

alles *für dich* gute



Reisegesundheits

So bleiben Sie gesund an den schönsten Tagen des Jahres

Spiele für den Urlaub: Mit Phantasie und Spaß die Langeweile vertreiben

Kindergesundheit: Alles über typische Kinderkrankheiten und ihre Behandlung

Mitmachen & gewinnen!

„DAS KOCHBUCH“
von Yotam Ottolenghi

↳ S. 18





Das Team des STADA-Kundenmagazins

Liebe Leserinnen und Leser,

Sommerzeit ist Urlaubszeit! Doch bis alle Urlaubsvorbereitungen getroffen und die Koffer gepackt sind, werden gerade Eltern besonders gefordert. Damit Sie die schönste Zeit des Jahres auch genießen können, erfahren Sie in unserem Titelthema „Gesundes Reisefieber“ auf Seite 6, was in der Reiseapotheke nicht fehlen darf. Noch einer kleiner Tipp: Mit unseren Spielen für unterwegs auf Seite 22 können Sie nicht nur der Langeweile auf langen Autofahrten begegnen.

„Gib auf dich acht!“ Wie oft haben wir diesen Satz schon an unsere Liebsten weitergegeben. Doch achten wir auch auf uns selbst? Ständig kreisen unsere Gedanken, wir sorgen uns, bis der Kopf schwirrt. Bringen Sie mit leichten Atemübungen mehr Ruhe in Ihr Gedankenkarussell. Die Übung dazu finden Sie auf Seite 17.

Auch in dieser Ausgabe präsentieren wir Ihnen ein für die Jahreszeit passendes Kochrezept. Diesmal möchten wir Ihnen auf Seite 19 den angesagten britischen Kochliebling Yotam Ottolenghi vorstellen, der mit seinen kreativen Geschmackserlebnissen jedes Dinner oder sommerliche Picknick einzigartig macht.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und alles Gute bei Ihren Sommer-Aktivitäten, ob Reise, Kurz-Trip oder Picknick im Grünen. Kommen Sie gut durch den Sommer!

Ihr Redaktionsteam

»Alles Gute bei Ihren Sommer-Aktivitäten, ob Reise, Kurz-Trip oder Picknick im Grünen!«

Titelthema:

06 REISEGESUNDHEIT

- 06 Gesundes Reisefieber
- 07 Checkliste Reiseapotheke
- 08 Nützliche Vokabeln bei Notfällen
- 09 Alles über Reiseimpfungen



02 EDITORIAL

04 KURZMELDUNGEN

Gut zu wissen

24 GUT GERATEN

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

alles gute für den Körper:



10 TYPISCHE KINDERKRANKHEITEN

- 10 Woran erkenne ich typische Kinderkrankheiten?
- 11 Praktische Tabelle mit Symptomen und Tipps zur Vorbeugung

alles gute für die Seele:



12 KEINE ANGST!

- 12 Woher kommt das Gefühl der Angst?
- 13 Vier Grundformen der Angst
- 14 Ein Plädoyer für die Angst
- 15 Wo sitzt die Angst in unserem Gehirn?

16 GIB AUF DICH ACHT!

- 16 Wie funktioniert die Achtsamkeitsmeditation?
- 17 Kleines Meditationstraining für Einsteiger

alles gute für die Familie:



18 GUTEN APPETIT!

- 18 Ein Picknick im Grünen
- 19 Das leckere Salatrezept von Yotam Ottolenghi

20 FAMILIENKOLUMNE

- 20 Urlaubsvorbereitungen: Morgen ist Urlaub!
- 20 Stressfrei in den Urlaub: Was spricht fürs Auto? Was fürs Flugzeug?

22 SPIELE FÜR DEN URLAUB

- 22 Spiele am Strand und bei Regenwetter
- 23 Geocaching – die moderne Form der Schatzsuche

Kurzmeldungen

Buchtipps: Darm mit Charme

Ausgerechnet der Darm! Das schwarze Schaf unter den Organen, das einem doch bisher eher unangenehm war. Aber dieses Image wird sich ändern. Denn Übergewicht, Depressionen und Allergien hängen mit einem gestörten Gleichgewicht der Darmflora zusammen. Das heißt umgekehrt: Wenn wir uns in unserem Körper wohlfühlen, länger leben und glücklicher werden wollen, müssen wir unseren Darm pflegen. Das legen die neuesten Forschungen nahe. In diesem Buch erklärt die junge Wissenschaftlerin Giulia Enders vergnüglich, welch ein hochkomplexes und wunderbares

Organ der Darm ist. Er ist der Schlüssel zu Körper und Geist und eröffnet uns einen ganz neuen Blick durch die Hintertür.



Darm mit Charme – Alles über ein unterschätztes Organ

Giulia Enders, Ullstein Verlag
288 Seiten mit Illustrationen von Jill Enders
ISBN 978-3-350-08041-8

STADAvita-Produkt: Zinkmangel kann Sommer-Hautprobleme verstärken

Zink nimmt als Spurenelement eine Schlüsselrolle im Stoffwechsel ein und ist an unzähligen Vorgängen im Körper wie der Zellteilung oder der Regeneration der Haut beteiligt. Diese ist wichtig, wenn intensive Sonnenstrahlen zu Sonnenbrand und Hautalterung führen. Bei Zinkmangel kann die Einnahme von Zink vor dem Strandurlaub dazu beitragen, die Auswirkungen einer Sonnenallergie mit roten Flecken zu vermindern. Zur Behebung eines klinisch gesicherten Zinkmangels eignet sich unter anderem Curazink®.

Curazink® 15 mg Hartkapseln

Wirkstoff: Zink. Zur Behandlung von klinisch gesicherten Zinkmangelzuständen, sofern sie nicht durch Ernährungsumstellung behoben werden können. Zur Anwendung bei Kindern ab 12 Jahren, Jugendlichen und Erwachsenen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Zulassungsinhaber: STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel. Stand: Dezember 2013

Curazink® 15 mg ist ein Arzneimittel der STADA GmbH, das von STADAvita GmbH als Großhändler vertrieben wird. Stand: Juni 2014.

STADAvita ein Unternehmen der



STADAvita-Produkt:

UZARA®-Saft bei akuten Durchfallerkrankungen: Ein Muss für jede Reiseapotheke! Auch für Kinder ab 2 Jahren geeignet. **Gewinnen Sie einen von zehn kuscheligen UZARA®-Löwen!** Schicken Sie einfach eine E-Mail an allesgute@stada.de mit dem Stichwort „UZARA-Löwe“. **Einsendeschluss: 01.09.2014**

UZARA® SAFT 7,56 mg/ml Flüssigkeit zum Einnehmen



Wirkstoff: Uzarawurzel-Trockenextrakt. Unspezifische akute Durchfallerkrankungen. Bei Durchfällen, die länger als 2 Tage andauern oder mit Blutbeimengungen oder Temperaturerhöhungen einhergehen, ist die Rücksprache mit dem Arzt erforderlich. Bei Durchfallerkrankungen muss auf Ersatz von Flüssigkeit und Elektrolyten als wichtigste therapeutische Maßnahme geachtet werden. Enthält Glucose, Macroglycylglycerolhydroxystearat u. Propylenglycol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. STADAvita GmbH, Königsteiner Straße 2, 61350 Bad Homburg v.d.H. Stand: Juli 2012

STADAvita ein Unternehmen der

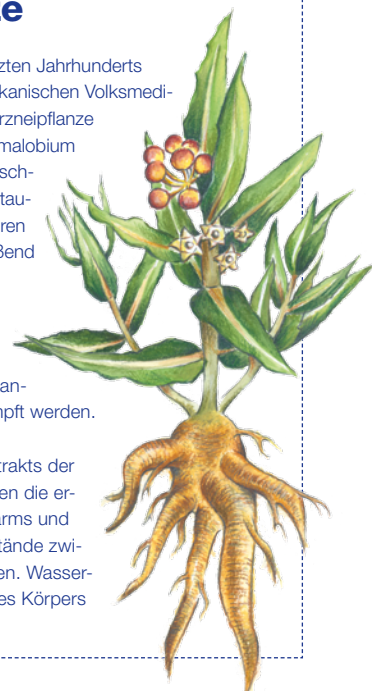


Die Uzara-Wurzel: Eine afrikanische Heilpflanze

Bereits Anfang des letzten Jahrhunderts gelangte die in der afrikanischen Volksmedizin hoch geschätzte Arzneipflanze Uzara-Wurzel (lat. Xysmalobium undulatum) nach Deutschland. Die Wurzel der Staude wird nach zwei Jahren geerntet und anschließend getrocknet.

Unspezifische akute Durchfallerkrankungen können mit der Heilpflanze wirkungsvoll bekämpft werden.

Die Wirkstoffe des Extrakts der Uzara-Wurzel beruhigen die erhöhte Aktivität des Darms und normalisieren die Abstände zwischen den Stuhlgängen. Wasser- und Mineralverluste des Körpers werden verringert.



Visionär mit Weitblick

Hartmut Retzlaff übernahm am 31. März 1993 den Vorstandsvorsitz der STADA Arzneimittel AG. Mit klaren Visionen und einem Gespür für Chancen und Risiken begann der damals 39-Jährige den Aus- und Umbau des Unternehmens mit Sitz im hessischen Bad Vilbel. 1993 hatte der Konzern 470 Beschäftigte, heute arbeiten weltweit etwas mehr als 10.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für den Arzneimittelhersteller.

