen abschwört, umso besser ist es für das Herz.
- ✓ Bei einer schweren Insuffizienz entlastet ein erhöhter Oberkörper beim Schlafen das Herz.

„ALLES GUTE“-INITIATIVE

Fühlen Sie sich vom Alltag überfordert? Da sind Sie nicht allein.

Vier von fünf Deutschen fühlen sich zumindest manchmal von ihrem Alltag überfordert. Das gilt für Frauen sogar deutlich häufiger als für Männer. Berufliche Belastung, damit einhergehender Erwartungsdruck und Zeitmangel gehören dabei zu den größten Beeinträchtigungen. Zu diesem Ergebnis kommt der erste STADA Gesundheitsreport der „Alles Gute“-Initiative.

Die repräsentative Umfrage zeigt den ganz privaten Umgang der Deutschen mit dem eigenen Wohlbefinden. Welchen Herausforderungen stehen die Deutschen Tag für Tag gegenüber? Wie sorgen sie für Wohlbefinden und Gesundheit im Alltag? „Wir sehen uns als Gesundheitspartner und möchten als solcher mit unserer Initiative für mehr Aufklärung und einen bewussteren Umgang mit Gesundheitsthemen sorgen“, erklärt Hartmut Retzlaff, Vorstandsvorsitzender der STADA Arzneimittel AG.

Es gibt auch durchaus positive Nachrichten aus dem Alltag der Deutschen: Obwohl viele den stressigen Alltag kritisieren, sind rund neun von zehn Befragten mit ihrem täglichen Leben zufrieden.

74 % fühlen sich außerdem gesundheitlich gut informiert. 42 % vertrauen bei Fragen rund um die eigene Gesundheit neben ihrem Hausarzt am ehesten sich selbst. Der klassische Arztbesuch scheint eine eher männliche Tugend zu sein, wie

»55% der Männer würden ihrer Partnerin eine Erkältung abnehmen.«

der Gesundheitsreport zeigt: Während 51% der Männer bei weniger schwerwiegenden Erkrankungen wie Erkältungen oder Muskel- und Gelenksbeschwerden den Mediziner aufsuchen, gehen nur 37% der Frauen wegen vermeintlicher Kleinigkeiten zum Arzt. Neben dem

Arztbesuch setzt jeder dritte Deutsche auch auf rezeptfreie Medikamente aus der Apotheke, um Abhilfe zu schaffen.

Geradezu heldenhaft präsentiert sich fast die Hälfte der Befragten, wenn es darum geht, dem oder der Liebsten eine Erkältung zu ersparen. 55% der Männer würden ihrer besseren Hälfte eine Erkältung abnehmen, wenn sie könnten. Bei den Frauen zeigen immerhin noch 40% die gleiche Opferbereitschaft. Auch wenn es um Zärtlichkeiten geht, lassen sich viele der Befragten von einer Erkältung nicht abhalten: Knapp 40% küssen ihre Liebsten trotzdem auf den Mund und weitere 39% trauen sich, kleinere Zärtlichkeiten wie Wangenküsse zuzulassen.

Drei Fragen an Franziska van Almsick

**Franziska
van Almsick**

Die ehemalige Weltklasse-
schwimmerin berichtet
im Interview, wie sie
mit Stress im Alltag
umgeht.



**Frau van Almsick,
Sie sind zweifache
Mutter, holen Ihr Abi-
tur nach und sind beruf-
lich sehr eingespannt. Emp-
finden Sie Ihren Alltag als Stress?**

Nicht grundsätzlich. Natürlich gibt es immer wieder stressige Situationen. Aber ich versuche, mir dann vor Augen zu halten, dass diese Phasen temporär sind. Und ich nehme mir Zeit für einen Ausgleich im Anschluss an stressige Situationen.

**Bewegungsmangel bezeichnen viele
Deutsche als Problem im täglichen
Umgang mit der eigenen Gesundheit.
Sport wirkt ja bekanntlich dem Stress
entgegen. Wie wichtig ist Ihnen Sport
heute nach dem Ende Ihrer Schwimm-
karriere?**

Sport im Alltag ist für mich nach wie vor wichtig. Heute ist es in erster Linie eine Auszeit, ein Moment, in dem ich Zeit für mich habe. Mit dieser Einstellung gelingt das regelmäßige Bewegen auch besser, als wenn man Sport als weitere Verpflichtung auf der oft endlos langen Aufgabenliste betrachtet.

**Was raten Sie unseren Lese-
rinnen und Lesern für den
Umgang mit Stress?**

Ich weiß, was mir gut tut, und schaffe immer wieder Raum für diese Dinge. Nach Anspannung muss Entspannung kommen. Diesen Grundsatz im Alltag zu berücksichtigen kann ich nur empfehlen. Aber klar, auch ich befinde mich da nach wie vor in einem Lernprozess.



Trend „Selbstoptimierer“



Auch die **TRENDFORSCHUNG**

beschäftigt sich intensiv mit dem Umgang

mit der eigenen Gesundheit. „**HEALTH**

STYLE“ und „**SELBSTOPTIMIERUNG**“ sind

heute angesagt. Das Internet hat den Umgang mit

GESUNDHEIT verändert. Der Selbstoptimierer setzt

sich immer intensiver mit seinem **KÖRPER**

auseinander. Er will selbstbestimmt handeln

und informiert sich daher umfassend,

betreibt **GESUNDHEITSVORSORGE**

durch **SPORT** und **VITAMINEINNAHME** und

nutzt **SMARTPHONES** sowie **SMARTWATCHES**

zur Gesundheitsoptimierung. Das Resultat sind eine

ERWEITERTE GESUNDHEITSKOMPETENZ



der Selbstoptimierer und ein ständig wachsen-

des individualisiertes Angebot für einen

BEWUSSTEREN UMGANG mit der

eigenen Gesundheit.

„Alles Gute“ – Eine Initiative von STADA

Die im Herbst 2014 gegründete „**Alles Gute**“-Initiative von STADA unterstützt Menschen dabei, im Alltag fit und gesund zu bleiben beziehungsweise zu werden.

STADA will ein Bewusstsein dafür schaffen, dass Menschen verantwortungsvoll mit dem höchsten Gut „Gesundheit“ umgehen, um den täglichen Aufgaben gewachsen zu sein.

