

alles *für dich* gute

Mitmachen &
gewinnen!



„GREENBOX“-
KOCHBÜCHER
von Tim Mälzer

→ S.18

Sommerhaut Pflege und Tipps für die ganze Familie

Leckere Rezepte
für die Grillsaison

Schwangerschaft & Ernährung –
worauf Sie jetzt achten sollten





Das Team des STADA-Kundenmagazins

*Guten Tag,
liebe Leserinnen und Leser!*

wenn die Tage wieder länger werden und das Leben sich mehr und mehr nach draußen in den Garten oder auf die Terrasse verlagert, beginnt für viele die schönste Zeit des Jahres. Mit dem Sommer rücken die Ferien näher, Flip-Flops und das Grillen auf dem Balkon. Die erste Ausgabe des neuen STADA-Magazins steht daher ganz im Zeichen der Sommermonate – mit all ihren schönen Seiten wie dem Reisen, dem Leben im Freien und der Küche. Aber auch mit ihren manchmal eher tückischen Seiten wie der Gefahr zu großer Sonneneinstrahlung.

Unserem Redaktionsteam hat die Arbeit an dem neuen Projekt viel Spaß gemacht: Vom Entwickeln der Themen über die Recherche, das Verfassen der Beiträge bis hin zum Layout haben wir in den vergangenen Monaten an dieser Ausgabe gearbeitet. Unser Wunsch ist es, Sie künftig mit ebenso unterhaltsamen wie nützlichen Themen um Körper, Seele und Familie zu begeistern. Unser Name ist unser Programm: „alles gute für dich“. Mit diesem Titel stehen wir in der Tradition unseres Unternehmens STADA, Standard Arzneimittel deutscher Apotheker, seit über 100 Jahren für eine gute und günstige Gesundheitsversorgung ein. Wie hat Ihnen die erste Ausgabe gefallen? Wir sind auf Ihre Meinung gespannt. Senden Sie uns unter allesgute@stada.de Ihre Anmerkungen, Kommentare und Ideen.

Viel Spaß bei der Lektüre!

Ihr Redaktionsteam

P.S.: Wir empfehlen Ihnen insbesondere das Grillrezept von Tim Mälzer.

**»Unser Wunsch ist es,
Sie künftig mit ebenso
unterhaltsamen wie nützlichen
Themen zu begeistern.«**

Titelthema:

06 SOMMERHAUT

Pflege und Tipps für die ganze Familie

07 Aufbau der Hautschichten

08 Interview Prof. Krutmann:
Was ist Infrarotstrahlung?

09 Hauttypen-Test



02 GUTEN TAG

Editorial

04 GUT ZU WISSEN

Kurzmeldungen

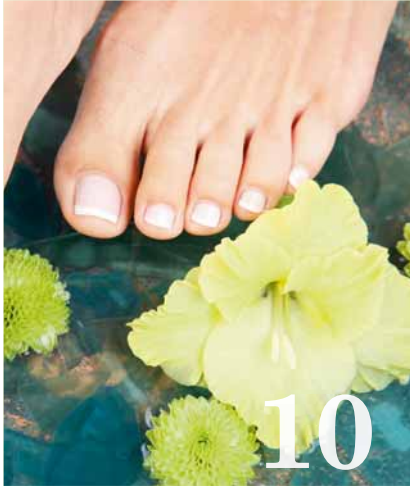
24 GUT GERATEN

Rätselcke

Vorschau – das nächste Heft

Impressum

alles gute für den Körper.



10 SOMMERFÜSSE

- 10 Fußpflege im Sommer
- 10 Tipps beim Kauf von Sommerschuhen
- 11 Gefahren für Sommerfüße: Blasen, Fußpilz etc.

alles gute für die Seele.



12 SOMMERGLÜCK

- 12 Warum fühlen sich Menschen im Sommer glücklicher?
- 12 Ein Blick in die Glücksforschung
- 13 Tipps, wie Sie das Glück aus dem Sommer konservieren können

14 IMMER DIESE MISSVERSTÄNDNISSE

- 14 Wenn's mal wieder hochkocht
Worauf man in der Kommunikation mit dem Partner, der Familie oder im Beruf achten sollte
- 16 Lüge auf den ersten Blick
Körpersprache und was sie über uns verrät

alles gute für die Familie.



18 GUTEN APPETIT!

- 18 Gesundes Ernährungswissen und Tricks für eine gesündere Ernährung
- 19 Leckere Rezepte für die Grillsaison von Tim Mälzer

20 REISEN MIT DER FAMILIE

- 20 Die Planung für die schönsten Tage im Jahr kann manchmal schwierig sein
- 21 Tipps für die Reiseapotheke

22 SCHWANGERSCHAFT & ERNÄHRUNG

- 22 Worauf man in der Schwangerschaft achten sollte
- 23 Schwangerschafts-Wehwehchen: Krämpfe, Müdigkeit & Übelkeit

Kurzmeldungen

Immer erreichbar für den Chef – erhöhtes Burnout-Risiko?



77 % aller Berufstätigen in Deutschland sind außerhalb ihrer regulären Arbeitszeiten erreichbar.* Was bedeutet das für die Gesundheit? Burnout ist oft die Folge von zu viel Stress und Belastung. Erfahren Sie mehr über das Thema Burnout und machen Sie auf unserer Internet-Seite den Test, ob auch Sie Burnout-gefährdet sind.

*Quelle Bitkom Studie zum Thema „Arbeiten in der digitalen Welt“



Was Großmutter noch wusste ...

Kartoffelwickel helfen bei Husten, Halsschmerzen und Schnupfen sowie Kopf-, Bauch-, Rückenschmerzen und Nackenverspannungen.

2-3 mittelgroße Kartoffeln (mehlig) ungeschält weich kochen, in ein Baumwoll- oder Leinentuch geben, mit einer Gabel zerkleinern, das Tuch zusammenfalten, Kartoffeln weiter zu Brei zerdrücken und den Wickel auf die zu behandelnde Stelle legen, mit einem Schal fixieren.

Ca. 1 Stunde wirken lassen.

Der Wickel sollte angenehm warm sein. Ist er zu heiß, bitte noch etwas abkühlen lassen. Kartoffeln können die Wärme sehr lange speichern und geben sie nur langsam ab. Die Wärme wirkt entspannend, fördert die Durchblutung und wirkt schmerzlindernd. Auch sehr gut für die Anwendung bei Kindern geeignet.

www.hilfreich.de

Die Hälfte der Todesfälle in der EU sind auf Bluthochdruck zurückzuführen!

Kreislaufkrankungen wie Bluthochdruck sind für ca. 50 % aller Todesfälle in der Europäischen Union verantwortlich. Die WHO bezeichnet Bluthochdruck als die am meisten verbreitete vermeidbare Krankheit der Welt, die aber durch relativ einfache Änderungen hin zu einer gesunden Lebensweise bekämpft werden kann.

Unsere Broschüre „Leben mit Bluthochdruck“ finden Sie auf unserer Webseite oder scannen Sie ganz einfach den QR-Code über Ihr Smartphone ein und gelangen direkt zu unserer Broschüre.



DNA-Labortests helfen bei der Wahl des richtigen Arzneimittels



Jeder Körper reagiert auf Medikamente unterschiedlich. Unwirksamkeit und Unverträglichkeiten von Medikamenten sowie die optimale Dosis und das wirksamste Therapieschema können durch DNA-Tests vor Therapiebeginn ermittelt werden. Die neue Vertriebslinie STADA-Diagnostik unterstützt eine personalisierte Arzneimitteltherapie. Mithilfe von DNA-Labortests und eine auf den DNA-Code des Patienten abgestimmte Medikamentenwahl können die Therapiesicherheit und damit Wirksamkeit sowie Erfolg der Behandlung erhöht werden.

▶ STADA-Diagnostik bietet drei DNA-Tests des Kooperationspartners Humatrix AG zu drei verschiedenen Medikamenten: Tamoxifen zur Therapie von Brustkrebskrankungen, Statine zur Senkung eines erhöhten Cholesterinspiegels und Clopidogrel zum Schutz bei erhöhtem Infarkt- und Schlaganfallrisiko.