Herr Retzlaff, Sie sind seit mehr als 20 Jahren Vorstandsvorsitzender der STADA Arzneimittel AG. Seitdem hat sich viel verändert. Was empfinden Sie, wenn Sie an die letzten 20 Jahre denken?

Es macht mir immer noch sehr viel Spaß, für ein so vielseitiges und innovatives Unternehmen zu arbeiten. STADA wurde vor fast 120 Jahren von Apothekern gegründet. Und trotz dieser langen Zeit hat es das Unternehmen stets geschafft, zukunftsfähig zu bleiben und sich neuen Marktbedingungen anzupassen. Das ist umso erfreulicher, als STADA der letzte deutsche Generika-Konzern ist, der sich seine Unabhängigkeit bewahren konnte. Gleichzeitig sind wir in den vergangenen 20 Jahren international stark gewachsen, sodass wir mittlerweile in fast 30 Ländern mit Tochtergesellschaften vertreten und in über 80 Ländern aktiv sind. Diese erfolgreiche und nachhaltige Entwicklung haben wir vor allem den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu verdanken, die sich jeden Tag dafür

einsetzen, den Erfolg von STADA auch langfristig zu sichern. Mit einem solchen starken Team zusammenzuarbeiten, ist schon etwas Besonderes.

Sie haben sicher einen anstrengenden Alltag und sind viel auf Reisen.

Wie wir wissen, waren Sie sportlich früher sehr erfolgreich: 1977 waren Sie sogar Vizeweltmeister im Radsport. Wie halten Sie sich heute fit?

(lacht) Da haben Sie aber gut recherchiert. Inzwischen ist es manchmal schwierig, insbesondere aufgrund meiner vielen Reisen, ein festes wöchentliches Sportpensum zu absolvieren. Aber ich versuche, regelmäßig Tennis zu spielen, zu joggen, Rad zu fahren oder auch zu boxen. Wenn ich in Bad Vilbel in unserm Headquarter bin, gehe ich gelegentlich auch in unser unternehmenseigenes Fitness-Studio. Da trifft man die Kolleginnen und Kollegen mal in einer etwas anderen Umgebung. Bei uns als Gesundheitskonzern wird Gesundheitsbewusstsein groß geschrieben. Deswegen gibt es seit Kurzem auch



das Projekt STADAktiv, bei dem derzeit Skifreizeiten und Lauftreffs organisiert werden. Das ist eine gute Sache, die nicht nur die sportlichen Aktivitäten unserer Beschäftigten fördert, sondern auch das Zusammengehörigkeitsgefühl stärkt.

Was zählt für Sie neben dem beruflichen Erfolg noch im Leben?

Familie ist für mich sehr wichtig. Aber auch Freundschaften, die seit vielen Jahren bestehen, haben in meinem Leben einen hohen Stellenwert. Beides ist ein wertvoller Ausgleich zu meinem anstrengenden Arbeitsalltag.

Herr Retzlaff, wir danken Ihnen für das Gespräch und wünschen Ihnen alles Gute für die Zukunft!



Der Lichtschutzfaktor von Sonnencremes für Kinder sollte mindestens +5 und höher sein als der für Erwachsene.

Bei akutem Fernweh hilft in aller Regel nur eine Medizin: Losfahren! Die Sehnsucht nach der Ferne kann dennoch an die Gesundheit gehen – vom lästigen Schnupfen durch klimatisierte Räume bis zu gefährlichen Tropenkrankheiten. Wer bei den Reisevorbereitungen die Gesundheit auf dem Plan hat, kann den Urlaub mehr genießen.

Was hilft gegen Reisekrankheit?



Baldriantee oder -tropfen

Pfefferminztee

Ingwer

als Tee oder dünne Scheiben roh kauen

Zitronenöl

Ob Rucksacktour abseits der Touristenpfade oder Strandurlaub mit Partynächten, ob Clubferien mit der ganzen Familie oder Bildungsreise: Ist die Gesundheit angeschlagen, sind Erholung und Erlebnis buchstäblich „im Eimer“. Deshalb sollte eins im Gepäck nicht fehlen: die klug gepackte Reiseapotheke mit Heftpflaster, Kopfschmerztabletten & Co. (siehe Checkliste). Vor allem ein Mittel gegen Durchfall sollte der umsichtige Reisende stets zur Hand haben. Oft reichen ungewohnte Kost und Umgebung, um die Verdauung aus dem Takt zu bringen. Und wer sucht schon gern im Paradies nach dem WC? Ansonsten hängt der Inhalt der Notfall-Apotheke von Reiseziel und eigenen Bedürfnissen ab. Grundsätzlich gilt: Je abgelegener das Reiseziel von touristischen Zentren, desto besser sollte man sich wappnen.

Gesunde Sonnen-Kinder

Kinder-Sonnenbrillen für Strand und Gebirge sollten Gläser der Blendschutzkategorie 3 haben.

+5

Achtung Obst!

Auf Reisen gilt die Empfehlung, nur gekochte oder geschälte Nahrungsmittel zu sich zu nehmen („Cook it, peel it or forget it“). Auch zum Zähneputzen sollten Sie in Risikogebieten lieber Mineralwasser oder abgekochtes Wasser statt Leitungswasser verwenden.

Nicht vergessen!

- ✓ Auslandskrankenschein bzw. die Europäische Krankenversichertenkarte, ggf. Reiseschutzbrief
- ✓ Notfallliste mit Telefonnummern von Hausarzt, Apotheker, Angehörigen, Krankenkasse, Deutscher Botschaft, Giftnotruf etc.

Malaria

Vor Reisen in tropische Länder sollte man sich dringend über Malaria-Prophylaxe informieren. Gegen das berühmte Sumpffieber der Tropen gibt es keine Impfung.

600 – 1000

Malariafälle werden jedes Jahr in Deutschland gemeldet. Die Dunkelziffer ist bis zu viermal so hoch.

Quelle:
www.tropeninstitut.de

Checkliste

Reiseapotheke

- Heftpflaster, Mullbinden
- Desinfektionsmittel (z. B. Jod, Alkoholtupfer)
- Wärmflasche
- Fieberthermometer
- Pinzette

Medikamente gegen:

- Augenentzündung
- Reisekrankheit
- Durchfall
- Schmerzen
- Schnupfen/Erkältung (z. B. Nasenspray, Lutschbonbons)
- Allergien
- Sonnenbrand
- Einschlafstörungen (z. B. Baldriantropfen)

Tipp

Apotheken stellen gerne ein Notfall-Kit für die Reise zusammen.

Zusätzlich bei Fernreisen:

- Moskitoschutz: Netz und Mücken abweisendes Hautmittel (Repellent)
- Wasserentkeimungstabletten
- Impfschutz

Urlaubsfreuden ohne Reue

In vielen Fällen bietet der richtige Impfschutz die beste Versicherung gegen unliebsame Reisesouvenirs in Gestalt von Infektionen. Vor allem vor Fernreisen in die Tropen und Subtropen sind bestimmte Impfungen ratsam und zum Teil sogar Pflicht (siehe Infobox). Selbst beim Urlaub in heimischen Gefilden können Impfungen angebracht sein. In den Wäldern Süddeutschlands etwa besteht die Gefahr, sich durch einen Zeckenbiss mit FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) zu infizieren. Gleiches gilt für naturnahe Urlaube in Österreich, der Schweiz, Skandinavien und Osteuropa. Bei einem abenteuerlichen Trip in Südeuropa mit eher einfachen Unterkünften empfiehlt sich eine Impfung gegen Hepatitis A. Und wer zum Beispiel in der Türkei den Touristenzentren den Rücken kehrt, sollte besser gegen Typhus geimpft sein.

Nützliche Vokabeln bei Notfällen

I need to go to the hospital.

Ich muss in ein Krankenhaus.

Sind Sie in Ordnung?

ARE YOU OK?

Wo ist die nächste Apotheke?

WHERE IS THE NEXT PHARMACY?

CALL AN AMBULANCE!

Rufen Sie einen Krankenwagen!

PLEASE WAIT!

Warten Sie bitte!

PLEASE HELP ME!

Helfen Sie mir!

I NEED A DOCTOR.

Ich brauche einen Arzt.

I NEED MEDICATION AGAINST ...

- ... DIARRHOEA
- ... FEVER
- ... HEADACHES
- ... SICKNESS

I CAN'T MOVE THIS.

Ich kann das nicht bewegen.

I feel dizzy

Mir ist schwindelig.

PLEASE HURRY!

Bitte beeilen Sie sich!

I'VE CUT / BURNT MYSELF.

Ich habe mich geschnitten / verbrannt.