Dabei wird die Initiative von hochkarätigen Experten aus Medizin, Wissenschaft, Sport und Lifestyle-Bereichen unterstützt. Aktuelle Informationen zur Initiative und der vollständige STADA Gesundheitsreport mit zahlreichen weiteren spannenden Ergebnissen finden Sie unter

www.stada.de/initiative

ALLES GUTE
Eine Initiative von STADA



Das Dinner für Freunde bei Ihnen zu Hause haben Sie einwandfrei gemeistert. Die erste Freude legt sich und Sie haben einige Ideen, was Sie das nächste Mal verbessern könnten?

1

Beschäftigen Sie kleinere Missgeschicke manchmal tagelang?

2

PERFEKTIONISMUS

Miss Perfect – Wie Perfektionismus unser Handeln blockiert



Jeden Tag aufs Neue üben viele Menschen sich darin, perfekt sein zu wollen. Klar ist: Wer immer alles richtig machen möchte, setzt sich selbst hohem Leistungsdruck aus. Ein sicherer Weg, es sich nicht nur schwer zu machen, sondern auch dauerhaft unglücklich zu sein.

Geben wir zu, ein bisschen Perfektionismus steckt in jedem von uns. Und das ist auch gut so! Denn so wachsen wir, so kommen wir voran. Unser Ehrgeiz spornt uns zu guten Leistungen an, führt dazu, dass wir uns motivieren und uns verbessern. Wir haben gelernt, dass Gutes zu leisten uns Anerkennung und Lob bringt. Wer möchte nicht geliebt und angenommen werden? Daher messen wir unsere Leistungen und uns selbst mit anderen, vergleichen uns, und möchten mindestens so gut sein. Im besten Fall – besser als alle anderen. Der Drang nach Perfektion entsteht:

Aus dem konstruktiven „Was wir eigentlich leisten ‚sollen‘“ wird ein „Was wir unbedingt leisten ‚müssen‘“. Gefangen im Glauben, dass wir nur, wenn wir

»Die Suche nach Perfektion mündet oftmals in starken Selbstzweifeln.«

perfekte, fehlerfreie Leistungen erbringen, etwas wert sind, setzen wir unsere Leistungen mit dem Wert unserer Person gleich. Ein Irrtum! Denn wir begeben uns in einen Wettkampf, den wir nicht gewinnen können. Wir jagen und ringen mit uns selbst, um „alles noch ein bisschen besser machen zu wollen“: die Beste im Job, die perfekte Mutter und Ehefrau, sportlich fit und dabei gutaussehend. Egal, was wir erreichen, es ist nie gut genug. So verbergen sich hinter dem vermeintlichen Perfektionsanspruch nicht das Streben nach Höchstleistung, sondern vielmehr große Ängste vor Liebesentzug und sozia-

ler Nicht-Anerkennung, vor Misserfolgen und Scheitern. Die Suche nach Perfektion mündet oftmals in starken Selbstzweifeln. Aus Angst vor Fehlern werden Handlungen aufgeschoben oder gänzlich vermieden. Fehler führen zu weiteren Selbstvorwürfen. Ein Kreislauf, den es zu durchbrechen gilt. Denn es droht die vollständige Erschöpfung bis hin zu Burnout oder Depression.

Wir müssen lernen, uns selbst in unserem Nicht-Perfektsein anzunehmen und locker zu lassen. Gelassenheit lautet das Schlüsselwort. Wenn wir mit mehr Gelassenheit an Situationen herantreten, fällt uns alles etwas leichter und wir fühlen uns glücklicher.

Bis zu

13 Mio.

Arbeitnehmer sind deutschlandweit vom Burnout-Syndrom betroffen.

Quelle: WHO.

**Buchtipps:**

Die Sinn-Diät von Dr. phil. Rebekka Reinhard

Warum wir schon alles haben, was wir brauchen – Philosophische Rezepte für ein erfülltes Leben. Wie wir der Perfektionsfalle entkommen.

Bin ich eine Perfektionistin?

Wenn Sie vier von sechs Fragen mit „Ja“ beantworten, sollten Sie unsere fünf Tipps lesen.

3

Schieben Sie manchmal Aufgaben vor sich her, weil es für Sie lediglich ein „richtig“ oder „gar nicht“ gibt?

4

Können Sie sich am Erfolg anderer erfreuen?

6

Ist es Ihnen wichtig, einen guten Eindruck bei anderen zu hinterlassen?

5

Sie haben die nächste Woche keinerlei Verpflichtungen oder Pläne. Empfinden Sie dies entspannend oder beängstigend?



Dr. phil. Rebekka Reinhard

Philosophin,
Expertin für Orientierungswissen und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung

Frau Dr. Reinhard, was macht für Sie in einer Zeit der stetigen Optimierung und Schnellebigkeit ein erfülltes Leben aus?

Erfüllung findet man nur, wenn man sein Leben aktiv und selbstverantwortlich in die Hand nimmt – anstatt auf Erfüllung zu warten oder noch schlimmer, sie einzufordern. Ein erfülltes Leben hat man, wenn man sich bemüht, das zu genießen, was man hat, nach Maßgabe der eigenen Möglichkeiten Gutes zu tun und vielleicht auch diese Welt am Ende ein wenig weiser zu verlassen, als man sie betreten hat

Wie können Perfektionistinnen lernen, ein „Gut genug“ zu akzeptieren?

Anstatt nach mehr Perfektion, mehr Glück, mehr Sinn zu suchen, sollten sie erst einmal anfangen, all den Un-Sinn zu reduzieren, den sie im Laufe der Zeit angehäuft haben: Un-Sinn wie Unzufriedenheit, unangemessene Ansprüche ans Leben, der ständige Vergleich mit anderen, die ständige Jagd nach Höhepunkten. „Gut genug“ ist alles, was JETZT gut ist, ob das eine Tasse Tee ist oder ein Kinderlächeln. Die Erkenntnis, dass das Leben nie schöner und glücklicher wird, als es jetzt ist, ist der beste Weg zu Zufriedenheit.

Was würden Sie Perfektionistinnen raten, um zu mehr Glück im Leben zu finden?