Tolles Vorbild

Technische und sportliche Höchstleistungen werden den Spielerinnen und Spielern im Rollstuhlbasketball abverlangt. Manch einem fällt es schon schwer genug, einen Ball zu dribbeln oder einen Korb zu werfen. Wie schwierig muss es sein, gleichzeitig noch einen Rollstuhl fortzubewegen? Die attraktive, lebensfrohe und mit Gold dekorierte 21-jährige Ausnahmesportlerin Annabel Breuer sitzt seit einem Autounfall als Kind im Rollstuhl.

Bereits seit August 1995 unterstützt STADA den Rollstuhl-Sportverein (RSV) Lahn-Dill, unter anderem als Trikot-Sponsor.

Frau Breuer, wie sind Sie zum Rollstuhlbasketball gekommen?

„Ich habe in einer Rollstuhlfreizeit mit dem Rollstuhlfechten begonnen und bin darüber zum Leistungssport gekommen. Der Erfolg hat mich weiter angespornt. Über Freunde habe ich dann Rollstuhlbasketball ausprobiert. Das Spielen im Team macht unheimlich viel Spaß.“

Ich freue mich auf die neue Saison in der 1. Bundesliga beim RSV Lahn-Dill.“

Was war der schönste Moment in Ihrer sportlichen Karriere?

„Letztes Jahr im September haben wir die Goldmedaille bei den Paralympics in London gewonnen. Das war einmalig und ein unvergesslicher Moment in meiner Karriere.“

Was sind Ihre nächsten Ziele?

„Am 28. Juni beginnen die Europameisterschaften im Rollstuhlbasketball in Frankfurt. Vor heimischem Publikum wird das bestimmt eine ganz besondere Atmosphäre. Ich freue mich auf die Spiele und wir kämpfen natürlich um den Titel.“

Wir drücken ganz fest die Daumen und wünschen alles Gute!



Annabel Breuer im Trikot des RSV Lahn-Dill.

Was ist eine Mallorca-Akne?



Eine Sonderform der Akne, die bei manchen Menschen nach UV-Bestrahlung und Anwendung von Sonnenschutzmitteln (durch darin enthaltene Hilfs- und Zusatzstoffe) auftritt. Zur Vermeidung werden spezielle Sonnenschutzmittel angeboten, die besonders gut verträglich sind, wie z. B. Ladival® Sonnenschutz Gel Allergische Haut.



80%

Auch bei bewölktem Himmel dringen 80% der Strahlung durch. Im Schatten bekommt die Haut 50% der Strahlung ab.

SONNENBRÄUNE OHNE REUE


Was uns Goldfische und Blaualgen voraushaben

Das schönste Urlaubssouvenir ist für die meisten Menschen immer noch eine sonnenbraune Haut.


Allzu langes Braten in der Sonne – womöglich ohne ausreichenden Schutz – bekommt der Haut nicht. Eine Armada aus Sonnenprodukten soll für die begehrte Bräune ohne Reue sorgen. Was aber die Wenigsten wissen: Ein hoher Lichtschutzfaktor allein reicht dafür nicht aus.

Blond, brünett oder feuerrot – die eigene Haarfarbe gibt einen ersten Hinweis darauf, wie viel Sonne wir unserer Haut zumuten können. Vier Typen unterscheidet man in Europa, von den hellhäutigen, sommersprossigen Rot- und Blondschoöpfen (Typ 1) bis zum schnellbräunenden Typ 4 mit dunklen Haaren und braunen Augen. Letzterer kann sich 30 bis 40 Minuten ungeschützt in der Sonne aufhalten; Typ-1-Haut bietet hingegen gerade einmal zehn Minuten lang Eigenschutz. Und was bitte sind zehn Minuten Sonnenbad pro Tag? Im Urlaub!

Also her mit der Sonnencreme und raus an den Strand! So leicht ist es leider nicht. Denn der Lichtschutzfaktor (LSF) bezieht sich nur auf einen kleinen Teil der aggressiven Strahlung im Sonnenlicht: die UV-B-Strahlung. Sie ist für die ersehnte Bräune zuständig – leider aber auch für Sonnenbrand und Hautkrebs. Tiefer in die Haut dringt die UV-A-Strahlung ein. Dort schädigt sie Zellen, unter anderem im Bindegewebe. Das führt dazu, dass die Haut vor der Zeit altert. Auch Sonnenallergien wie z. B. die sogenannte Mallorca-Akne gehen auf das Konto der UV-A-Strahlen. Inzwi-

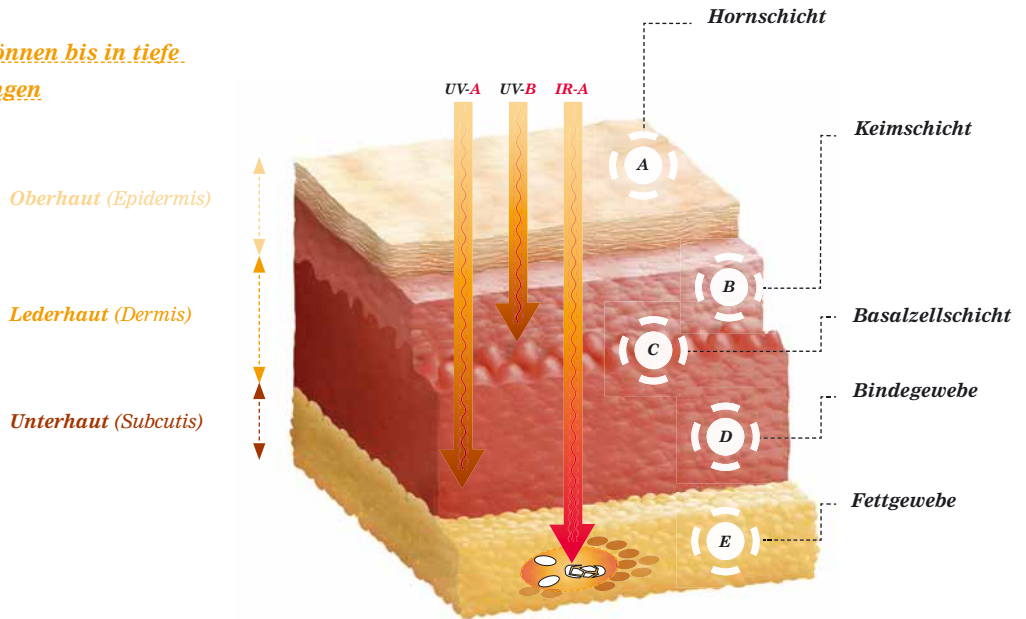


Der sonnenempfindliche **Hauttyp 1** sollte sich **max. zehn Minuten** ohne Sonnenschutz in der Sonne aufhalten.



Bei einem Erwachsenen misst die **Haut** ungefähr 2 m² und wiegt 2 bis 3,5 kg.

Infrarot-A-Strahlen können bis in tiefe Hautschichten vordringen



schen enthalten die meisten Sonnencremes die richtige Dosierung an UV-A-Schutz, zu erkennen am UV-A-Logo.

Infrarotstrahlung: unterschätzte Gefahr für die Haut

Die Crux: Selbst Sonnenanbeter, die sich sorgfältig mit den perfekt dosierten Cremes, Ölen oder Sprays vor UV-Licht schützen, werden sich nach ein paar Jahren über vorzeitige After-Sun-Falten ärgern. Denn am anderen Ende des Sonnenlichtspektrums lauert die langwellige Infrarotstrahlung. Lange Zeit als harmlos für die Haut einge-

stuft, weiß man heute, dass durch den A-Bereich des Infrarotlichts (IR-A) nachweislich die beiden Proteine Kollagen und Elastin abgebaut werden und somit eine schnellere Hautalterung eintritt. Weil Falten & Co. durch IR-A-Strahlung aber anders zustande kommen, hilft ein UV-Schutz hier nicht. Im Gegenteil: Indem Sonnencremes mit hohem LSF erst einen längeren Aufenthalt in der Sonne ermöglichen, steigt die Dosis der IR-A-Strahlen – zum Nachteil für unsere Haut (lesen Sie hierzu auch das Interview mit dem Dermatologen Prof. Jean Krutmann, S. 8).