STADA-Produkt:

Reisetabletten STADA®50 mg



Wirkstoff: Dimenhydrinat. Zur Vorbeugung und Behandlung von Reisekrankheit, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen (nicht bei Chemotherapie). Enthält Lactose.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel
Stand: April 2009

Elotrans® Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen



Zur oralen Salz- (Elektrolyt-) und Flüssigkeitszufuhr (Ausgleich von Salz- und Wasserverlust) bei Durchfallerkrankungen. Hinweis: 1 Beutel Elotrans® enthält 4 g Glucose entsprechend 4 g Kohlenhydrate (entspricht ca. 0,33 Proteinheiten (BE)). Enthält Glucose, Kaliumchlorid u. Natriumverbindungen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Zulassungsinhaber: STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel
Stand: März 2014

Venen-Tabletten STADA® retard 50 mg/Retardtablette



Wirkstoff: Trockenextrakt aus Rosskastaniensamen. Behandlung von Beschwerden bei Erkrankungen der Beinvenen (chronische Venenschwäche), z.B. Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und Beinschwellungen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Zulassungsinhaber: Bioplanta Arzneimittel GmbH, Postfach 226, 76256 Ettlingen
Venen-Tabletten STADA® retard 50mg Retardkapseln ist ein Arzneimittel der STADAPharm GmbH, das von STADAVita GmbH als Großhändler vertrieben wird.
Stand: Juni 2014

Aber nicht nur Viren und Bakterien können – je nach Konstitution, Alter etc. – die Urlaubsfreuden torpedieren. Das Sitzen auf langen Autofahrten oder Flügen kann eine lebensgefährliche Thrombose verursachen. Spezielle Thrombosestrümpfe mindern das Risiko. Außerdem hilft es, möglichst häufig Pausen einzulegen und umherzugehen.

»Je abgelegener das Reiseziel von touristischen Zentren, desto besser sollte man sich wappnen.«

Damit am Urlaubsort der Hunger nach Sonne nicht im schmerzhaften Sonnenbrand mündet, sollte ausreichender UV-Schutz Vorrang haben. Der ist wiederum abhängig von Hauttyp und Sonnenintensität. Wichtig: Zarte Kinderhaut benötigt stärkere Schutzpatrone als die von Erwachsenen. In besonders sonnenintensiven Gegenden, am Strand, in der Wüste oder im Gebirge, schützt man sich besser durch Kleidung. Kopfbedeckung nicht vergessen!

Und: Die Sonnenbrille ist in sonnenverwöhnten Ländern mehr als ein modisches Accessoire. Auskunft über den UV-Schutz geben entsprechende Kennzeichnungen. Dabei gilt: Sonnenbrillen, die nicht nur das Gesicht oder die Frisur zieren sollen, sondern die Augen schützen, kaufen gesundheitsbewusste Urlauber am besten im Fachhandel. Vor allem beim Augenschutz für Kinder gilt: Finger weg von Billigmodellen aus dem Discounter!

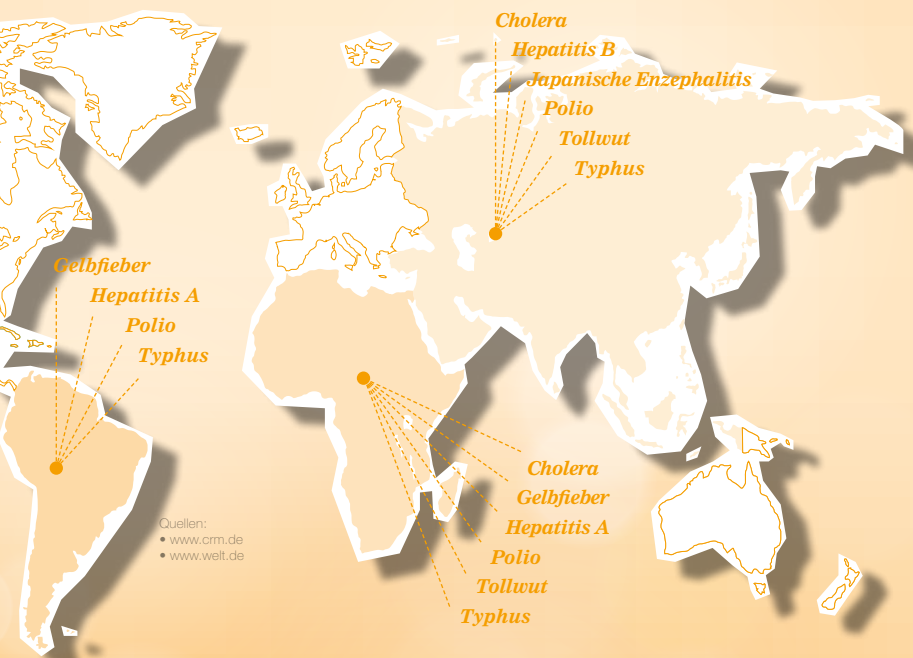
Biorhythmus aus dem Takt

Harmlos hingegen, aber lästig ist der berühmte „Jetlag“, jene bleierne Müdigkeit, wenn die Zeitverschiebung auf Fernreisen unseren Biorhythmus durcheinanderwirbelt. Der Effekt ist übrigens bei Flügen gen Osten stärker ausgeprägt: Unsere biologische Uhr

Impfschutz

Andere Länder, andere Krankheitserreger. Vor allem vor Reisen in exotische Länder ist ein umfassender Impfschutz dringend zu empfehlen; einige Impfungen sind gesetzlich vorgeschrieben (z. B. Gelbfieber).

Die Liste kann nur einen groben Überblick geben. Informieren Sie sich spätestens sechs Wochen vor Reiseantritt über die nötigen Impfungen. Auch bei Last-Minute-Reisen lohnt der Gang zum Arzt. Einige Impfungen wie gegen Hepatitis A sind auch kurzfristig möglich.



nimmt es uns ein wenig übel, wenn wir Zeit verlieren. Ein richtiges Kraut gegen den Jetlag ist nicht gewachsen. Was hilft: der drängenden Müdigkeit nicht nachzugeben, sondern den Körper umgehend an den neuen Tag-Nacht-Rhythmus zu gewöhnen. Helfen wird es auf jeden Fall, die ersten beiden Tage nach der Anreise etwas ruhiger anzugehen.

Eine größere Rolle spielt die Zeitverschiebung bei Reisenden, die zu einer

bestimmten Uhrzeit Medikamente einnehmen müssen, zum Beispiel bei Diabetes. Gleiches gilt für einige Anti-Baby-Pillen, die innerhalb eines engen Zeitkorridors eingenommen werden müssen. Für sie gilt: Den gewählten Zeitpunkt vor der Reise allmählich umstellen – am besten mit seinem Arzt oder Apotheker darüber sprechen. In diesem Sinne: einen erholsamen, spannenden, anregenden und in jedem Fall gesunden Urlaub!

Max. 6°

Celsius sollte die Temperatur unterhalb der Außentemperatur in den Räumen liegen. Denn klimatisierte Räume sind in heißen Ländern wohltuend. Nur leider nistet sich dadurch auch gerne eine Erkältung ein.

Quelle:
www.reiseversicherung.de

10–90 %

aller Reisenden werden je nach Region und Reiseart von Montezumas Rache heimgesucht, denn Durchfall ist die häufigste Reisekrankheit.

Quelle:
www.crm.de

Weitere Informationen von STADA: Sonnenschutz



Mehr Informationen zu dem Thema Sonnenschutz, den verschiedenen Hauttypen sowie der unterschätzten Gefahr der Infrarotstrahlung finden Sie hier:

www.stada.de/sonnenschutz

Wo kann ich mich über Reiseimpfungen informieren?

Auswärtiges Amt
www.auswaertiges-amt.de

Centrum für Reisemedizin
www.crm.de

Tropeninstitut
www.tropeninstitut.de

KINDERGESUNDHEIT

Typische Kinderkrankheiten erkennen und ihnen vorbeugen



Wenn das eigene Kind niest, hustet oder fiebert, sind Eltern meist alarmiert. Ein zusätzlicher Hautauschlag auf der Kinderhaut und die Sorge ist groß: Welche Krankheit steckt dahinter? Ist sie ansteckend? Eltern „leiden“ mit ihrem Nachwuchs mit. Auch wenn sich Kinderkrankheiten oftmals gut selbst behandeln lassen, ist eine Diagnose in einigen Fällen nur schwer zu treffen. Wir zeigen, was Eltern tun können und wann sie besser mit ihrem Kind zum Arzt gehen sollten.