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit für sich und stellen Sie sich einmal die Frage: „Wofür lebe ich?“ oder: „Wofür würde ich, wenn ich mal ganz ehrlich zu mir bin, gerne leben?“ Diese Frage hilft, die eigenen Werte neu zu entdecken, die unter einer dicken Schicht perfektionistischem Pflichterfüllungstrieb verborgen liegen – und motiviert, den wahren Prioritäten zu folgen. Ein Menschenleben ist relativ kurz; das Schlimmste, was einem passieren kann, ist, am Ende feststellen zu müssen: Ich habe nicht richtig gelebt. Ich habe das Leben einer anderen gelebt...

Fünf Tipps für weniger Perfektionismus:

1.

SETZEN SIE AUF MITTELMÄSSIGKEIT. Es reicht, wenn Sie versuchen, Ihre Sache gut zu machen. Reduzieren Sie Ihren Anspruch von 100 auf 80%. Oftmals genügt dies, um sein Ziel zu erreichen. Ansonsten besteht die Gefahr, sich in Details zu verzetteln oder Entscheidungen aufzuschieben. Auch Fehler sind erlaubt. Sehen Sie diese als Chance, sich zu verbessern.



2.

ÜBEN SIE GELASSENHEIT. Wenn Ihnen etwas nicht gelingt wie geplant, seien Sie behutsam mit sich. Konzentrieren Sie sich nicht auf Ihre Schwächen, sondern fördern Sie Ihre Stärken. Vergleichen Sie sich dabei nicht mit anderen. Jeder hat Talente und manche können etwas besser als andere. Stoppen Sie negative Gedanken und ersetzen Sie diese durch positive.

3.

Nutzen Sie Kritik.

Auch Perfektion schützt nicht vor Kritik. Versuchen Sie nicht, es allen recht machen zu wollen. Erläutern Sie Ihren Standpunkt und zeigen Sie Durchsetzungskraft. Wenn Sie an einem Punkt nicht weiterkommen, scheuen Sie sich nicht, um Hilfe zu bitten.

4.

Wechseln Sie die Perspektive.

Übertragen Sie Ihre Ansprüche an sich selbst einmal auf andere und umgekehrt: Lieben Sie Ihre Schwester nur, weil Sie perfekt geschminkt ist? Verurteilen Sie jemanden nur, weil ihm ein Missgeschick unterlaufen ist? Welche Ansprüche haben Sie an Ihre Mitmenschen und warum sollten diese nicht auch für Sie gelten?



5.

EINFACH LOSLEGEN. Starten Sie einfach mal los. Analysieren Sie weniger vorab, denn zu viel analysieren kann ebenfalls eine Taktik des Aufschiebens sein.





VEREINBARKEIT VON FAMILIE UND BERUF

Berufstätige Mutter – und wie?!

Die „Nur-Hausfrau“ wird schon lange schief belächelt, aber inzwischen büßt auch das Modell „Power-Mutti“ an Charme ein: arbeiten, Kinder erziehen, einkaufen, Essen kochen, gut aussehen – sonst noch was? Es gibt immer mehr Mütter, die sich nicht von normierten Vorstellungen treiben lassen wollen.

Papa arbeitet, Mama ist zuhause (oder in seltenen Fällen auch umgekehrt) – für diese früher klassische Arbeitsteilung entscheidet sich heutzutage nur noch jede dritte Familie in Deutschland. Die Mehrheit der Frauen möchte arbeiten und tut es auch, so hat es das Bundesfamilienministerium in einer Studie erhoben. Die

Normalität in den meisten Familien: Beide Elternteile arbeiten. Fast die Hälfte der berufstätigen Mütter entscheidet sich dabei für einen Teilzeitjob. In 32 % der Familien arbeiten beide Elternteile Vollzeit; bei Alleinerziehenden gilt das meist ohnehin. 26 % der Mütter arbeiten sogar sonntags. Hinter diesen Zahlen stecken unzählige verschiedene Lebensentwürfe. Die Gründe dafür sind so unterschiedlich wie die Familien selbst.

Mamas im Wandel

Darum, was das vermeintlich „richtige“ Lebensmodell für Eltern und Kinder ist, tobt im öffentlichen wie privaten Leben ein regelrechter Glaubenskrieg. „Heimchen am Herd“, „Rabenmutter“, „Karrierefrau“ – wie Frau es auch macht, scheint es falsch zu sein. Ob Beruf und Familie sich vereinbaren lassen, was Eltern und Kindern am Ende gut tut – darüber gehen die Meinungen diametral auseinander. Woher kommen diese Diskussionen?

*»Ich wünsche mir mit meiner Mutter mehr Zeit zum Kochen, Backen, Spielen und Sporttreiben.« **

* Das erhob das LBS-Kinderbarometer 2013. Gleich dahinter rangierte Zeit für Hausaufgabenbetreuung und zum Reden. Weniger beliebt waren gemeinsames Computerspielen oder Basteln.



Auf Vertrauen bauen

Gemeinsame Erziehung ist Vertrauenssache. Gestehen Sie Ihrem Partner / Ihrer Partnerin die gleichen Kompetenzen zu, die Sie für sich selbst in Anspruch nehmen!

Das Gespräch mit dem Arbeitgeber suchen

Wenn man das Gefühl hat, überfordert zu sein: Ein Gespräch mit dem oder der Vorgesetzten kann helfen. Vielleicht lässt sich die Arbeitszeit flexibler gestalten. Viele Chefs sind selbst Eltern und haben Verständnis.

Sind sie fachlich begründet? Das darf in vielen Fällen bezweifelt werden. Die Ursache für die so unterschiedlichen Blickwinkel auf verschiedene Familienmodelle könnte eine ganz andere, einfache sein: Die Menschen sind verschieden. Was das eine Kind braucht, lehnt das andere ab; was für die eine Familie ein Erfolgsrezept ist, passt für die andere nicht. Und so wächst – abseits von den Stereotypen der ewigen Richtigmacher – bei vielen Müttern langsam die Erkenntnis, dass es keinen besseren Weg gibt als den eigenen. Der ist zwar immer noch anstrengend, hat aber viel Potenzial, Spaß zu machen.