»Der körpereigene Sonnenschutz durch Melanin wird ab dem 40. Lebensjahr schwächer.«

Den Goldfischen unter die Schuppen geschaut

Die Haut – immerhin Schutzschild für den gesamten Körper – ist durchaus gegen die unsichtbaren Eindringlinge aus dem Licht gewappnet. Treffen Sonnenstrahlen auf die Haut, nimmt erstens die Dicke der Hornschicht zu und es bildet sich eine sogenannte Lichtschwiele.

Selbstbräunungscremes bieten keinen Sonnenschutz.



Dick auftragen:
Eine 150-ml-Flasche Sonnencreme reicht für eine vierköpfige Familie – pro Tag!



In den zwei Mittagsstunden erreichen bis zu 30 % der UV-Strahlung den Boden. Deshalb besser zwischen 11 und 15 Uhr Siesta halten.



Drei Fragen an Prof. Jean Krutmann



Prof. Dr. med. Jean Krutmann

Direktor des Instituts für umweltmedizinische Forschung an der Uniklinik Düsseldorf

Was ist Infrarotstrahlung?

Infrarotstrahlung nennt man den langwelligen Bereich des Sonnenlichts jenseits des sichtbaren Lichts.

Wie wirkt Infrarotstrahlung in der Haut?

Neuere Studien zeigen, dass ein Teil der Infrarotstrahlung in die tieferen Hautschichten eindringt und dort Zellen beeinflusst. Konkret werden die Kraftzentralen der Zellen angegriffen. In der Folge entsteht oxidativer Stress, der wiederum den Abbau von Bindegewebe fördert – was die vorzeitige Alterung der Haut begünstigt. Infrarotstrahlung führt also zu ähnlichen Schädigungen wie UV-Strahlung, der

Wirkmechanismus ist allerdings ein anderer. Schutzmaßnahmen gegen UV-Strahlung können daher nichts gegen die IR-Strahlung ausrichten.

Wie kann man sich vor Infrarotstrahlung schützen?

Ein effektiver Sonnenschutz vor Infrarotstrahlung greift direkt in der Hautzelle an. Mithilfe von ausgewählten Antioxidantien ist es möglich, den durch Infrarotstrahlung entstehenden oxidativen Stress zu reduzieren. Somit ist es heute mit modernen Sonnenschutzmitteln möglich, die Haut nicht nur gegen die UV-, sondern auch gegen die Infrarotstrahlung des Sonnenlichts zu schützen.

Zweitens schützt sich die Haut durch eine verstärkte Melaninbildung, die gleichzeitig zu der von vielen gewünschten Bräune führt. Darüber hinaus wirkt als weitere Schutzmaßnahme ein körpereigenes Reparatursystem, das in den Zellen die vom UV-Licht hervorgerufenen DNA-Schäden „heraus-

schneidet“ und erneuert. Leider ist die Schlagkraft dieses Reparaturdienstes begrenzt.

Besser ergeht es da den Goldfischen:

Sie sowie andere Fische und auch einige Algenarten verfügen über ein Enzym, das die durch UV-Strahlen entstandenen „Verklebungen“ der DNA wieder lösen kann. Photolyase heißt dieses Regenerationsenzym, das – wie

»Sommerhaut-ABC: Ausweichen – Bekleiden – Cremen«

medizinische Tests unabhängig voneinander belegt haben – tatsächlich auch beim Menschen wirkt. Inzwischen gibt es Sonnenschutzprodukte, die Photolyase enthalten und den Regenerationskniff der Goldfische und Blaualgen für unsere Sommerhaut nutzbar machen. Der nächste Urlaub kann kommen!



Lichtschutzfaktor-Test

Welchen Lichtschutzfaktor benötigen Sie? Machen Sie den Test!

1

Hauttyp-Faktor bestimmen

- Hauttyp I: UV-Index x 4
- Hauttyp II: UV-Index x 3
- Hauttyp III: UV-Index x 2
- Hauttyp IV: UV-Index x 1



Hauttyp I



Hauttyp II



Hauttyp III



Hauttyp IV

2

UV-Index bestimmen

Der UV-Index beschreibt den Spitzenwert der UV-Strahlung an einem Tag. Zu finden auf www.uv-index.de oder auf der Wetterseite der Tageszeitung.

- Ausgewählte Werte im Hochsommer
- Nord- und Ostsee: UV-Index 7
 - Mallorca: UV-Index 10
 - Kanarische Inseln: UV-Index 12

3

Formel anwenden

$$\boxed{\text{UV-Index}} \times \boxed{\text{Faktor Hauttyp (aufrunden)}} = \boxed{\text{LSF}}^*$$

* + 5 für Kinder und Sonnenallergiker

Beispiele für Hauttyp 3

(dunkelblonde oder brünette Haare, graue/braune Augen)

Nord- und Ostsee: 7×2 (runden) = LSF 15
(Kinder & Sonnenallergiker: LSF 20)

Mallorca: 10×2 (runden) = LSF 20
(Kinder und Sonnenallergiker: LSF 30)

Kanaren: 12×2 (runden) LSF 30
(Kinder und Sonnenallergiker: LSF 50)

Welcher Hauttyp bin ich?

Machen Sie den Test im Internet

www.ladival.de/ladival/sonnengesund/hauttypentest/



Babypause für die Sonne

Besonders großen Schutz vor der Sonne braucht Kinderhaut. Vor allem Säuglinge und Kleinkinder unter einem Jahr sind den aggressiven Strahlungen quasi schutzlos ausgeliefert: Die Haut bildet ihre Schutzfunktion erst in den ersten Lebensjahren aus. Daher gilt im ersten Lebensjahr: strikte Babypause für die Sonne. Danach immer für ausreichenden Sonnenschutz sorgen!

SONNENSCHUTZ VON LADIVAL®



Ladival® Sonnenschutz Milch Für Kinder – Sonnenschutz und Pflege für zarte Baby- und Kinderhaut. Ladival® Sonnenschutzprodukte für Kinder sind sogar klinisch gesichert bei Neurodermitis geeignet.



Ladival® Schutz & Bräune Fluid ist der Sonnenschutz für alle, die gut geschützt sein und trotzdem braun werden wollen. Mit Tiefenschutz-Enzym Photolyase aus der Blaualge und Infrarot-A-Schutzkomplex gegen sonnenbedingte Hautalterung.



Ladival® Après Pflege Akut Beruhigung-Fluid regeneriert die sonnengestresste Haut und lässt sonnenbedingte Rötungen und Spannungsgefühle abklingen. Das natürliche Enzym Photolyase aus der Blaualge unterstützt die hauteigene Regeneration zur Vermeidung von UVB-bedingten Hautschäden.

SOMMERFÜSSE

Schöne Füße – sind Sie für den Sommer vorbereitet?

In hübschen Sommersandalen dürfen sich unsere Füße nun von ihrer besten Seite zeigen. Doch Vorsicht ist geboten, denn die sonnige Jahreszeit birgt auch einige Gefahren für die treuen Begleiter.

Tagtäglich leisten unsere Füße reine Schwerstarbeit und doch schenken wir ihnen meist nur wenig pflegende Aufmerksamkeit. Eingepackt in Socken, geschlossenen Schuhen verbringen sie die meiste Zeit im Dunkeln. Naht der Sommer und die Temperaturen steigen, dürfen die Füße plötzlich ans Tageslicht. Doch sind Ihre Füße für den großen Auftritt bereit? Machen Sie den Test.

Test Sommerfüße

- Sie machen 1x die Woche ein pflegendes Fußbad?
- Sie cremen Ihre Füße nach jedem Duschen ein?
- Sie feilen Ihre Nägel schön in Form?
- Sie haben die neuen Nagellackfarben bereits für sich entdeckt?
- Sie nutzen Fußdeo für das Frischegefühl?