STADA-Produkt:

Paracetamol STADA® 500 mg Tabletten;
-Saft 200 mg/5 ml Lösung zum Einnehmen;
-125 mg / -250 mg / -500 mg /-1000 mg Zäpfchen



Wirkstoff: Paracetamol. Symptomat. Behandl. leichter bis mäßig starker Schmerzen wie Kopf-, Zahn-, Regelschmerzen u./od. Fieber. Hinweis: Nicht länger als 3 Tage ohne ärztlichen Rat einnehmen. Bitte Dosierungsanleitung beachten. Die Maximaldosis pro Tag darf keinesfalls überschritten werden. Paracetamol STADA® Saft: enthält Sorbitol 70% (nicht kristallisierend), Natriummetabisulfid und Propylenglycol; -500 mg Zäpfchen / -1000 mg Zäpfchen: enthalten entölte Phospholipide aus Sojabohnen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. STADA Pharm GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel. Stand: Mai 2014

ibudolor® Kindersaft 100mg/5ml Suspension zum Einnehmen



Wirkstoff: Ibuprofen. Bei leichten bis mäßig starken Schmerzen und Fieber. Hinweis: Für Kinder ab 6 Monaten. Enthält Maltitol-Lösung, Natriummethyl-4-hydroxybenzoat und Natriumpropyl-4-hydroxybenzoat. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel. Stand: November 2010

Erinnern Sie sich noch an die juckenden Pusteln der Windpocken oder den anhaltenden Keuchhusten? Diese Krankheiten wie auch Masern, Mumps, Röteln – um nur einige zu nennen – gehören zu den Kinderkrankheiten. Ausgelöst durch Viren oder Bakterien, sind vor allem Kinder ohne entsprechende Schutzimpfung anfällig für diese Erkrankungen. Aber auch als Erwachsener können Sie sich infizieren. Denn die Krankheiten sind höchst ansteckend und können im Erwachsenenalter sogar einen schwereren Krankheitsverlauf zeigen als bei Kindern. Eine

Ansteckungsgefahr besteht bereits, bevor die Krankheit ausgebrochen ist. Übertragen werden die meisten Kinderkrankheiten durch Tröpfcheninfektion wie Niesen oder Husten. Grundsätzlich sollten Eltern beim ersten Verdacht auf eine ansteckende Kinderkrankheit mit ihrem Kind zum Arzt gehen. Nach einer Erkrankung besteht oftmals eine lebenslange Immunität, allerdings lediglich bei den Vireninfektionen. Schutzimpfungen im Kindesalter haben dazu geführt, dass einige der Krankheiten heute kaum noch in Deutschland vorkommen.



<u>Viren</u>	<u>Symptome</u>	<u>Was Sie tun können</u>	<u>Wann Sie zum Arzt müssen</u>	<u>Vorbeugen</u>
<p>Masern <i>Maservirus</i> Haupterkrankungsalter: 2-4 Jahre, Inkubationszeit 7-14 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sandkornartige Flecken an Mundschleimhaut, bräunlich-rosafarbene Hautflecken, erst am Kopf, später über den Körper • Mitunter oft Schnupfen, Reizhusten, Fieber, Bindehautentzündung 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht körperlich anstrengen, viel trinken • Bei Fieber Wadenwickel, fiebersenkende Mittel • Bei Husten Hustenlöser • Bei Lichtempfindlichkeit reizarme Umgebung (z. B. abgedunkeltes Zimmer) 	<ul style="list-style-type: none"> • Starke Augenentzündung, Atembeschwerden, Kopfschmerzen, steifer Nacken oder Fieberkrämpfe • Arzt prüft, ob zudem eine bakterielle Infektion besteht 	<ul style="list-style-type: none"> • Impfung, i.d.R. kombiniert mit Mumps- und Rötelnimpfung
<p>Röteln <i>Rötelnviren</i> Haupterkrankung im Schulalter, Inkubationszeit 14-21 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine, hellrote Hautflecken, zunächst im Gesicht, gehen auf den Körper über • Vereinzelt auch kurzes Fieber, Unwohlsein, Schwellungen der Lymphknoten 	<ul style="list-style-type: none"> • Oftmals sind keine besonderen Maßnahmen erforderlich 	<ul style="list-style-type: none"> • Bei Schwangerschaft und Verdacht auf Erkrankung; Arzt ermittelt, ob in früheren Jahren eine Infektion stattgefunden hat 	<ul style="list-style-type: none"> • Impfung meist kombiniert mit Masern- und Mumpsimpfung; im Säuglingsalter und bei jungen Mädchen
<p>Mumps <i>Mumpsviren</i> Haupterkrankungsalter: 4-10 Jahre, Inkubationszeit 14-24 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzhaftes Schwellen der Ohrspeicheldrüse (vor/unterm Ohr), hohes Fieber, dicke Wangen, Ohrenschmerzen • Frösteln, Unwohlsein, Kopfschmerzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ohrspeicheldrüsen z. B. mit einem Schal um den Kopf warm halten • Bei Fieber viel trinken und fiebersenkende Mittel verwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Bei starken Ohren- oder Kopfschmerzen, steifem Nacken • Wenn Jungen in der Pubertät über Hodenschmerzen klagen, kann zu Sterilität führen 	<ul style="list-style-type: none"> • Impfung oft kombiniert mit Impfung gegen Masern und Röteln
<p>Windpocken <i>Varizella-Zoster-Virus</i>, Virus aus der Herpes-Gruppe Haupterkrankungsalter: 2-7 Jahre, Inkubationszeit: 14-21 Tage (28 Tage)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stark juckender Hautausschlag aus kleinen Bläschen, primär im Gesicht • Kopfschmerzen, Unwohlsein und mittelhohes Fieber 	<ul style="list-style-type: none"> • Kratzen vermeiden, da Bläscheninfektionen, Narben drohen • Feuchtigkeits-, juckreizstillende Cremes • Baden, Wäsche wechseln beugt weiteren Bakterieninfektionen vor 	<ul style="list-style-type: none"> • Vor, während und nach der Schwangerschaft • Wenn Bläschen eitern • Bei Kopfschmerzen, steifem Nacken • Arzt verordnet juckreizstillende Lotion, behandelt Bläschen 	<ul style="list-style-type: none"> • Zweitinfektion im Alter oder bei schwachem Immunsystem möglich (Gürtelrose) • Impfung
<p>Dreitagefieber <i>Humanes Herpesvirus 6 oder 7</i> Haupterkrankung im Säuglings- und Kleinkindalter, Inkubationszeit: 5-14 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schnell ansteigendes, hohes Fieber (> 40°C), das sich normalisiert; dann kleinfleckiger, rötelnähnlicher Hautausschlag an Rumpf, Nacken, z. T. Husten, Halsschmerzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Viel trinken; Verlust an Flüssigkeit, Mineral-salzen ausgleichen • Wadenwickel zum Fiebersenken • Kind sollte zu Hause bleiben, Bettruhe nicht zwingend erforderlich 	<ul style="list-style-type: none"> • Sobald hohes Fieber auftritt; bei Säuglingen Gefahr von Fieberkrampf • Arzt verabreicht fiebersenkende oder krampflösende Mittel 	<ul style="list-style-type: none"> • Impfung nicht möglich
<p>Keuchhusten <i>Bordetella-pertussis-Bakterien</i> Haupterkrankung i.d.R. im Säuglings- und Vorschulalter, Inkubationszeit: 7-14 (20) Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hustenanfälle mit anschließendem Keuchen und ziehendem Einatmen; Niesen, tränende Augen, nächtlicher Husten 	<ul style="list-style-type: none"> • Für warme, feuchte Luft sorgen, viel trinken • Abends hustenstillende Mittel verwenden • Säuglinge ständig beobachten (Atemstillstand) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bei auftretenden Atembeschwerden • Arzt verschreibt in einigen Fällen Antibiotika 	<ul style="list-style-type: none"> • Impfung oft zusammen mit Tetanus- und Diphtherie-Impfung



KEINE ANGST VOR DER ANGST

Und täglich grüßt die Angst ...

Wer kennt das nicht: ein unbekanntes Geräusch in der Dunkelheit, die Rede vor großem Publikum oder der Blick aus dem Fenster im 51. Stockwerk. Das mulmige Gefühl, das uns in solchen Situationen beschleicht, hat einen Namen: Angst. Sie ist ein ständiger Begleiter. Warum aber fühlen wir sie? Und was tun, wenn sie auch in alltäglichen Situationen überhandnimmt?

Machen wir eine Reise zurück in die Steinzeit: eine lebensfeindliche Welt, in der unsere Vorfahren zahlreichen natürlichen Gefahren ausgesetzt waren. Wer hier überleben wollte, musste über einen komplexen und effizienten Schutzmechanismus verfügen, der es ermöglichte, Bedrohungen zu erkennen, einzuschätzen – und in kürzester Zeit die richtige Entscheidung zu treffen.

Vorsicht ist besser als Nachsicht

Weil der Energieaufwand für eine Flucht im Vergleich zu einer übersehenen, potenziell lebensgefährdenden Bedrohung relativ gering ist, ist unsere instinktive „Alarmanlage“ sehr empfindlich eingestellt. Obwohl der Mensch heute keine „natürlichen Feinde“ mehr hat, können wir uns unserem biologischen Bauplan daher noch immer nicht entziehen: Auch Situationen, die objek-

tiv ungefährlich sind, möchte unser instinktiver Schutzmechanismus lieber aus dem Weg gehen – Vorsicht ist besser als Nachsicht!

Angst ist also normal. Sie kann sogar positiv empfunden werden: „Ich bin nicht scharf auf die Angst, aber die Angst macht ein Ziel erst wertvoll. Daher gehört die Angst dazu“, sagt Extremsportler Felix Baumgart, der 2012 einen Fallschirmsprung aus der Stratosphäre und der unglaublichen Höhe

von 38.969,4m wagte. Wissenschaftliche Studien haben zudem bewiesen, dass ein geringes Maß Angst die Leistungsfähigkeit steigert.