Buchtipps:

Peggy Wandel
Zwischen Karriere und Krabbelgruppe

20 Mütter von fünf Kontinenten erzählen davon, wie sie Kinder und Beruf unter einen Hut bekommen
Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag

Sie sind gebildet, hoch qualifiziert und verfolgen eigene Ziele: Mütter aus aller Welt erzählen, wie sie Familie und Job in Einklang bringen. Sie nehmen uns mit auf eine Entdeckungstour über den Tellerrand des deutschen Familienalltags hinaus. In persönlichen und sehr unterschiedlichen Geschichten berichten die Frauen, was sie glücklich macht, woran sie verzweifeln und was sie sich wünschen.



56%

der Mütter in Führungspositionen sind mit der eigenen Work-Life-Balance unzufrieden (EAF-Studie im Auftrag der Bertelsmann Stiftung).

91%

der Frauen zwischen 21 und 34 Jahren finden Arbeit und finanzielle Unabhängigkeit besonders wichtig.



Frau Ecks, wie alt sind Ihre Kinder?

Léa ist fünf und Lotta zwei Jahre alt.

Wie gelingt es Ihnen, Kinder und Beruf zu vereinbaren?

Es ist ziemlich viel Organisation erforderlich. Mein Mann bringt die Kinder morgens in die Kita und ich hole sie vor dem „Kaffeetrinken“ ab. Dank einer guten Betreuung im Kindergarten und meiner Teilzeittätigkeit ist das Ganze möglich. Man darf sich aber nichts vormachen: Ich glaube nicht mehr daran, dass man alles 100-%ig machen kann. Es gibt sowohl privat als auch beruflich ein Leben vor und ein Leben nach den Kindern!

Welche Familienmomente genießen Sie am meisten?

Wenn wir am Wochenende morgens im Bett kuscheln: Während die Milchflasche getrunken

wird, werden Geschichten vorgelesen und wir wachen langsam auf!

Welche Familienmomente nerven Sie am meisten?

Wenn die Kinder krank werden ... Es ist natürlich immer ungeplant und ohne Großeltern vor Ort stellt sich dann morgens um 7 Uhr die Frage: Wer von uns beiden bleibt heute zu Hause? Das ist schwer mit unserem „beruflichen Gewissen“ zu vereinbaren und sorgt nicht für gute Laune und Harmonie!

Haben Sie einen praktischen Tipp für andere Eltern, wie man Familie und Beruf leichter miteinander vereinbaren kann?

Organisation, Gelassenheit (nach einem anstrengenden Arbeitstag oder wenn man selbst schlechte Laune hat, ist das nicht immer so einfach!) und vor allem: nicht perfekt sein wollen!

Interview

Melanie Ecks

Referentin im
Personalcontrolling bei STADA

hat zwei Kinder und eine
80-%ige Teilzeitstelle.



81%



der Männer finden, dass ein guter Vater so viel Zeit wie möglich mit seinen Kindern verbringen sollte.

Die eigenen Ziele hinterfragen

Perfekte Eltern, perfekte Karriere und perfekte Kinder gibt es nicht! Stecken Sie sich erreichbare Ziele! Dann gibt es auch Anlässe, sich zu freuen.

VEREINBARKEIT VON FAMILIE UND BERUF

Kinderbetreuende Väter – und wann?

Es gibt sie: Männer im besten Karrierealter, die vormittags den Kinderwagen durch den Park schieben oder statt Meeting in der Chefetage auf dem Spielplatz die Rotznasen ihrer lieben Kleinen putzen. Viele sind es zwar noch nicht, aber unsere Gesellschaft wandelt sich – wenn auch langsam.

Was ist wichtiger: Kinder oder Karriere? „Beides“, antworten die Väter von heute und sind damit auf dem besten Weg, „Mütterverstehler“ zu werden. Mit schlechtem Gewissen als ständiger Begleiter sind viele von ihnen – ebenso wie ihre Partnerinnen – hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch, ihrer Elternrolle gerecht zu werden, und dem Anspruch, beruflich erfolgreich zu sein. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie des Forsa-Instituts, die 2014 im Auftrag der Zeitschrift „Eltern“ durch-

geführt wurde. Allerdings: In handfesten Zahlen schlägt sich dieses schlechte Gewissen erst langsam nieder. Nur 4 % der bundesdeutschen Väter arbeiten tatsächlich in Teilzeit.

Papas im Spagat

Immerhin 38 % aller Väter nehmen heute Elternzeit – das ist die gute Botschaft der erwähnten Studie. Meist kehren die Väter aber schon nach zwei Monaten wieder in den Vollzeitjob zurück. Die Angst vor dem „Karrierekiller Eltern-

zeit“ ist die entscheidende Hürde. 41 % der befragten Väter gehen laut Studie davon aus, dass Elternzeit der Karriere schadet. Experten widersprechen: Männer, die eine zweimonatige Elternzeit nehmen, können davon beruflich sogar profitieren. Sie steigen im Ansehen von Kollegen und Vorgesetzten, weil sie Sozialkompetenz und verantwortungsvolles Handeln beweisen.

Anders ist das bei längeren Elternzeiten: Die gehen – wie bei Frauen –

Interview



Steffen Klein

arbeitet im Controlling bei STADA und hat einen Sohn.

„Ich möchte im Alltag möglichst viel von den Entwicklungen meines Sohns mitbekommen.“

Wie viele Kinder haben Sie und wie alt sind sie?

Ich habe einen Sohn, er ist 18 Monate alt.

Warum haben Sie zwei Monate Familienzeit genommen?

Als meine Frau schwanger war, stand für mich sofort fest, dass ich auch zwei Monate Elternzeit nehmen möchte. Zum einen, um meine Frau zu unterstützen, und zum anderen, um selbst zu erleben, wie der Alltag mit Kind aussieht. Ich hatte einen Monat Elternzeit, als mein Sohn aus dem Krankenhaus kam, und diese Zeit haben wir wirklich gebraucht, um uns zu Hause zurechtzufinden und alle Besuche von Familie und Freunden unter einen Hut zu bringen. Den zweiten Monat habe ich neun Monate später genommen und wir sind knapp drei Wochen durch Deutschland gereist und hatten eine sehr schö-

ne und intensive Familienzeit. Es ist doch etwas anderes, wenn man über einen längeren Zeitraum den ganzen Tag mit dem Baby zusammen ist, als wenn man es nur am Feierabend und Wochenende um sich hat.

Wie gelingt es Ihnen, Kinder und Beruf zu vereinbaren?