Sommermode und Fußgesundheits können auch vereinbar sein. Riemchen, hohe Absätze, sommerliches Schwitzen oder Schwellungen – all das verlangt unseren Füßen einiges ab. Bereits beim Kauf neuer Sommerschuhe sollten Sie darauf achten, dass der Schuh nicht unangenehm drückt. Denn

»Je höher der Schuh, desto ungesünder.«

leicht entstehen lästige Blasen, brennende Ballen und schmerzende Druckstellen. Im Trend 2013 sind sowohl flache als auch hohe Schuhe. Flache Sommersandalen, die klassischen Ballerinas sowie die neuen Pantoffel-Loafer sind unkompliziert und angenehm für die Füße. Aber auch Pumps sind nach wie vor in. Die hohen Absätze, die schöne lange

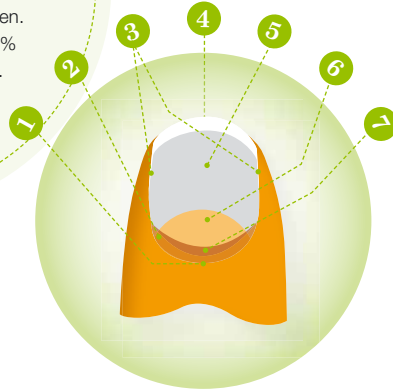


Schöne Sommerfüße zum Vorzeigen. Machen Sie Ihre Füße sommerfit.

82%

der Deutschen kaufen und tragen Schuhe, die nicht passen. Bei 75 % der Männer und 60 % der Frauen sind sie zu groß. 20% der Frauen und 12 % der Männer laufen in zu kleinen Schuhen.*

*Quelle: Deutscher Fußreport des Deutschen Schuhinstituts (DSI) und Bundesverband der deutschen Schuhindustrie (HDS), 2010.



- 1 Proximale Nagelfalte
- 2 Eponychium
- 3 Laterale Nagelfalten
- 4 Distale Kante der Nagelplatte
- 5 Nagelplatte
- 6 Lunula
- 7 Nagelhaut



Beine zaubern, kann man mit Gekissen und Entlastungspflaster unterstützen. Doch es gilt, je höher der Schuh, desto ungesünder. Wer sich auf hohen Absätzen unsicher fühlt, greift besser zum Keilabsatz. Bei den Farben sind Pastelltöne, aber auch knallige Farben von Türkis bis Pink sowie Metallics angesagt. Trotz Drucken dürfen aber auch neutrale Farben nicht fehlen. Das sportive Must 2013 ist der Sneaker. Und falls die Sandalen aus dem letzten Jahr modisch passen, jedoch immer wieder zu Blasen führen, sind Sie vielleicht was für den nächsten Flohmarkt.

So können Sie den sommerlichen Gefahren für Ihre Füße begegnen...

Auszeit. Den Füßen eine Auszeit gönnen! Ein kühles Bad, kühlende Gels oder Eiswürfel am Abend lassen müde Füße nach einem langen Arbeitstag oder einer Partynacht entspannen.

Barfuß laufen ist nicht nur wohltuend, sondern fördert auch die Durchblutung und wirkt wie eine Reflexzonen-Massage.

Kühlende Fußdeos helfen, die Füße frisch durch den nächsten Tag zu bringen.

Blasen. Transparente Blasen-Pflaster schützen wie eine zweite Haut gegen das Reiben und lindern sofort die Schmerzen. Die Blase wird mit Flüssigkeit versorgt, die Heilung beschleunigt.

Hühneraugen sind schmerzhafte, nach innen gerichtete Verwachsungen der Hornhaut. Sie lassen sich mit speziellen Pflastern und Präparaten mit Salicylsäure, die die Hornhaut aufweichen, oder auch feuchtigkeitsspendenden Gel-Pflastern entfernen.

(Fuß-)Pilz führt zu unangenehm juckender, geröteter und rissiger Haut. Er befällt meist zuerst die Zehenzwischenräume und die Fußsohlen. Er kann weiter zu Fußnägeln als auch Fingernägeln wandern und zu Nagelpilz führen. Bereits bei den ersten Anzeichen sollten Sie aktiv werden, um ein Ausbreiten zu vermeiden. Im Sommer tummeln sich die winzigen Erreger, widerstandskräftige Pilzsporen, in Duschen, Schwimmbädern und Umkleekabinen. Die Sporen kleben sich an den nackten Fuß. Infizierte Regionen können gut mittels Spezialcremes oder -sprays mit den Wirkstoffen Bifonazol oder Terbinafin behandelt werden.

PRODUKTAUSWAHL:



Amorolfin STADA® 5% wirkstoffhaltiger Nagellack
Wirkstoff: Amorolfin. Zur Behandlung von Nagelpilzkrankungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. STADAPharm GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel
Stand: Juni 2011



Terbinafinhydrochlorid STADA® 10 mg/g Creme
Wirkstoff: Terbinafinhydrochlorid. Zur Anwendung gegen bestimmte Hefen und Hautpilze, von denen der Fußpilz der bekannteste ist. Enthält Cetylalkohol und Cetylstearylalkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. STADAPharm GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel
Stand: Juni 2011

SOMMERGLÜCK

Warum fühlen sich Menschen im Sommer glücklicher?



Die Sonne ist nicht nur ein Stern in der Galaxie der Milchstraße, ihr Licht und ihre Wärme sind auch Balsam für unsere Seele. Im Sommer erhalten wir eine Portion mehr Sonnenlicht, wir verbringen mehr Zeit an der frischen Luft, genießen die lauen Sommerabende und fühlen uns ausgeglichener. Aber woran genau liegt das eigentlich? Und wie können wir uns ein bisschen von diesem Glück konservieren und in die kälteren Jahreszeiten mitnehmen?

Studien belegen, dass das Sonnenlicht auf unserer Haut zu einer erhöhten Ausschüttung des Glückshormons Endorphin führt. Endorphin ist ein vom Körper selbst produziertes Opioid und hilft bei der Entstehung von Euphorie. Dieses euphorische Gefühl, das sich in uns ausbreitet, kennen wir, wenn z. B. im Frühling die ersten Sonnenstrahlen nach einem langen, kalten Winter unsere Nasen kitzeln. Doch wie können wir das Glück, das wir an schönen Sommertagen verspüren, in die dunkle Jahreszeit retten?

»Glück 1« ist die Abwesenheit von Leid und Mangel. »Glück 2« bedeutet das schöne Leben und baut auf »Glück 1« auf.«

Ein Blick in die Glücksforschung

Was ist Glück eigentlich und wie können wir es erreichen? Diese Fragen treiben Glücksforscher in ihrer Arbeit an. Sie widmen sich den Bedingungen, unter denen sich Menschen als glücklich bezeichnen. Demnach hängt das menschliche Glück von genetischen Dispositionen, (un-)bewussten Verhaltensweisen und gesellschaftlichen Bedingungen wie etwa sozial vermittelten kollektiven Glücksvorstellungen ab. Der Soziologe Gerhard Schulze unterscheidet grundsätzlich zwischen zwei Arten von

Glück. Unter „Glück 1“ versteht er die Abwesenheit von Leid und Mangel. „Glück 2“ bedeutet für ihn das schöne Leben und baut auf „Glück 1“ auf.

Vorbild Bhutan

In Sachen Glück ist das unabhängige Königreich Bhutan in Südasien bereits seit mehr als 30 Jahren vorbildlich. Der König legte damals fest, dass nicht das Wirtschaftswachstum das wichtigste Entwicklungsziel des Landes sein soll, sondern das „Bruttonationalglück“. Die Regierung in Bhutan hat somit die Aufgabe, die Rahmenbedingungen dafür zu schaffen, dass die Menschen in Bhutan so glücklich wie möglich leben können.



**Die 10 besten
Glückskeks-Sprüche**

1. Lass das ewige Suchen sein, das Glück steht neben Dir.
2. Sammle schöne Momente, nicht schöne Dinge.
3. Glück ist eines der wenigen Dinge, die sich verdoppeln, wenn man sie teilt.
4. Wenn das Leben dich umhaut, roll' dich auf den Rücken und betrachte die Sterne.
5. Der Wert liegt nicht in einer bestimmten Sache, sondern in dem damit verbundenen Wunsch.
6. Die schlechte Nachricht ist: Zeit verfliegt. Die gute Nachricht: Du bist der Pilot.
7. Leben bedeutet nicht, darauf zu warten, dass der Sturm vorbeizieht, sondern zu lernen, im Regen zu tanzen.
8. Manche Menschen sind so arm, alles, was sie haben, ist Geld.
9. Wir sind, was wir immer wieder tun.
10. Vergiss über die Dinge, die du dir wünschst, niemals die Dinge, die du bereits besitzt.