Angst kann aber auch krankhaft werden. Denn die

biologische Alarmanlage kann nur dann funktionieren, wenn sie vor realen Gefahren warnt, den Körper aber nicht durch zu viel Angst lähmt. So sprechen Psychiater heute von einer Angststörung, wenn Symptome wie Schlafstörungen und körperliches Unwohlsein nicht mehr dem Sachverhalt angemessen sind, regelmäßig

» *Angst ist also normal. Sie kann sogar positiv empfunden werden.*«

auftreten und somit den Alltag stark beeinträchtigen. Erweiterte Pupillen, erhöhte Muskelanspannung und Herzfrequenz, flachere und schnellere Atmung, Schwitzen, Zittern und Schwindelgefühl – in extremen Fällen sogar Übelkeit und Atemnot: Die Symptome der „Angst“ sind so vielfältig wie die verschiedenen Arten der Angststörung. Das Spektrum reicht von starker Unsicherheit über Zwangshandlungen, Phobien und Panikattacken bis hin zu klinischen Psychosen.

Angst lernen – Angst verlernen

14 Prozent der Deutschen leiden jedes Jahr unter Angststörungen – damit sind sie die am häufigsten diagnostizierte psy-



2
Angst vor der Endgültigkeit

3
Angst vor Nähe

chische Erkrankung. Krankenkassen-Statistiken zeigen zudem, dass Frauen stärker gefährdet sind als Männer. Obwohl Forschungsergebnisse nahelegen, dass zwischen 30 und 60 Prozent der Angststörungen genetisch bedingt sind, spielt nicht nur unsere Biologie eine Rolle: „Jede Angst kann gelernt, aber auch verlernt werden“, sagt der Experimentalpsychologe Siegbert A. Warwitz. So können Angsterkrankungen durch traumatische Erlebnisse und Konditionierung beispielsweise durch übervorsichtige Eltern begünstigt werden. Ängste wie die vor potenziell giftigen

Tieren wie Spinnen oder Schlangen sind „biologisch vorbereitet“ und werden daher sehr viel schneller gelernt. Neuzeitliche Gefahrenquel-

len wie Schusswaffen oder defekte Elektrokabel werden hingegen meist durch traumatische Erlebnisse oder gesellschaftliche Faktoren wie übertrieben ängstliche Eltern ausgelöst.

Künstliches Selbstvertrauen

Erhebliche Risiken bergen diese Störungen allerdings nicht nur deshalb, weil sie im Alltag einschränken. Oft ebnen sie auch den Weg für andere Krankheiten, insbesondere den Missbrauch von Suchtmitteln. So neigen viele zu übermäßigem Alkoholkonsum, um Ängste zu betäuben oder Selbstvertrauen künstlich zu fördern.



4
Angst vor Selbstwertung

Die vier Grundängste des Menschen

14%
der in Europa behandelten psychischen Störungen sind Angststörungen.

60%
der Patienten, die an einer generalisierten Angststörung erkrankt sind, sind weiblich.

3x
höher ist das Risiko, an einer Angststörung zu erkranken, wenn ein direktes Familienmitglied betroffen ist.

20 Millisekunden benötigt der Körper, um auf Gefahren zu reagieren und den Fluchtreflex einzuleiten.

5%.
Die Wahrscheinlichkeit, im Laufe seines Lebens an einer generalisierten Angststörung zu erkranken, beträgt ca.

Rund

119,9 Mio. Dollar

erzielte Edvard Munchs Bild „Der Schrei“ 2012 bei einer Auktion in New York,

Quelle: Stern

EIN PLÄDOYER FÜR DIE ANGST

Mehr wagen!

Die eigene Angst erkennen und sich ihr stellen ist ein wichtiger Schritt. Doch wie wäre es, wenn wir die Angst einmal als etwas Positives sehen würden?

Jeder hat Angst vor etwas. Angst ist allgegenwärtig. Angst ist Überlebensinstinkt. Ohne Angst wären wir nicht hier. Heute jedoch lastet der Angst ein Stigma an. Wer sich zu ihr bekennt, gilt als schwach, nicht belastbar und letztlich unverlässlich. Angst sollte unter jeden Umständen bekämpft, vermieden oder

zumindest verschwiegen werden. Kopf hoch, stell' dich nicht so an, Augen zu und durch.

Wo aber wäre die Kunst – ohne Angst?

„Ich ging mit zwei Freunden die Straße hinab. Die Sonne ging unter – der Him-

mel wurde blutrot, ... über dem blauschwarzen Fjord und der Stadt lagen Blut und Feuerzungen. Meine Freunde gingen weiter – ich blieb zurück – zitternd vor Angst – ich fühlte den großen Schrei in der Natur ... Ich malte dieses Bild – malte die Wolken wie wirkliches Blut – die Farben schrien.“ Diese Zeilen

Was tun mit der Angst?

Je nach Persönlichkeit und Situation reagiert der Mensch unterschiedlich auf Ängste. Der Psychologe Siegbert A. Warwitz hat acht typische Tendenzen definiert:

1

Vermeiden:

„Dann gehe ich eben nicht dorthin, wo Menschen sind.“

2

Bagatellisieren:

„So schlimm war das Gedränge doch gar nicht für mich.“

3

Verdrängen:

„Zum Konzert kann ich aber sicher trotzdem gehen.“

4

Leugnen:

„Ich? Angst vor Menschenmassen? Niemals!“

5

Übertreiben:

„Die Fluchtwege habe ich mir notiert, den Schutzanzug angelegt – los geht's!“

6

Generalisieren:

„Das ist doch ganz normal, jeder hat doch Angst vor etwas.“

7

Bewältigen:

„Ich habe diese Angst, also muss ich lernen, damit umzugehen.“

8

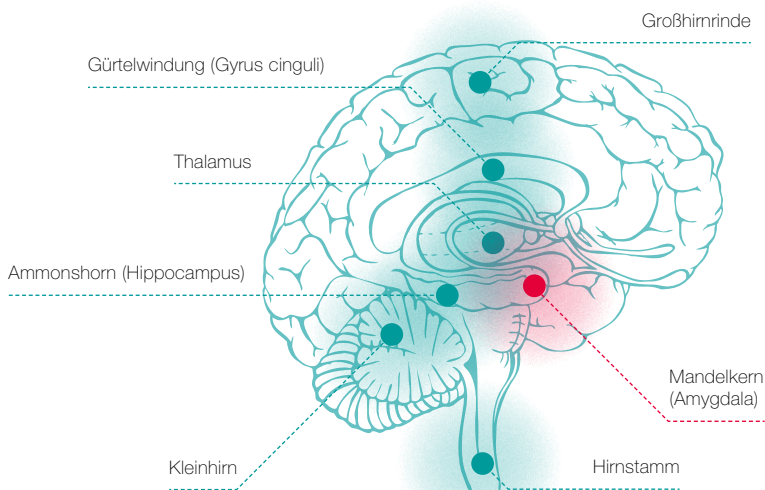
Heroisieren:

„Ohne die Angst wäre ich nicht der starke Mensch, der ich bin!“

Wo sitzt die Angst?

Schon lange vermuteten Wissenschaftler, dass die Hirnregion Amygdala, auch „Mandelkern“ genannt, der Ort ist, an dem die Angst entsteht. Eine Studie der University of Iowa in den USA hat diese Annahme nun belegt. Sie untersuchten eine Frau, deren Amygdala durch eine Erkrankung zerstört worden war.

Das Ergebnis: Das Absterben von Nervenzellen in dieser Hirnregion verhinderte jegliche Angstreaktionen – Emotionen wie Freude, Wut und Trauer jedoch blieben uneingeschränkt. Diese Erkenntnisse sollen nun, beispielsweise durch die Entwicklung von Medikamenten, zu Fortschritten in der Angstforschung und -behandlung führen.



schrrieb Edvard Munch über die Entstehung seines Gemäldes „Der Schrei“ von 1910 – das 2012 als teuerstes Bild der Welt galt.

Wo aber wäre die Wissenschaft – ohne Angst?

Thomas Edison, Erfinder der Glühbirne, soll angeblich Angst im Dunkeln gehabt haben. Aber mal ehrlich: Nichts treibt Entdeckergeist mehr als der Teufel im Nacken. Angst – oder besser gesagt ihre Überwindung – ist die beste Motivation.

Was aber würde aus uns werden – ohne Angst?

60 Tropfen Tilidin sollen ausreichen, um die Antwort zu finden. Das Schmerzmittel, oft als Modedroge missbraucht, schränkt unser Angstepfinden ein, macht uns furchtlos – und unerträglich. Denn ohne Angst fehlt uns die Sicht für Konsequenzen, wir werden stumpf und desinteressiert. Auch die Angst ist es also, die uns zum Menschen macht.





ACHTSAMKEITSMEDITATION

Gib auf dich acht!

Wir sitzen gemütlich am Frühstückstisch, aber unsere Gedanken eilen schon zu den nächsten Aufgaben: „Den Einkauf muss ich erledigen, morgen habe ich eine Präsentation vor meinem Chef und ich brauche noch eine Kinderbetreuung.“ Dieses zukunftsgerichtete Gedankenkarussell bereitet uns Stress. Dahinter steckt, dass wir es verlernt haben, dem Augenblick bewusst Aufmerksamkeit zu schenken.

1

Achtsamkeit begann als eine buddhistische Tradition.

2

Heute wird die Achtsamkeitsmeditation von Psychologen als Form der kognitiven Therapie anerkannt.