Es ist oft sehr anstrengend, tagsüber auf der Arbeit vollen Einsatz zu bringen, abends meinem Sohn gerecht zu werden und dann auch noch Freunde und Familie unter einen Hut zu bringen.

Welche Familienmomente genießen Sie am meisten?

Wir genießen natürlich die gemeinsame Zeit zu dritt, wenn alle gesund sind und wir gemeinsam Aktivitäten unternehmen können.

Eigene Vorstellungen klar äußern

Wenn Mutter und Vater sich den Elternjob teilen, erfordert das viel Kommunikation. Sagen Sie klar, was Sie wollen und was nicht! Dann wird es für alle einfacher, richtig zu handeln.

Buchtipp:

Zeitschrift NIDO (Hrsg.)
Eltern werden, locker bleiben: Vom großartigen Wahnsinn, Kinder zu bekommen
(Heyne Verlag)



Ein Buch für eine neue Elterngeneration – die vieles gerne lockerer nehmen würde und doch manches verkompliziert. Die sich kritisch hinterfragt und trotzdem mal Fünf gerade sein lassen kann. Zum Schmökern und Schmunzeln. Zum Kopfschütteln und Nicken. Schön gestaltet und häppchenweise zu lesen.

»Ich wünsche mir mit meinem Vater mehr Zeit zum Spielen, Kochen und Sporttreiben.« *

oft eben doch zulasten der Karriere. Was Väter trotzdem dazu bewegen könnte, zu Hause zu bleiben? Vor allem die tiefe emotionale Bindung, die durch die Nähe zu den Kindern aufgebaut wird. Die begleitet jeden Vater ein Leben lang.

Welche Familienmomente nerven Sie am meisten?

Wenn unser Sohn krank ist und der „normale“ Tagesablauf nicht aufrechtzuerhalten ist. Wenn man dann Probleme mit Terminen auf der Arbeit bekommt und diese Situationen dann mit nach Hause nimmt, wird es teilweise sehr stressig.

Haben Sie einen praktischen Tipp für andere Eltern, wie man Familie und Beruf leichter vereinbaren kann?

Ich denke, es ist sehr schwierig, so etwas zu verallgemeinern. Es kommt sehr auf die Familie und den entsprechenden Beruf an. Ich versuche, mir die Zeit auf der Arbeit so einzuteilen, dass ich genug Zeit mit meiner Familie habe, um im Alltag möglichst viel von den Entwicklungen meines Sohns mitzubekommen und auch immer für ihn und meine Frau da zu sein.

43%

der berufstätigen Väter wünschen sich mehr Zeit mit der Familie. Trotzdem möchten 61% der berufstätigen Väter die Arbeitszeit nicht verkürzen.



* Das waren die am häufigsten formulierten Wünsche im LBS-Kinderbarometer 2012. Auch Reden und Zuhören stehen hoch im Kurs. Weniger beliebt sind: gemeinsames Fernsehen und Wandern.

Das leckere Rezept aus den Wohlfühlküche von Jamie Oliver

Weitere Informationen
finden Sie auch auf
Jamie Olivers Homepage:
www.jamieoliver.de

HÄHNCHEN- TIKKA-MASALA:

Zubereitungszeit:

1 Stunde 20 Minuten plus Marinieren

Nährwert pro Portion:

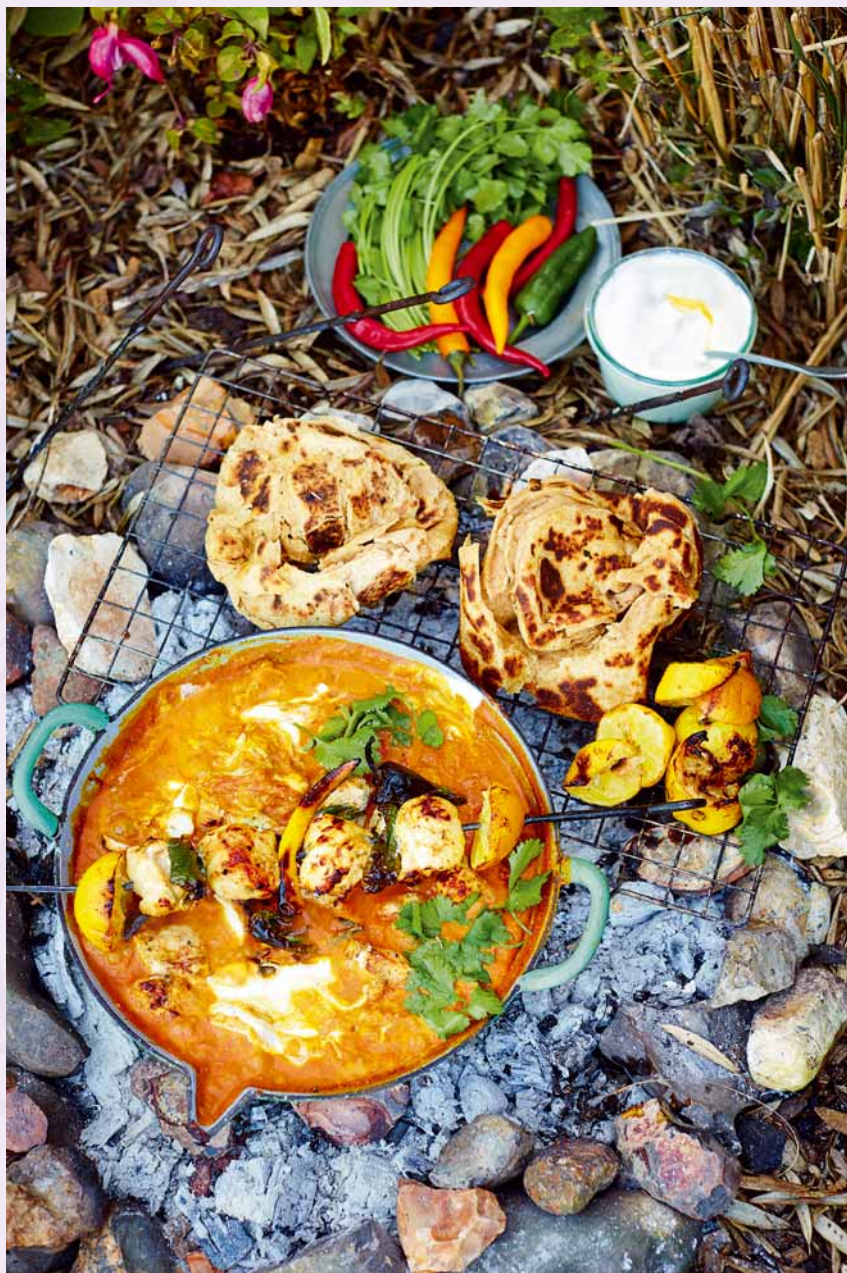
415 kcal

Für 6–8 Personen

je 1 gestrichener TL gemahlene Gewürznelken und gemahlener Kreuzkümmel
je 2 gehäufte TL geräuchertes Paprikapulver und Garam Masala
3 Bio-Zitronen
6 Knoblauchzehen
1 daumengroßes Stück Ingwer
6 EL Joghurt, plus mehr zum Servieren
800 g Hähnchenbrustfilet
3 grüne und/oder gelbe Chilischoten

Sauce

2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1–2 rote Chilischoten
1 Bund Koriandergrün (30 g)
Olivenöl
1 gestrichener TL gemahlener Koriander
2 TL gemahlene Kurkuma
6 EL gemahlene Mandeln
2 Dosen Eiertomaten (à 400 g)
1 Hühnerbrühwürfel
2 Dosen fettarme Kokosmilch (à 400 g)





GUTEN APPETIT!

Essen, das glücklich macht

Keine Frage, hier kommt ein fabelhaftes Curry, das jeden glücklich macht. Es ist natürlich von der großartigen indischen Küche inspiriert, genau genommen aber eine angloindische Koproduktion, zugeschnitten auf den britischen Geschmack. So ein Curry selbst zu kochen, macht stolz wie Oskar – mit Fleisch in Topqualität, mariniert und gegrillt. Die Methode ist genial und das Ergebnis kaum zu toppen. Das Paratha-Fladenbrot dazu backe ich gern selbst. Also raus in den Garten und ran an den Grill!

Gewürznelkenpulver, Kreuzkümmel und je 1 gehäuften TL Paprikapulver und Garam Masala in einer kleinen Pfanne 1 Minute rösten, damit sie Aroma entwickeln; in eine große Schüssel füllen. Die abgeriebene Schale und den Saft von 1 Zitrone dazugeben, den Knoblauch hineinpressen. Den geschälten Ingwer in die Schüssel reiben, den Joghurt und 1 TL Meersalz unterrühren. Die Hähnchenbrüste in 5 cm große Stücke schneiden und rundherum sorgfältig mit der Würzpaste einreiben. Die restlichen Zitronen in Spalten schneiden, die grünen und/oder gelben Chilischoten in Stücke. Die Fleischwürfel abwechselnd mit Zitronenspalten und Chilistücken auf Spieße stecken – aber nicht zu dicht aneinander. Die Spieße auf eine Platte legen, mit Frischhaltefolie zudecken und im Kühlschrank

mindestens 2 Stunden, am besten jedoch über Nacht, marinieren.

Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und mit den roten Chilis und den Korianderstängeln (die Blätter sind später dran) ganz fein schneiden. Alles mit 1 Schuss Olivenöl in einer großen Pfanne etwa 20 Minuten goldgelb anbraten, dabei ab und zu umrühren. Gemahlene Koriander, Kurkuma, das restliche Paprikapulver und Garam Masala dazugeben und nach weiteren 2 Minuten die gemahlene Mandeln unterrühren. Die Tomaten, den zerkrümelten Brühwürfel und 300 ml kochendes Wasser hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Kokosmilch in die Pfanne gießen. Die Sauce weitere 20 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Zum Schluss sorgfältig abschmecken.

Sobald Sie startbereit sind, die Hähnchenspieße mit Olivenöl beträufeln und auf dem Rost, in der glühend heißen Grillpfanne oder unter dem Backofengrill von allen Seiten goldbraun und knusprig grillen. Das Fleisch von den Spießen direkt in die Sauce streifen,

Mitmachen und gewinnen!

Welches Essen macht Sie glücklich und hilft Ihnen beim Entspannen und Wohlfühlen? Ein deftiges Schnitzel, leckere Pasta oder ein Stück Schokoladenkuchen? Ein wunderbares Wohlfühlkochbuch, dessen köstliche Rezepte ein Lächeln aufs Gesicht zaubern!



Jamies Wohlfühlküche
Essen, das glücklich macht
408 Seiten mit ca. 300 Farbphotografien
246 x 189 mm, gebunden mit Schutzumschlag
ISBN 978-3-8310-2716-3
26,95 €

Gewinnen Sie eins von zehn „Jamies Wohlfühlküche“-Kochbüchern! Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „**Jamies Wohlfühlküche**“ an allesgute@stada.de!
Einsendeschluss: 01.04.2015

die Zitronenschnitze zurückbehalten. Das Curry noch einmal 2 Minuten erhitzen und nach Geschmack mit einer Küchenzange etwas Saft aus den Zitronenschnitzen hineinpressen. Ein wenig Joghurt unterrühren, das Curry mit den Korianderblättern bestreuen und mit Paratha-Brot oder luftigem Basmatireis servieren.



60%

der Mütter in Deutschland arbeiten.

Quelle: Familienreport 2012



FAMILIE UND BERUF

Mutter im Glück

Beruf und Familie zu verbinden ist für viele Mütter und Väter ein täglicher Spagat, der Kraft, Nerven und Kreativität erfordert. Jeder Tag bietet neue Überraschungen und verlangt Verständnis und Kompromissbereitschaft von allen Beteiligten.

„Mama, mir ist schlecht.“ Konstantin steht mit blass-grünem Gesicht in der Zimmertür, ein Häufchen Elend, das eine große Portion mütterliches Mitleid verdient. Doch noch bevor mir mein Sohn so richtig leidtun kann, schiebt sich das Berufstätige-Mutter-Ego in den Vordergrund und flüstert: „So ein Mist, das passt heute gar nicht.“ Denn eigentlich sitze ich am Schreibtisch in meinem „Home Office“ und kämpfe mit einem Artikel, der unbedingt heute fertig werden muss. Morgen soll das Ding in den Druck und da stecken mindestens noch drei Stunden Arbeit drin. Ich gehöre der schreibenden Zunft an und

Journalismus ist Termingeschäft – ähnlich übrigens wie das Familienleben. Ich reiße mich zusammen: „Soll ich dir einen Tee kochen, Konstantin?“ „Nee, Mama, ich glaube, ich muss ...“ Geistesgegenwärtig halte ich ihm meine große Kaffeetasse hin und schiebe ihn Richtung Toilette ...