Fünf Tipps zum Konservieren des Sommerglücks:

1. Endorphine können nicht nur durch Sonnenlicht, sondern auch durch andere Dinge ausgeschüttet werden, z. B. Flirten, Lachen, Joggen. Einfach mal ausprobieren, das funktioniert auch im Herbst und Winter!



2. Düfte rufen Erinnerungen in uns hervor. Probieren Sie im Sommer ein neues Sommerparfum aus (am besten mit einer frischen, blumigen Note). Wenn Sie im Winter dann den Sommer vermissen, einfach das Parfum verwenden, Augen schließen und die schönen Sommererlebnisse sind wieder ganz nah.

3. Die Farben und schönen Erinnerungen des Sommers auf Fotos oder durch kleine Erinnerungstücke wie z. B. Muscheln oder getrocknete Sommerblumen sammeln und diese in der kalten Jahreszeit immer mal wieder hervorholen und vom Sommer träumen.



4. Leckere Marmelade aus selbstgepflückten Erdbeeren im Sommer einkochen, „Sommerglück“ auf das Etikett schreiben und im Herbst und Winter den Sommer bei einem Marmeladen-Croissant nochmal aufleben lassen.

*Was macht die Menschen in Deutschland glücklich?**

64%

Freunde um sich haben

56%

Gutes tun und anderen helfen

63%

Das Leben in einer Partnerschaft

5. Teilen Sie doch einfach mal ihr Glück mit anderen und tun sie durch ein ehrenamtliches Engagement etwas Gutes. Unsere Vorschläge: Lesepatenschaft an der örtlichen Schule übernehmen, Einkaufsdienste oder Spaziergänge für Senioren aus der Nachbarschaft anbieten. Zu sehen, wie sich andere freuen, macht einfach selbst glücklich.



*Quelle: Bertelsmann Stiftung 2008, Deutschland

IMMER DIESE MISSVERSTÄNDNISSE

Wenn's mal wieder hochkocht

Missverständnisse führen häufig zu Streit. Denn manchmal sagen wir unbedacht etwas und sind überrascht von der heftigen Reaktion unseres Gegenübers. Aber Missverständnisse lassen sich verhindern.

Seit vier Jahren sind Max (32) und Anna (30) aus Mainz ein glückliches Paar. Sie lernten sich über gemeinsame Freunde kennen und lieben, schmiedeten schnell Wohnungs- und wenig später sogar Hochzeitspläne. Doch letzte Zweifel halten sie noch vom großen Schritt vor den Traualtar ab: Obwohl sie längst ein eingeschworenes Team sind und sich fast immer blind verstehen, kommt es oft wie aus dem Nichts zu kleinen Streitigkeiten und Irritationen in ihrer Beziehung.

Anna sagt: „Wir sollten endlich mal das Wohnzimmer streichen“ – und meint gemeinsame Renovierungsarbeiten am Wochenende. Max hört: „Streich die Wohnung!“ – und fühlt sich bevormundet und ungerecht behandelt. Wenn er umgekehrt von den Kochkünsten seiner Mutter schwärmt, versteht sie das als Angriff auf ihre eigenen Fähigkeiten am Herd. In scheinbar unkomplizierten Alltagssituationen wird so aus einem kleinen Missverständnis regelmäßig ein großer Streit.

Ursachenforschung

Nicht nur Paare laufen Gefahr, in diese Falle zu tappen: Missverständnisse passieren ständig und in allen möglichen Situationen, in denen kommuniziert wird. Obwohl wir im Büro, an der Kasse im Supermarkt oder im Straßenverkehr die gleiche Sprache sprechen, verstehen wir manchmal nicht das, was das Gegenüber von uns erwartet. „Dahinter steckt oft eine Erfahrung aus der eigenen Kindheit, in der man sich unterlegen gefühlt hat“, erklärt Psychotherapeutin Anna Schoch aus München. „Aufgrund einer Äußerung oder einer bestimmten Situation kocht sie dann wieder hoch, obwohl der Gesprächspartner gar nichts davon weiß.“ Dass es zu Missverständnissen kommt, muss aber nicht unbedingt etwas mit persönlichen Empfindlichkeiten oder schlechten Hörfähigkeiten zu tun haben. Auch unerwartete Mimik wie das berühmte Augenrollen oder Gestik, ein als zynisch verstandener Unterton oder ein miss-



So kommunizieren Sie richtig!

Tipps für klare Kommunikation

1. Reden:

Machen Sie Ihren Standpunkt deutlich und fragen Sie nach, ob Ihr Gesprächspartner Sie richtig verstanden hat. So ersticken Sie Missverständnisse im Keim.

2. Zuhören:

Echtes Interesse zeigen Sie, wenn Sie auf Ihr Gegenüber eingehen und eine ehrliche Einschätzung abgeben, ohne alle Details auf die berühmte Goldwaage zu legen.

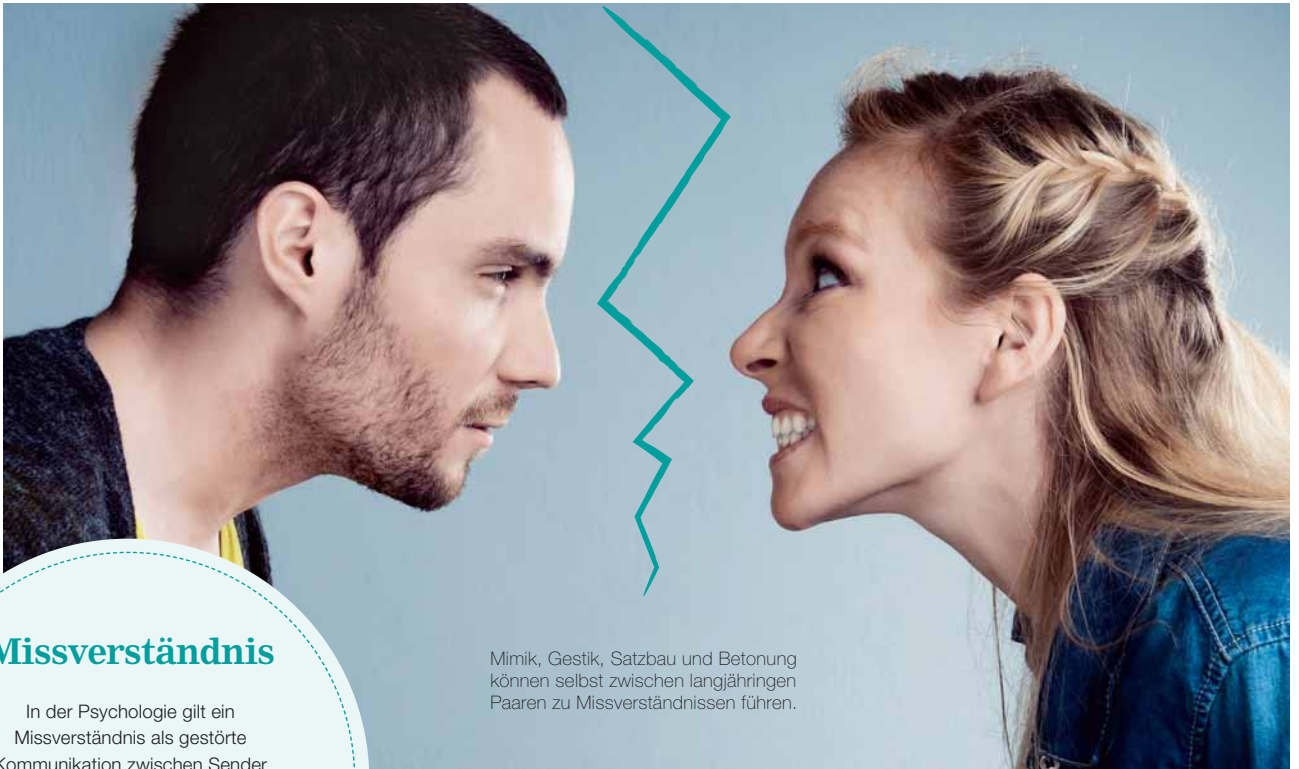
3. Kompromissbereitschaft:

Es ist noch kein Kommunikations-Meister vom Himmel gefallen. Zeigen Sie Verständnis für Fehler anderer und akzeptieren Sie unterschiedliche Sichtweisen.