3

Es handelt sich um eine sitzende Technik, die die Aufmerksamkeit auf Atmung, Körperempfinden und geistige Entspannung richtet.

4

Der Unterschied zu anderen Meditationstechniken ist der Fokus auf den aktuellen körperlichen Zustand.

Viele Menschen machen sich ständig Sorgen über die Zukunft oder grübeln über die Vergangenheit nach. In der Achtsamkeitsmeditation lernt man, seine Aufmerksamkeit wieder auf den Augenblick in der Gegenwart zu richten. Das kann unglaublich entspannend sein und auch noch die Gesundheit fördern! Denn durch diese Art der Meditation wird erwiesenermaßen die Gehirnaktivität angeregt, Angst und Depressionen können reduziert, das Immunsystem gestärkt, der Blutdruck gesenkt und das Schmerzempfinden verringert werden. Und das geht auch ganz ohne esoterischen Schnickschnack.

Dass Meditation günstige Auswirkungen auf das menschliche Gehirn hat, versucht auch die Hirnforscherin Prof. Tania Singer, Direktorin des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig, wissenschaftlich nachzuweisen. Sie möchte aufzeigen, dass die für das Mitgefühl verantwortlichen Hirnareale durch Meditation gezielt geschult und vergrößert werden können.

Wie funktioniert die Achtsamkeitsmeditation?

Der US-Mediziner und Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn entwickelte vor über 30 Jahren das Verfahren zur Stressbewältigung, genannt Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR). Dabei geht es im ers-



ten Schritt darum, durch die Konzentration auf den eigenen Atem aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und für einen Augenblick an nichts mehr zu denken. Das klingt leichter, als es ist, und erfordert äußerste Konzentration. Denn unsere Gedanken sind wie kleine Ameisen – sie sind ständig mit etwas beschäftigt. Und auch ein „Ich darf an nichts denken“ zählt dabei schon wieder als Gedanke. Anfänger beginnen daher, bei einigen Atemzügen ihre Konzentration ausschließlich auf den eigenen Atem zu richten und steigern dann Woche für Woche das Training. Ziel ist es, den Atem bewusst zu spüren und dadurch alle Gedanken, die uns durch den Kopf kreisen, auszublenken. Die Übungselemente der Achtsamkeitsschulung sind das Training achtsamer Körperwahrnehmung (Body-Scan), leichte Yogaübungen, die Sitz- und Gehmeditation und die Aufrechterhaltung der Achtsamkeit bei alltäglichen Aufgaben.

»Achtsamkeit bedeutet, dem Augenblick bewusst Aufmerksamkeit zur schenken.«

Jon Kabat-Zinn,
Molekularbiologe



Der Trainingseinstieg – mit drei Atemzügen in ein entspannteres Leben

Zu Beginn der Achtsamkeitsmeditation geht es darum, drei Atemzüge lang an nichts zu denken und sich voll und ganz auf den eigenen Atem zu konzentrieren.



Aufgabe:



Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, ohne sich dabei anzulehnen.



Konzentrieren Sie sich nun auf Ihren Atem. Achten Sie darauf, wo Sie die Luft beim Ein- und Ausatmen spüren, ob in der Nase, der Brust oder dem Bauch. Bleiben Sie mit Ihrer Konzentration nun an dieser Stelle und atmen Sie ganz normal weiter.



Beim nächsten Atemzug entscheiden Sie sich nun ganz bewusst, den Atemzug in voller Länge zu spüren, ohne die Gedanken dabei abschweifen zu lassen.

Bleiben Sie drei Atemzüge ganz präsent und bewusst nur bei Ihrem Atem. Bewerten Sie nichts, rufen Sie sich nicht gedanklich zur Ordnung und schenken Sie Ihrem Atem Ihre ganze Aufmerksamkeit. Und schon haben Sie Ihre erste Meditationsübung gemeistert!



Buchtipp:

Crashkurs Meditation
mit Audio-CD von Maren Schneider

Für alle, die nicht viel Zeit haben und sich auch nur begrenzt mit Theorie beschäftigen möchten, bietet der Crashkurs Meditation den idealen Einstieg. Der 8-Wochen-Kurs mit innovativem didaktischem Konzept macht den Leser schrittweise mit einfachen Meditationen und Achtsamkeitsübungen vertraut. So bringt Maren Schneider, Buchautorin und Meditationslehrerin, jeden zum Meditieren, und das mit Spaß an der Sache.



GUTEN APPETIT!

Ein Picknick im Grünen!

Laue Sommerabende laden uns jetzt zum Picknick im Grünen mit Freunden ein. Essen und Getränke werden eingepackt, bunte Picknickdecken ausgebreitet und schon ist die schönste Sommerparty im Gange. Doch was sind die besten Rezepte für das gemeinsame Picknick?



Köstlich, gesund und einfach zuzubereiten sind z. B. frisches Obst und Gemüse wie saftige Erdbeeren, knackige Paprika oder erfrischende Melonen in mundgerechte Stücke geschnitten. Dazu passt ein würziger Quark-Dip. Wer kreativ werden möchte, gibt seiner Picknick-Party ein Motto, z. B. „Das rote Picknick“. Dabei wird möglichst nur rotes Essen serviert, wie Tomatensalat, Chili, Paprikaaufstrich, Rote-Beete-Salat, Radieschen, Erdbeerquark, Wassermelone, Himbeeren oder rote Äpfel. Sie werden überrascht sein, wie abwechslungsreich das Essen mit einem solchen Farbmotto sein kann!

Trend „Diner en blanc“

(Übers.: Dinner in Weiß): Der Ursprung dieser Idee findet sich in Paris. Dort wurden Ende der 80er-Jahre die ersten Massenpicknicks an öffentlichen Orten wie dem Innenhof des Louvre veranstaltet. Die Idee: Man trifft sich in Städten an öffentlichen Orten und alle Gäste sind von Kopf bis Fuß in Weiß

gekleidet. Auf weißen Decken oder an langen weißen Tafeln wird ein sommerliches Drei-Gänge-Menü eingenommen, das die Teilnehmer selbst mitbringen. Heute hat sich dieser Trend weltweit etabliert und auch in Deutschland gab es die schön anzusehenden Picknickgesellschaften schon in vielen Städten. Schauen Sie doch mal, ob Ihre Stadt auch dabei ist!

» Wer kreativ werden möchte, gibt seiner Picknick-Party ein Motto.«

Spiele für das Picknick

Z. B. klassisch Federball (lässt sich auch sehr gut in weißen langen Kleidern spielen) oder Wikinger-Schach (für bis zu zwölf Personen). Hierbei treten zwei Mannschaften gegeneinander an. Die Spieler versuchen, jeweils die Holzklötze der Gegenpartei mit Wurfhölzern umzuwerfen. Der König, der in der Mitte des Spielfelds steht, muss zuletzt getroffen werden.



33%
der Deutschen verbringen ihre Freizeit am liebsten mit Freunden.

Pfirsich-Speck-Salat mit Orangenblütendressing



Das leckere Salat Rezept von Yotam Ottolenghi

Diese deftige Vorspeise mit ihren kontrastierenden Konsistenzen und Aromen ist ein sommerliches Vergnügen. Verwenden Sie die besten Zutaten, die Sie bekommen können – das ist das Allerwichtigste. Die Pfirsiche vorher unbedingt probieren: Sie müssen saftig und süß sein, auf keinen Fall mehlig. Gelbfleischige

Pfirsiche sind gewöhnlich weniger wässrig als ihre weißfleischigen Verwandten, daher kann man sie besser grillen. Obwohl das hier nicht unbedingt erforderlich ist, tragen die Grillspuren doch zur optischen Attraktivität des Salats bei und verleihen dem Obst eine leicht rauchige Note.

FÜR DEN SALAT:

Zutaten (für 4-6 Personen)

5 reife Pfirsiche
1 EL Olivenöl
2 Köpfe roter oder weißer Chicorée, in Einzelblätter getrennt
50 g Brunnenkresse
50 g junge Mangoldblätter oder andere kleine Salatblätter
100 g Schinkenspeck, in dünne Scheiben geschnitten (10–12 Scheiben)
Maldon Sea Salt oder Fleur de Sel und schwarzer Pfeffer

FÜR DAS DRESSING:

3 EL Orangenblütenwasser
1 EL Balsamico-Essig
1 EL Ahornsirup
3 EL Olivenöl



Zubereitung

Die Pfirsiche halbieren und den Stein entfernen. Die Hälften in jeweils drei Spalten schneiden, in eine Schüssel legen, dann das Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer zugeben. Sorgfältig vermischen.

Eine Grillpfanne bei hoher Temperatur auf dem Herd erhitzen. Die Pfirsichspalten hineinlegen und auf jeder Seite 1 Minute anbraten, sodass sich deutliche Grillspuren einbrennen. Die Pfirsiche aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Für das Dressing das Orangenblütenwasser mit dem Essig und dem Ahornsirup in einer Schüssel verquirlen. Das Öl langsam in dünnem Strahl zugeßen, dabei das Dressing kräftig aufschlagen, sodass es dickflüssig wird. Zum Schluss abschmecken.

Auf einer Servierplatte die Pfirsichspalten, die Chicoréeblätter, die Brunnenkresse, den Mangold und den Speck lagenweise anrichten. Mit Dressing beträufeln, sodass alle Zutaten gut bedeckt sind, aber nicht darin ertrinken. Den Salat sofort servieren.