Eine Viertelstunde später liegt er etwas weniger grün, aber immer noch blass auf dem Sofa und klappert mit den Zähnen. „Mir ist so kalt, Mama und ich habe so Bauchweh.“ Zum Steinerweichen! „Ich bringe dir eine

Decke und einen Tee, dann wird es besser“, verbreite ich – nicht ganz selbstlos – Optimismus. Ich fühle Konstantins Stirn: heiß! Wir sollten Fieber messen. Messen – gutes Stichwort! In meinem Artikel geht es unter anderem darum, wie sich Glück messen lässt. Ein Forscher hat angeblich herausgefunden, dass Stress glücklich macht, wenn er sich aus sinnstiftenden Tätigkeiten ergibt. Also sind sinnvoll gestresste Menschen glücklicher als unsinnig entspannte – oder wie habe ich das zu verstehen? „Mama, mir ist wieder so schlecht“, wimmert Konstantin auf dem



Sofa und ich schnappe mir eine Schüssel und renne ins Wohnzimmer zurück. Leider zu spät, aber es hat nur die Decke erwischt. Da kann man doch von Glück sprechen, oder? „Ich konnte nicht mehr“, heult Konstantin. „Das macht doch nichts, mein Schatz“, tröste ich ihn und klappe mit spitzen Fingern die Decke zusammen. Ich hoffe, dass mein kranker Sohn mir meine Anspannung nicht anmerkt. Es ist jetzt vier Uhr nachmittags – wie soll dieser Artikel je fertig werden? „Das waschen wir schnell und ich hole dir meine Decke und ein Handtuch. Hier, nimm solange die Schüssel!“

Das Telefon klingelt – die Redakteurin. Ich schließe die Zimmertür fest hinter mir und bete, dass Konstantin jetzt auf dem Sofa liegen bleibt. Wie es denn mit dem Artikel stehe, wann sie mit dem fertigen Manuskript rechnen könne. „Ja, natürlich, morgen früh, eilig, ja, ich weiß“, höre ich mich sagen. Würge-

geräusche aus dem Wohnzimmer. Ob man die wohl durch die Leitung hört? Anscheinend nicht, denn die Redakteurin redet unbeirrt weiter: ... tolles Thema ... wieder Würgegeräusche ...

*»Mama, mir ist schlecht.
Kommt Papa heute nicht?«
Ich schüttle resigniert
den Kopf.*

so gespannt, was ich daraus mache ... Glück und Stress mal positiv zu verbinden ... na dann, frohes Schaffen.

Ich lege auf und wetze ins Wohnzimmer zu meinem Sohn, der sein verschmiertes Gesicht jetzt schluchzend ins Kissen vergraben hat. „Mama, mir ist so schlecht. Kommt Papa heute nicht?“ Ich schüttle resigniert den Kopf: „Nee, der ist doch auf Geschäftsreise in Madrid.“ Konstantin heult ein bisschen lauter und ich habe das

deutliche Gefühl, dass ich ihm nicht genüge. Ich hole einen Waschlappen. Ich messe Fieber: 38,3 Grad – gar nicht so schlimm. Ich wechsele den Kissenbezug, einmal, zweimal. Ich wische Tränen ab. Ich säubere Schüsseln. Ich desinfiziere die Toilette und koche Tee. Ich drucke aus, was ich bisher zu Papier gebracht habe, lese, zweifle, streiche durch – erneute Würgegeräusche –, denke nach, so gut es eben geht, und müsste eigentlich am Computer sitzen und noch ein paar Fakten recherchieren. Irgendwann kommen Julia und Lisa nach Hause. „Mädels, ihr müsst euch heute selbst versorgen. Das geht doch, oder?“ Einträchtiges Nicken. „Klar, Mama.“ Prachtkinder. Da kann man sich glücklich schätzen ... Apropos Glück: Völliger Unsinn, was dieser Forscher sagt. Bin ich glücklich, wenn ich gestresst zwischen meinen Kindern und meinem Beruf hin und her eiere? Wenn ich mich bei den kinderlosen Kollegen für meine Kinder und bei den Lehrern meiner Kinder für Zeitmangel wegen Berufstätigkeit entschuldige? Wenn ich mal wieder das Gefühl habe, ich mache eigentlich alles, aber nichts davon richtig?

Gegen 21 Uhr ist Konstantin endlich eingeschlafen. Ich flitze in mein Büro und schreibe meinen Artikel über Glück und Stress. Es geht ganz schnell, ich muss es ja nur noch runterschreiben. Ich ahne zwar, dass es nicht das ist, was sich die Redakteurin vorstellt. Dafür ist es genau das, was ich erlebe – fast jeden Tag.



Gesellschaftliche Verantwortung bei STADA

STADA sieht sich als Gesundheitspartner und folgt in seinen Aktivitäten dem Unternehmensanspruch „Alles Gute“. STADA will ein Bewusstsein dafür schaffen, dass Menschen verantwortungsvoll mit dem höchsten Gut „Gesundheit“ umgehen müssen, um den täglichen Aufgaben gewachsen zu sein. Ein Teil des Engagements im Rahmen der gesellschaftlichen Verantwortung von STADA ist die Aufbereitung von vertrauenswürdigen und fundierten Informationen zur Förderung der persönlichen Gesundheit und des Wohlbefindens.

MEDIKAMENTE RICHTIG EINNEHMEN

Runter damit!

Das Medikament liegt auf dem Küchentisch, die Beschwerden sind stark und dennoch steht der Genesung eine große Herausforderung im Weg: Die Kapsel oder Tablette muss geschluckt werden. Für die einen mag das nicht weiter erwähnenswert sein, für die andern ist es eine echte Qual.

Nicht nur Kinder, sondern auch viele Erwachsene tun sich schwer mit dem Schlucken von Kapseln und Tabletten. Da hilft auch das Wissen um die schmerzlindernde Wirkung des Medikaments nicht weiter.