4. Selbstkritik:

Wer Fehler zugeben kann, schafft eine ehrliche und offene Gesprächsatmosphäre und die Grundlage für Lösungsansätze. Davon können Sie auch in Zukunft profitieren.





Missverständnis

In der Psychologie gilt ein Missverständnis als gestörte Kommunikation zwischen Sender und Empfänger: Subjektive Gedanken und Assoziationen, die wir mit dem Gesagten verknüpfen, sind uns nun mal nicht auf die Stirn geschrieben, sondern bleiben in vielen Fällen unausgesprochen.

Mimik, Gestik, Satzbau und Betonung können selbst zwischen langjährigen Paaren zu Missverständnissen führen.

verständlicher Satzbau können dazu führen, dass wir Dinge anders als beabsichtigt wahrnehmen. Davor sind auch langjährige Freundschaften und Beziehungen nicht gefeit, schließlich gibt es für keinen Menschen eine funktionsfähige Gebrauchsanweisung.

Einen Schritt zurücktreten

Viele Missverständnisse im Alltag bemerken wir nicht einmal – oder erst, wenn sie bereits geschehen sind. Anna Schoch empfiehlt in diesem Fall, offen und möglichst unaufgeregt über die

misslungene Kommunikation zu sprechen: „Oft ist es sinnvoll, erst einmal ein paar Schritte nach draußen zu tun, tief Luft zu holen und zu überlegen: Was

schönen Indianerspruch, dass man nie über jemanden urteilen soll, wenn man nicht eine Meile in seinen Mokassins gelaufen ist.“

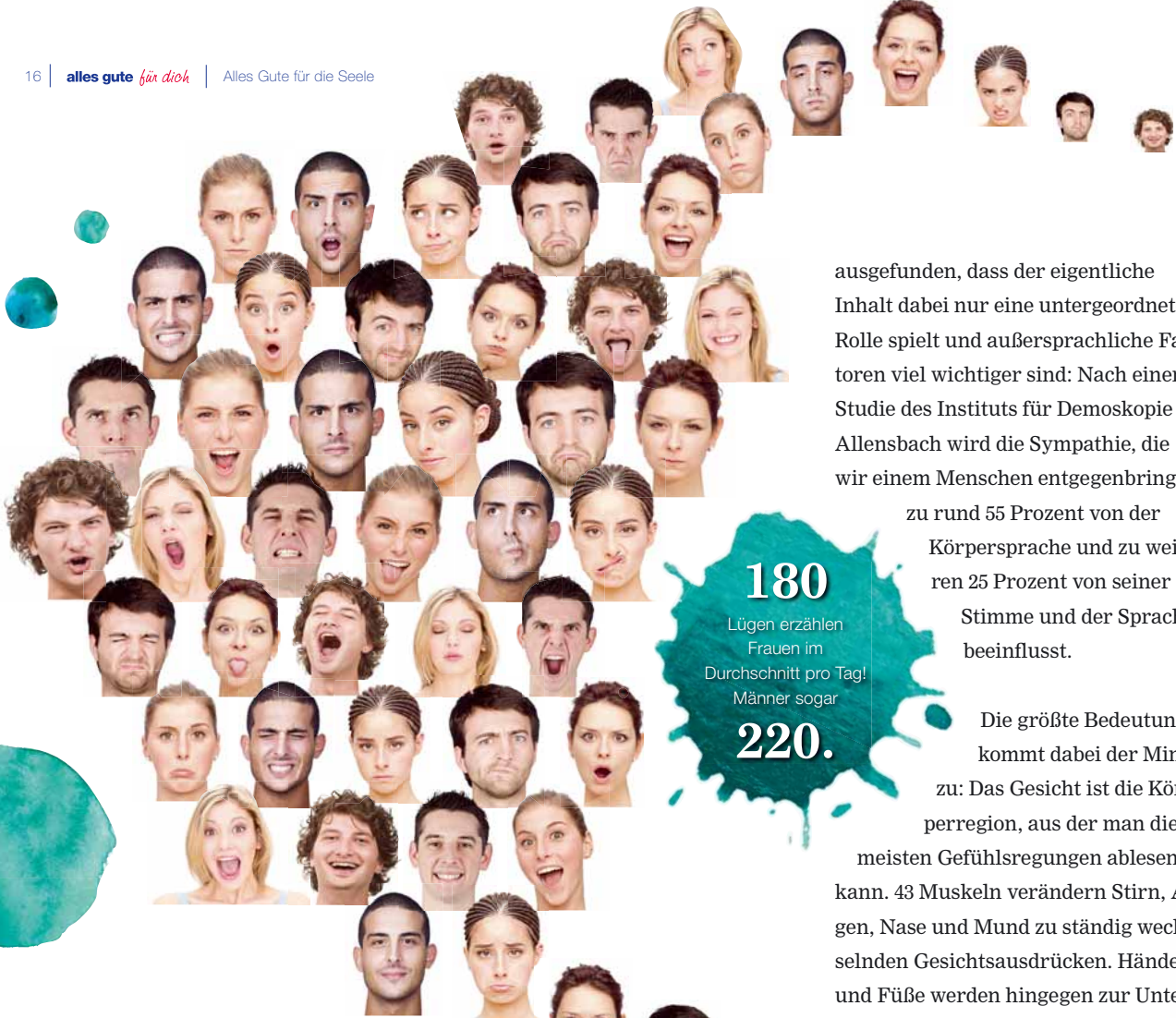
»Dahinter steckt oft eine Erfahrung aus der eigenen Kindheit ...«

A. Schoch, Psychotherapeutin



mache ich hier eigentlich, was ist passiert?“ Eine direkte und ehrliche Kommunikation erspart uns jede Menge Nerven und Zeit. Die Psychotherapeutin sieht neben Selbstkritik auch die Fähigkeit, sich in die Position des anderen hineinzuversetzen, als wichtigen Baustein zur Lösung des Problems: „Es gibt den

Besonders anfällig für Missverständnisse ist übrigens die digitale Kommunikation: Bei kurzen Nachrichten per SMS oder E-Mail ist die Fähigkeit, zwischen den Zeilen lesen zu können, noch wichtiger geworden. Smileys als Stellvertreter für Mimik und Gestik sollen den Gemütszustand des Absenders symbolisieren. Ein echtes Augenzwinkern ersetzen die digitalen Gesichter allerdings noch nicht – genauso wenig wie eine Umarmung, um nach einem aufgeklärten Missverständnis gemeinsam darüber lachen zu können.



180

Lügen erzählen
Frauen im
Durchschnitt pro Tag!
Männer sogar

220.

ausgefunden, dass der eigentliche Inhalt dabei nur eine untergeordnete Rolle spielt und außersprachliche Faktoren viel wichtiger sind: Nach einer Studie des Instituts für Demoskopie in Allensbach wird die Sympathie, die wir einem Menschen entgegenbringen,

zu rund 55 Prozent von der Körpersprache und zu weiteren 25 Prozent von seiner Stimme und der Sprache beeinflusst.

Die größte Bedeutung kommt dabei der Mimik zu: Das Gesicht ist die Körperregion, aus der man die meisten Gefühlsregungen ablesen kann. 43 Muskeln verändern Stirn, Augen, Nase und Mund zu ständig wechselnden Gesichtsausdrücken. Hände und Füße werden hingegen zur Unterstützung der Gestik benutzt. Auch Körperhaltung und Gang sind wichtige Faktoren nonverbaler Kommunikation: Karriere-Ratgeber fordern dazu auf, im Bewerbungsgespräch auf die Blickrichtung zu achten, die Hände zu kontrollieren und aufrecht, aber entspannt zu sitzen – schließlich können diese Signale über Erfolg oder Misserfolg eines jeden Gesprächs entscheiden.

Unbewusste Signale entlarven

In bestimmten Situationen spricht nonverbale Kommunikation sogar ihre ganz eigene Sprache: Verbal geäußerte Selbstsicherheit wird spätestens durch nervös trommelnde Finger, einen unruhigen Gang oder zuckende Mundwinkel unglaubwürdig. Unbewusst signalisiert der Körper dann Empfindungen,

IMMER DIESE MISSVERSTÄNDNISSE

Lüge auf den ersten Blick

Unbewusste Signale unseres Körpers verraten manchmal mehr, als uns lieb ist. Im Gesicht sorgen 43 Muskeln für eine vielsagende Mimik. Lässt sich daran erkennen, ob ein Mensch die Wahrheit sagt?