Mitmachen und gewinnen!



Der neue Liebling der britischen Kochszene, Yotam Ottolenghi, ist bekannt für seine außergewöhnlichen kreativen Geschmackserlebnisse. In „Ottolenghi. Das Kochbuch“ präsentiert er, zusammen mit seinem Partner und Co-Autor, dem Palästinenser Sami Tamimi, 140 Rezepte. „Ottolenghi. Das Kochbuch“ ist im Verlag Dorling Kindersley erschienen.

Gewinnen Sie eins von zehn Kochbüchern des sympathischen Star-Kochs. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Das Kochbuch“ an allesgute@stada.de. Einsendeschluss: 01.10.2014.

76%
 aller Deutschen unternahmen
 im letzten Jahr mindestens eine
 Urlaubsreise.
 Quelle: Welt online

URLAUBSVORBEREITUNGEN

Morgen ist Urlaub!

Die Urlaubszeit ist die schönste Zeit des Jahres. Aber bis es wirklich so weit ist, haben gerade Eltern oft einen nervenaufreibenden Vorbereitungsmarathon hinter sich. Nur gut, dass danach Erholung folgt.

„Ich nehme Fufu mit!“ Konstantin steht mit einer Miene vor mir, die jeden Widerspruch im Keim ersticken soll.

„Fufu braucht eine Luftänderung.“ Ich versinke gerade in einem Chaos aus T-Shirts, Sonnencremes und Badetüchern und versuche, mir einen Überblick über das Urlaubsgepäck zu verschaffen. Familienurlaub in der Türkei – sogar Julia und ihr Freund kommen mit. Schön wird das! Aber wir fliegen schon morgen – nur noch 16 Stunden bis zum Check-in. Ich versuche, mich zu konzentrieren. Die Reiseapotheke fehlt noch. Ich angle nach der Gepäckliste und notiere „R.-Apotheke“, während der Stapel mit den Reiseführern in Zeitlupe vom Bett gleitet. Konstantin will mit einem Hechtsprung die Sache retten und reißt dabei die Unterwäsche zu Boden. „Lieb gemeint, Konstan-

tin“, sage ich mit unüberhörbar gestresster Stimme, obwohl ich es sogar ehrlich meine: Das war lieb gemeint! Aber Mütter sind auch nur Menschen und ich habe in dieser letzten Woche vor den Sommerferien bereits jede Menge Übermenschliches geleistet. Ich bin mit Fug und Recht ein Nervenbündel. Also rolle ich noch mal mit den Augen und seufze hörbar. Konstantin bleibt ungerührt.

»Wir fliegen schon morgen – nur noch 16 Stunden bis zum Check-in.«

„Fufu braucht eine Luftänderung“, wiederholt er geduldig und schmeißt die Reiseführer wieder aufs Bett. Ich seufze noch mal und staple sie ordentlich. „Konstantin, wo ist eigentlich deine Badehose?“ „Bei Murat“, antwortet er mit treuem Blick. „Was bitte sehr macht deine Badehose bei Murat, wenn du morgen in Urlaub fliegen willst? Los, Abmarsch, Badehose holen.“ Ich notiere „Badeh. Konstantin“. „Und Fufu?“, beharrt Konstantin. Ich schaue ihn verständnislos an.

Fufu ist ein riesiges Stofftierungetüm, das Tante Greta vor Jahren genäht hat und das jetzt fast auseinanderfällt.

„Fufu ist krank und braucht eine Luftänderung.“ „Es heißt Luftveränderung und jetzt hol endlich deine Badehose.“

Und schick deine Schwester hoch, sie sollte auch mal packen.“ Lisa hat echt die Ruhe weg. Ich fange wieder an, Stapel in den Koffer zu setzen. 20 Kilo – mehr geht nicht, irgendetwas muss hierbleiben.

Stressfrei in den Urlaub.

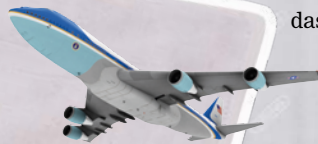
Was spricht fürs Auto? Was fürs Flugzeug?

Pro Auto

- Zeitliche Unabhängigkeit
- Spontane Rückreise/Reiseveränderung möglich
- Wenig Gepäckbegrenzung (abhängig von der Autogröße)
- Nachhaltiger, wenn das Auto voll besetzt ist
- Keine Warte- und Umsteigezeiten am Flughafen
- Reiseunterbrechungen möglich
- Günstiger
- Kinder können lauter sein / keine Rücksichtnahme auf fremde Passagiere nötig

Pro Flugzeug

- Kürzere Reisedauer
- Feste, vororganisierte Abläufe
- Kaum Langeweile auf der Reise
- Kein Stau
- Klimatisiert (im Gegensatz zu Autos ohne Klimaanlage/Heizung)
- Man muss nicht selbst fahren / weniger Konzentration für Fahrer erforderlich
- Mahlzeiten werden organisiert
- Größere Reisedistanzen möglich
- An Bord oft kostenloses Spielzeug, Windeln und Babygläschen
- Fernsehen, teilweise auch Computerspiele



Während ich mich schweren Herzens von meiner Wanderhose trenne, fegt Lisa ins Zimmer. „Soll ich den roten oder den gestreiften Bikini mitnehmen oder beide? Aber dann muss ich auch beide Flip-Flops mitnehmen, weil die grünen ja ÜBERHAUPT nicht zu dem roten Bikini passen. Also beide Bikinis, beide Flip-Flops?“ Sie entschwindet wieder – klugerweise ohne eine Antwort abzuwarten. Unten klappt die Tür. Julia kommt – ein echter Licht-

»Also gehe ich ins Kinderzimmer, da liegt – zwischen gefühlten drei Tonnen Lego – gähnend leer sein Koffer.«

blick, sie hat schon gestern gepackt. Ich nutze also die Gunst der Stunde und flöte: „Julia, könntest du bitte die Spülmaschine ausräumen?“ „Ja, aber dann muss ich gleich wieder weg. Kann ich das Auto haben?“ Gut, dass sie meinen Flunsch nicht sieht. Nur noch 14 Stunden. Ich hieve meinen Koffer auf die Waage. 21 Kilo, da muss ich noch mal ran. Konstantin ist immer noch nicht wieder zurück. Ich rufe bei Murat an. Besetzt. Also gehe ich ins Kinderzimmer, da liegt – zwischen gefühlten drei Tonnen Lego – gähnend leer sein Koffer. Ich packe einen Schlafanzug, T-Shirts, die warme Jacke, Hosen und Schuhe ein – Bücher und Spiele muss er sich selbst rausuchen. Zahnbürste packen wir morgen ein. Ah ja, der Kinderpass. Ich notiere: „K-Pass Konstantin + Lisa“. Nur noch 13 Stunden. Julia geht, mein Mann kommt und ich rufe wieder bei Murat an. Besetzt. Ich hake Posten auf meiner Liste ab und

schreibe neue dazu, ich packe ein und wieder aus. Es klingelt. Endlich: Konstantin und die Badehose. „Pack ein paar Bücher und Spiele ein und dann putz dir die Zähne. Der Tag morgen wird anstrengend.“ Ich sehe, dass er etwas fragen will, und schüttle müde den Kopf. Nur noch 12 Stunden.

Erstaunlich pünktlich sind wir um zehn Uhr morgens am Flughafen. Alle Tickets sind da, alle Pässe und sogar alle Handgepäckstücke – es ist fast wie ein Wunder. Glücklich ziehe ich Konstantins Koffer aus dem Taxi – und staune. Der ist leicht. Sehr leicht. Zu leicht. Mir schwant nichts Gutes, als ich ihn öffne: Da liegt Fufu und neben ihm die Badehose. Sonst nichts. Gar nichts. Ich hole sehr tief Luft. Dann mache ich den Koffer wieder zu. „Komm jetzt Konstantin – ich brauche eine Luftänderung.“

Nur noch eine Stunde. Wunderbar!

- 1 Petra (42)
- 2 Julia (16)
- 3 Konstantin (7)
- 4 Lisa (14)
- 5 Michael (46)
- 6 Jean-Luc (18)



3



4



5



1



6



2



REISE

Spiele für den Urlaub

Ob der Familienurlaub gelingt, hängt nicht nur von Wetter, Unterkunft und Co. ab. Mit Fantasie und Spaß lassen sich Langeweile und Genörgel auf Autofahrten oder an Regentagen bestens vertreiben. Gemeinsame Spiele und Unternehmungen schweißen zusammen.

Meo, 9 Jahre, empfiehlt Denkfix:

»Das macht
ziemlich viel Spaß.«

Bei Regenwetter das Gehirn fit halten

01

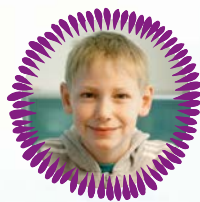
Denkfix

Es wird eine Karte gezogen, auf der ein Thema angegeben ist, wie zum Beispiel „Berg“ oder „Auto“. Jetzt wird eine Scheibe gedreht, auf der das Alphabet abgebildet ist. Mit dem Buchstaben, bei dem die Scheibe anhält, müssen die Spieler dann ein Lösungswort bilden, das zum Thema passt. Ein Name mit X...? – Xavi! Fixe Köpfchen spielen hier ihr Allgemeinwissen aus. Wer als Erster ein Wort gefunden hat, bekommt die Karte. Wer die meisten Karten hat, gewinnt.