Für die Betroffenen hat die Wissenschaft nun gute Nachrichten: die richtige Schlucktechnik. Forscher der Universität Heidelberg haben sie gesucht und gefunden. Lange glaubte man, dass man am besten einfach den Kopf in den Nacken legen sollte, um die ungeliebte Tablette möglichst unkompliziert in den Magen zu ver-

frachten. Richtig ist allerdings das Gegenteil! In einem groß angelegten Versuch fanden die Forscher heraus, dass die „Vorwärts-Neige-Technik“ und die „Pop-Bottle-Technik“ die Schluckbeschwerden deutlich mindern können.

Über 88 % der Testpersonen fanden die Kapseleinnahme mittels der Vorwärts-Neige-Technik deutlich einfacher als ihre bisherige Technik. Fast 60 % bestätigten außerdem eine erleichterte Einnahme von Tabletten mithilfe der Pop-Bottle-Technik. Warum aber

Wie wurde geforscht?

150 Personen im Alter von 18 bis 85 Jahren standen den Forschern der Universität Heidelberg bei der Suche nach der **besten Schlucktechnik** zur Verfügung. Mehr als die Hälfte der Gruppe gab an, dass ihnen das Schlucken von Tabletten oder Kapseln Schwierigkeiten bereitet. Für den Versuch nutzten die Forscher diverse Pillen in unterschiedlicher Form und Größe – selbstverständlich allesamt ohne Wirkstoff. Zu Beginn schluckten die Freiwilligen die Tabletten und Kapseln ganz ohne Anleitung und gaben an, welche Form und Größe die meisten Schluckschwierigkeiten bereiteten. Diese Pillen sollten sie dann erneut schlucken, dieses Mal mit der Pop-Bottle-Technik und der Vorwärts-Neige-Technik – offensichtlich mit entsprechendem Erfolg.

Übersicht von festen Arzneimitteln zum Schlucken:

Kautabboten

werden zerkaut geschluckt.

Schmelztabletten

sind nicht überzogene Tabletten, die im Mund behalten werden, bis sie sich auflösen und so bereits dort den Wirkstoff freigeben.

Die Vorwärts-Neige-Technik:

1. Die Tablette oder Kapsel auf die Zunge legen
2. Einen Schluck Wasser einnehmen
3. Mit dem Kopf nach vorn geneigt schlucken



Die Pop-Bottle-Technik (mithilfe einer Plastikflasche voller Wasser):

1. Die Tablette/Kapsel auf die Zunge legen
2. Die Lippen umschließen die Öffnung der Wasserflasche
3. Das Wasser kräftig einsaugen (bis die Flasche sich aufgrund des Vakuums zusammenzieht)



beschäftigen sich Forscher so intensiv mit der Frage nach der richtigen Schlucktechnik, mag sich da manch einer fragen. Wer zwei Mal im Jahr seine Kopfschmerzen mit einer Tablette bekämpft, für den mögen Schwierigkeiten beim Schlucken eine Nebensächlichlichkeit sein. Für Menschen aber, die unter chronischen Beschwerden leiden, deren Lebensqualität von einem Medikament maßgeblich beeinflusst wird oder deren Überleben gar von Tabletten abhängt, können Schwierigkeiten beim Einnehmen des Medikaments weitreichende

Folgen haben. Laut der Bertelsmann Stiftung halten durchschnittlich und über alle Erkrankungen hinweg 20 bis 30 % der Patienten mindestens ein wichtiges Element der gemeinsam vereinbarten ärztlichen Anordnungen nicht ein. Auch Schluckbeschwerden können die Therapietreue verringern. Unterstützung bei der Schlucktechnik bedeutet daher für zahlreiche Menschen nicht nur einen echten Gewinn an Lebensqualität, sondern schlicht die Voraussetzung für den Genesungsprozess.

Tipps für eine wirkungsvolle Einnahme:

Neben der richtigen Schlucktechnik gibt es hier noch einige weitere Tipps, die es bei der Einnahme von Tabletten oder Kapseln zu beachten gilt:

- ✓ Es kann nicht oft genug wiederholt werden: Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, ob ein bestimmtes Medikament für Sie sinnvoll ist! Eine **professionelle Beratung** sollte vor jeder Medikamenteneinnahme stehen.
- ✓ Tabletten und Kapseln **immer mit einem Glas Wasser** einnehmen
- ✓ Die gleichzeitige **Einnahme von Milchprodukten** kann die Wirkung von bestimmten Medikamenten **negativ** beeinflussen.
- ✓ **Grapefruitsaft** kann die **Wirkung** einiger Arzneimittel – und damit auch deren **Nebenwirkungen** – **verstärken**.
- ✓ Viele Medikamente werden besser vertragen, wenn Sie **nach einer Mahlzeit** eingenommen werden. Beachten Sie aber hierzu die Anweisung Ihres Arztes oder Apothekers sowie die Packungsbeilage!
- ✓ Einige **Tabletten sind teilbar** und enthalten eine oder mehrere **Bruchkerben**. Die Bruchkerbe sollte beim Teilen beachtet werden. Sie dient nicht nur der leichteren Teilbarkeit, sondern deutet auch auf eine entsprechende Wirkstoffverteilung hin.
- ✓ **Kapseln** sollten Sie **nicht auseinander-schneiden oder -ziehen**.



Sublingualtabletten

werden unter die Zunge gelegt und lösen sich dort auf. Sie werden ohne Wasser verabreicht.

Buccaltabletten

sollten in die Wangentasche gelegt werden, bis sie sich aufgelöst haben. Sie dürfen weder gelutscht noch gekaut oder geschluckt werden.



Überzogene Tabletten (Dragees, Filmtabletten)

erleichtern dank Film das Schlucken und sorgen dafür, dass die Tablette erst im Mund zerfällt.



Retardtabletten oder -kapseln

Die Anzahl der Schichten und die Art des Überzugs bestimmen, wie und wann der Wirkstoff freigesetzt wird.

Kapseln

bestehen aus einer harten oder weichen Gelatinehülle, die den Wirkstoff und Hilfsstoffe umgibt.



Magensaftresistente Tabletten

setzen ihren Wirkstoff nicht wie die meisten Medikamente im Magen, sondern erst im Darm frei. Dafür wird das Medikament mit einer magensaftresistenten Hülle überzogen.