Ob in Nepal oder Nürnberg: Wer ein breites Grinsen auf seinem Gesicht spazieren trägt, signalisiert Zufriedenheit. Eine gerunzelte Stirn steht ebenso universell für Ärger und Verwundung. Nonverbale Kommunikation, zu der neben unserer Körpersprache auch

Mimik und Gestik zählen, funktioniert weltweit und kommt immer dann zum Einsatz, wenn nicht mit Worten kommuniziert wird. Innerhalb weniger Sekunden entscheiden wir intuitiv, wie wir eine Person und ihre Äußerungen bewerten. Wissenschaftler haben her-

Gefühle und Wünsche. Nicht umsonst nennt Samy Molcho, der als Wegbereiter der Forschung zur Körpersprache gilt, den Körper den „Handschuh unserer Seele“. Lügen haben demnach nicht nur kurze Beine, sondern auch größere Pupillen, zuckende Achseln und eine laute Stimme. All diese Verhaltensauffälligkeiten werden durch bestimmte Stressfaktoren ausgelöst. Sie werden unter anderem von Versicherungen genutzt, die herausfinden möchten, ob ein Versicherter bei einer Schadensmeldung die Wahrheit sagt oder nicht. Insbesondere in Kommunikationskanälen, in denen Mimik und Gestik

keine verräterischen Signale senden können, wird geflunkert, also am Telefon und in SMS oder E-Mails.

»Der Körper ist der Handschuh der Seele.«

Glaubt man dem US-amerikanischen Psychologen Paul Ekman, lügen Frauen im Durchschnitt 180-mal am Tag, Männer sogar noch 40-mal mehr. Obwohl Hollywood-Produktionen und

Unterhaltungsshow Lügendetektoren und Mechanismen zeigen, die von den Augenbewegungen einer Person auf den Wahrheitsgehalt ihrer Aussage schließen, lassen sich Lügen damit nicht hieb- und stichfest entlarven, wie eine Studie der Universität Edinburgh zeigt. „Diese Behauptung wird sogar in Kommunikationsschulungen gelehrt“, erklärt Psychologin und Herausgeberin Caroline Watt. „Unsere Forschung bestätigt dies nicht und legt nahe, diesen Ansatz aufzugeben.“ Verlässlicher und weniger aufwendig ist da in aller Regel ein altes Hausmittel: eine gute Portion gesunden Menschenverstands.

Andere Länder, andere Gesten

In südlichen Ländern Asiens kann ein **Kopfschütteln** sowohl Zustimmung als auch Ablehnung bedeuten.



Sich gegenseitig die **Zunge herausstrecken**, ist in Tibet bis heute ein gängiges Begrüßungsritual unter Erwachsenen.



Der nach oben gestreckte **Daumen** gilt in Australien als obszöne Beleidigung.



GUTEN APPETIT!

Leckere Rezepte und gesundes Ernährungswissen für den Sommer

Im Sommer essen wir anders. Der Grill wird zum Dauerbrenner, Obst und Gemüse haben Hochsaison und meist bestimmen leichte Gerichte unseren Speiseplan. Wir verraten einige nützliche Tipps für eine leckere, gesunde und sommerlich leichte Ernährung.

Vitamin-C-Bombe Paprika

Orangen und Zitronen sind die besten Vitamin-C-Lieferanten? Stimmt nicht! Die Paprika ist die Gewinnerin. Der Gehalt an Vitamin C hängt allerdings

von Farbe und Zubereitung ab. Rohe rote Paprika haben am meisten, grüne, gegarte Früchte etwas weniger von den wichtigen Nährstoffen. Mit der Paprika wurde sogar schon Wissenschaftsgeschichte geschrieben. Der ungarische Mediziner Albert von Szent-Györgyi Nagyrápolt extrahierte erstmals Ascorbinsäure aus Paprika und entdeckte damit das gegen Skorbut wirksame „Vitamin C“. Für seine Forschungen erhielt er den Nobelpreis für Medizin.

Weniger Salz senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Maximal 3 Gramm Salz pro Tag genügen! Menschen in westlichen Industrienationen nehmen täglich etwa dreimal so viel zu sich. Der größte Teil des Salzes befindet sich versteckt in industriell verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Käse, Brot und Fertiggerichten. In vielen Ländern ist man mittlerweile bemüht, den Salzgehalt in den Produkten zu senken, da viele Studien gezeigt haben, dass durch eine Reduzierung

des täglichen Kochsalzkonsums der Blutdruck und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesenkt werden kann.

Gemüse frisch oder aus der Tiefkühltruhe?

Viele denken, frisches Gemüse hat mehr Vitamine als das aus der Tiefkühltruhe. Das ist aber nur teilweise

»Maximal 3 Gramm Salz pro Tag genügen!«

richtig. Denn nur wenn das Gemüse frisch geerntet direkt auf den Teller kommt, hat es die meisten Vitamine. Liegt es dagegen einige Tage im Supermarktregal, gehen viele Vitamine verloren. Spinat, der erst einige Tage nach der Ernte zubereitet wird, hat bspw. bis zu 50 Prozent weniger Vitamin C als frisch vom Feld. Wenn Gemüse direkt nach dem Ernten eingefroren wird,

Mitmachen und gewinnen!

Obwohl Tim Mälzer ein gutes Stück Fleisch zu schätzen weiß, bringt er zu Hause gerne schnelle Gerichte mit knackig-frischem Gemüse auf den Tisch. Für die „Greenbox“-Rezepte kauften Tim Mälzer und sein Team Berge von Gemüse und Früchten und legten einfach los. Für den Überblick im Gemüsesdschungel sorgt das umfangreiche Register, das neben der üblichen alphabetischen Auflistung auch eine Sortierung nach Gemüsesorten, Jahreszeiten sowie den Kategorien „schnell“, „einfach“ und „für Gäste“ bietet.

Schicken Sie uns eine Mail mit dem Stichwort „Greenbox“ an allesgute@stada.de und gewinnen Sie eins von zehn „Greenbox“-Kochbüchern. Einsendeschluss: 01.09.2013. Viel Erfolg!



Das leckere Grillrezept von Tim Mälzer:



GEGRILLTER FISCH AUS DER ZANGE

Zutaten (Für 2–4 Personen)

- 1–2 Bio-Zitronen
- 1 Dorade (500–700 g, küchenfertig)
- 1 Saibling (400–500 g, küchenfertig, mit Kopf)
- 2 mittelgroße Eukalyptuszweige (unbehandelt)
- grobes Meersalz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl



Zubereitung (30 Minuten)

1. Zitronen in Scheiben schneiden. Fisch ausspülen, trockentupfen. Die Bauchhöhlen mit einigen Zitronenscheiben und Eukalyptuszweigen füllen. Die Fische mit den restlichen Zitronenscheiben jeweils in eine Fischzange geben und einspannen. Die Fische mit Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln.
2. Die Fischzangen auf den Grillrost über die heiße Kohle legen und von jeder Seite zehn Minuten grillen.

DAZU GIBT'S BALSAMICO-BUTTER:

Zutaten (Für 2–4 Personen)

- 150 g Butter
- Salz
- 2–3 EL Aceto balsamico
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Pfeffer

Zubereitung (10 Minuten)

1. Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und so lange erhitzen, bis die weiße Molke sich hellbraun verfärbt
2. Die Butter mit Salz würzen, Essig und Schnittlauchröllchen zugeben, vom Herd nehmen und pfeffern.

Aus der Sendung
„Tim Mälzer kocht!“
Mehr unter
www.tim-maelzer.info

behält es einen Großteil der Vitamine. Unser Tipp: Garen Sie Gemüse direkt aus dem tiefgefrorenen Zustand und kochen es nicht zu lange, so schonen Sie die licht-, sauerstoff- und wärmeempfindlichen Vitamine.