02

Prominentenspiel

Wer bin ich? Pippi Langstrumpf, Micky Mouse oder Mozart? Jeder bekommt einen Zettel mit dem Namen einer berühmten Persönlichkeit an die Stirn geklebt. Nun ist Ermittlungsarbeit gefragt: Um seine Figur zu erraten, müssen Fragen gestellt werden, die nur mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden, z.B. „Lebe ich im 18. Jahrhundert?“. Laut die Antwort „Nein“, ist der nächste dran. Wer als Erster seine Figur erraten hat, hat gewonnen.



03

Spiele am Strand

Tropflandschaften

Man legt am Strand – außer Reichweite der Wellen – eine Kuhle mit flüssigem Matsch an. Nun nimmt man den flüssigen Sand vom Boden der Kuhle und drückt diesen durch einen Spalt in der zur Faust geballten Hand hindurch, sodass der Sand tropfenweise auf den Strand fällt. Das wiederholt man immer am selben Fleck, bis eine Art spitz zulaufender Matsch-Zapfen aus dem Sand ragt. Auf diese Weise können nebeneinander viele unterschiedliche dieser Zapfen erzeugt werden und es ergibt sich eine bizarr aussehende Landschaft aus Sand-Stalagmiten.

04

Urlaubsgrüße vom Strand

Bei Ebbe lassen sich im nassen Sand hervorragende Bilder malen und Wörter schreiben. Mit dem Handy fotografieren und ab damit per MMS an Freunde und Großeltern. Die freuen sich!

Übrigens: Strandmalerei wird an manchen Orten sogar von echten Künstlern betrieben.



Gegen die Langeweile bei der Autofahrt

Wer lange Autofahrten und endlose Staus bei drückender Hitze auf der Autobahn kennt, weiß, wie wichtig die richtige Unterhaltung ist. Damit die Autofahrt wie im Flug vergeht:

05 Autobingo (dieses Spiel kann man kaufen oder auch selbst machen)

Jeder Mitspieler hat eine Karte mit verschiedenen Symbolen. Nun ist Aufmerksamkeit gefragt: Jedes Symbol, das draußen in echt zu sehen ist, kann abgehakt werden. Der Spieler, der als Erstes fünf Symbole in einer Reihe abgehakt hat, gewinnt. Spannend, was es alles zu entdecken gibt!

06 Ende offen – Wortspiele mit Witz

Besonders bei Autofahrten sind Spiele mit Klein-teilen oftmals eher frustrierend als unterhaltend. Eine einfache Alternative sind Wortspiele, zum Beispiel das „Wie-geht’s-weiter-Spiel“. Zunächst wird eine Reihenfolge festgelegt. Der erste Mitspieler sagt ein Wort und reihum wird mit je einem weiteren Wort ein Satz gebildet. Wer nicht mehr weitermachen kann, darf zum Trost den nächsten Satz anfangen.

07 Kopfrechnen

Mathe ist doof? Nicht immer. Fixes Kopfrechnen auf langen Autofahrten kann einen Heidenspaß machen. Wer ist der schnellste Rechner im Auto? Manchmal schneiden die Erwachsenen da gar nicht so gut ab.

2,3 Mio.

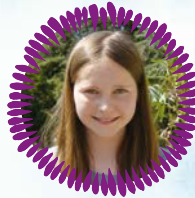
Es gibt weltweit etwa 2,3 Millionen Caches und eine riesige „Community“, die an diesem Spiel teilnimmt.



Outdoor: Die Urlaubsumgebung mal anders kennenlernen

08 Geocaching

Beim Geocaching werden mit dem GPS des Handys sogenannte „Caches“ gesucht, die versteckt und auf einer Geocachekarte im Internet eingetragen sind. Diese Caches sind Gegenstände unterschiedlicher Art und Größe, zum Beispiel Sticker, Magneten oder Postkarten. Manche Caches darf der „Jäger“ mitnehmen, wenn er dafür einen neuen Cache an den Fundort legt. Andere Caches sollen von ihren Findern schrittweise zu unterschiedlichen Orten auf der ganzen Welt transportiert werden. Um die Caches zu finden, muss man erstens suchen und zweitens teilweise auch Rätsel lösen. Hat man einen Cache gefunden, trägt man dies in das Online-Logbuch ein. So teilt man anderen die Position mit oder kann auch selbst den Weg des Caches um die Welt verfolgen. Die „Schatzkiste“, in welcher der Cache ist, bleibt aber immer am Fundort, damit das Spiel weitergehen kann. Das Faszinierende: Geocaching ist auf der ganzen Welt verbreitet. Geocaching macht aus Spaziergängen eine spannende Schatzsuche.



Julia, 12 Jahre, empfiehlt Geocaching:

»Das ist so eine Art moderne Schatzsuche.«





Kreuzworträtsel

kleines Kriebstier	▼	Gebäck, Unterlage für Konfekt	Titulierung	▼	altindischer Gott	▼	Mitgliedszahlung	ostasiatische Heilpflanze	▼	Fussel, Fadenrest	1	Gewinn, Ausbeute	Land-schaft in Tansania	▼	Ent-binding	▼
Augen-schutz	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	stehen-des Binnen-gewässer	▶	▼	▼
Wasser-hügel, Woge	▶	▼	Wasser-sportart	▶	▼	▼	2	▼	▼	Ferien	▶	▼	▼	▼	▼	▼
5	▶	▼	▼	▼	schwar-zes Pferd	▼	▼	Aufbau, Gliede-rung	▶	▼	▼	▼	▼	▼	kandier-te Apfel-sinen-schale	▼
Leiter einer Kreisver-waltung	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	regulär, normal	▼	Sand-anhäu-fung, -hügel	▼	▼	chemi-sches Element	▶	▼	▼
zähflüs-siges Köhle-produkt	▶	das zweite Buch Mosis	▼	ver-fallenes Bauwerk	▼	▼	kreis-förmig	▶	▼	4	▼	von beson-derem Reiz	▶	▼	3	▼
▶	▶	▼	▼	Form-gebung	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	ägypti-sche Haf-enstadt	▼	▼	italie-nischer Dichter
Sicher-heits-behörde	▶	Spiel-, Wett-kampf-klasse	▼	Bereich, Distrikt	▼	▼	runde Schnee-hütte der Eskimos	▼	Dynastie im alten Peru	▼	gebilde-te, kultivierte Frau	▼	Mineral-oder Gesteins-körnchen	▶	▼	▼
▶	▶	▼	▼	▼	6	▼	Stadt in Bayern, am Bodensee	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Abk für Landes-kriminal-amt	▼
große Urwelt-echse (Kzw.)	▶	▼	▼	▼	Staat in West-afrika	▶	▼	▼	▼	▼	▼	nordi-scher Hirsch, Eich	▶	▼	▼	▼
▶	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Gewürz-nuss	▶	▼	▼	▼	▼	▼
kurzer Zeitraum	▶	▼	austra-lischer Lauf-vogel	▶	▼	▼	islam. Frauen-gemä-cher	▶	7	▼	▼	▼	griechi-sche Göttin	▶	▼	▼

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

IMPRESSUM

alles gute für dich ist ein Kundenmagazin der STADA Arzneimittel AG und erscheint viermal jährlich.

Copyright:

Abdrucke und Veröffentlichungen von Texten und Abbildungen aus dem alles gute für dich-Kundenmagazin bedürfen der vorherigen schriftlichen Zustimmung der STADA Arzneimittel AG.

Auflage: 100.000 Stück

Herausgeber:

STADA Arzneimittel AG, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel, Telefon: 06101 603-0 Fax: 06101 603-259 E-Mail: allesgute@stada.de Webseite: www.stada.de

Redaktion:

Dorothee Bönsch, Ulrike Breitschwerdt, Stefanie Dölz, Jessica Gepel, Julia Kern, Maïke Mennecke, Martina Moldenhauer,

Dr. Ute Pantke, Michaela Rau, Kay Reubelt, in Zusammenarbeit mit mpm Corporate Communication Solutions, Mainz

Konzept, Gestaltung & Produktion

mpm Corporate Communication Solutions GmbH, Mainz www.digitalagentur-mpm.de

Druck:

Frankfurter Societäts-Druckerei GmbH, Frankfurt am Main

Fotos:

©Text: Yotam Ottolenghi und Sami Tamimi, Foto: Richard Learoyd / f. d. dt. Ausgabe: Dorling Kindersley Verlag* und für das Autorenporträt ©Foto: Keiko Oikawa (S. 19); Fotolia (S. 2, S. 3, S. 6, S. 7, S. 8, S. 9, S. 10, S. 11, S. 12, S. 13, S. 16, S. 17, S. 18, S. 19, S. 20, S. 21, S. 22, S. 23, S. 24); iStockphoto (S. Titelbild, S. 3, S. 14, S. 15, S. 16, S. 18); Simone Silbernagel (S. 4, S. 22-23)