Extra-Tipp Obst

Die Hungerattacke kommt und die Birne, der Apfel oder die Mango sind noch nicht geschält und geschnitten? Dann greifen wir häufig zu schnell verfügbaren Snacks wie Schokoladenriegel oder Chips. Unser Tipp: Machen Sie sich Früchte und frisches Gemüse so einfach zugänglich wie eine Tüte Chips! Waschen und schneiden Sie Früchte wie Trauben, Melonen, Kiwi, Ananas oder Äpfel in mundgerechte

„Knabberstücke“ und packen diese in wiederverwendbaren Behältern in den Kühlschrank, damit sie leicht erreichbar sind. Noch ein Trick: Stellen Sie die Obst- und Gemüsesnacks ganz vorne auf Augenhöhe, sodass sie das Erste sind, was Sie sehen, wenn Sie die Kühlschranktür öffnen.

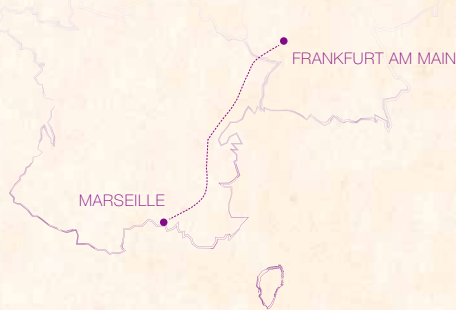
Extra-Tipp frische Kräuter

Wenn Sie frische Kräuter einkaufen und diese nicht komplett verwenden, ist es ganz einfach, sie haltbar zu machen. Kräuter waschen, schneiden, in kleine Portionen einteilen und danach mit Olivenöl einfrieren. Besonders gut lässt sich das mit einer Eiswürfelform oder einem Eierbehälter

für den Kühlschrank machen. So müssen Sie nie mehr frische Kräuter verschwenden oder direkt neue einkaufen!

Extra-Tipp Salat

Frischer Salat im Sommer ist etwas Herrliches – und gesund dazu! Doch ein ganzer Salatkopf ist meist zu viel für eine Mahlzeit und die zarten Blätter verwelken gerade im Sommer besonders schnell. Unser Tipp: Waschen Sie den Salat komplett in kaltem Wasser und geben die Blätter noch leicht feucht in eine Plastiktüte. Pusten Sie dann Luft in die Tüte und verschließen diese mit einem Gummiband, sodass die Luft in der Tüte bleibt. Im Kühlschrank hält der Salat so wesentlich länger.



REISEN MIT DER FAMILIE

Das ganze Leben ist eine Reise

Wenn es um die Urlaubsplanung geht, dann haben alle Familienmitglieder etwas mitzureden. Einfach ist das aber meistens nicht. Zwischen Wandern und all-inclusive liegen eben manchmal Welten.

„Ich möchte dahin, wo der Murat zu seinem Opa in die Ferien fährt.“ Das laut herausposaunte Statement unseres Nesthäkchens Konstantin ist bis dato die einzige Aussage zu den diesjährigen Sommerurlaubsplanungen meiner Familie. Gut, kein Grund zur Panik – es ist erst April und nur Spießer planen alles rechtzeitig. Sind wir nicht. Echt nicht. Im Gegenteil: Wir sind eine ziemlich chaotische Familie. Vater, Mutter und drei Kinder. Die beiden Mädchen Lisa und Julia sind 14 und 16 und der

Kleine gerade mal 7. Und manchmal fühlen wir uns sogar, als hätten wir vier Kinder, weil Konstantin und sein bester Freund Murat zumindest an Schultagen praktisch nur im Doppelpack auftauchen.

Langeweile ‚inclusive‘?

Es ist ein Sonntagvormittag und wir sitzen am Tisch, um über unseren Sommerurlaub zu reden. „Muss das heute sein? Ich kann aber nicht so lange“, nörgelt Lisa vor sich hin und mein

Mann versinkt tief hinter der Zeitung. „Bei Murats Opa scheint immer die Sonne“, argumentiert Konstantin tapfer weiter. „Kein Wunder, in Ostanatolien“, Lisa verzieht das Gesicht. „Wenn schon Türkei, dann richtig ans Meer, in einen Club mit Disco.“ Dieser Vorschlag treibt immerhin meinen Mann hinter der Zeitung hervor. „Nicht mit mir. Langeweile ‚inclusive‘. Da wird uns doch wohl noch was Besseres einfallen!“ Lisa rollt mit den Augen: „Zur Abwechslung mal Wandern, oder was?“ Es ist Zeit,



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

861 EUR

gaben die Deutschen im Jahr 2010 durchschnittlich pro Person und pro Reise für ihren Urlaub aus.

Quelle: BMW

71%

der Deutschen besuchten im Jahr 2010 ein ihnen schon bekanntes Reiseziel.



eingreifen. „Es muss ja nicht schon wieder Wandern sein“, werfe ich ver-söhnlich ein. „Wie wäre es denn mal mit einem Städteurlaub und dann viel-leicht noch ausspannen, an einem ruhi-gen Fleckchen?“

„Vielleicht wird es doch ein schöner Urlaub.“

Ich bin nicht unvorbereitet ins Rennen um die schönsten Tage im Jahr gegang-en. Schließlich kenne ich meine Familie. Also lasse ich Bilder sprechen und lege ein paar appetitliche Aus-drucke auf den Tisch: „Ich habe da mal was rausgesucht, zwei Wochen auf einem Bauernhof an den Neusiedler See – schau mal, wie hübsch, Konstan-tin! – und dann vier Tage nach Wien. Da ist doch für jeden was dabei: Kultur, Bauernhof, Wasser, Wandern, Rad-fahren und Ausspannen“, schlage ich vor. „Klingt ja totaaaal spannend.“ Niemand auf der Welt mault so hingebungsvoll wie Lisa. Und für Kon-stantin ist Bauernhof das Stichwort. „Murats Opa hat auch Ziegen und Hühner.“

Es folgt ratlose Stille. So kommen wir nicht weiter. „Dann macht doch selber Vorschläge“, fange ich an und bin jetzt schon im Meckermodus. „Julia, hast du denn gar nichts beizutragen?“ Julia holt tief Luft: „Carla und Ole und Timo haben gefragt, ob ich mit ihnen nach Frankreich kommen möchte. Zelten an der Côte d’Azur. Wäre auch nicht so teuer.“ Schockstarre! Das sitzt! Nicht mehr mit uns in Urlaub? Nicht mehr zu fünft? Nicht mehr die ganze Familie ... ? Ich bin völlig über-rumpelt. „Naja“, entfährt es mir. „Das kommt jetzt ziemlich plötzlich und du bist ja auch erst 16 ...“ Hilfesuchend schaue ich meinen Mann an. Der blickt tiefenentspannt über den Tisch zu seiner Ältesten und nickt: „Schöne Idee. Haben wir doch auch gemacht in dem Alter.“ Er schaut mich an. „Stimmt’s?“ Ich winde mich. „Ja, aber ...“ Ich habe keine Argumente. Aber ich habe die Hosen voll. Davor, dass mein Kind alleine in die Welt zieht. Davor, dass wir ein bisschen weniger Familie sind. Davor, dass sich das Leben ändert.

Côte d’Azur, wir kommen!

Schließlich ist es Lisa, die die Kurve kriegt. Sie hat einen Atlas geholt. „Wol-len wir nicht auch nach Frankreich? Hier hinter Nizza, schaut mal, da gibt es Berge und Meer ganz nah beieinander.“ „Julia besuchen“, kreischt Konstantin. So was traut man sich als Mutter nicht.



Unser Tipp:

Die Reiseapotheke

Gerade in abgesehenen Gegenden oder im Ausland, wo man Sprache und Produkte oft nicht kennt, ist die Reiseapotheke ein wertvoller Begleiter:

Wundversorgung:

- Pflaster und Blasenpflaster
- Verband
- Wunddesinfektion
- Schere
- Pinzette



Erkältungen

- Nasentropfen
- Hustensaft
- Halstabletten
- Für Kleinkinder:
Fieberzäpfchen oder -saft
- Fieberthermometer



Allgemein

- Schmerzmittel
- Durchfallmittel
- Insektenschutz
- Insektenstichsalbe
- Sonnenschutz
- After-Sun
- Verhütungsmittel



Denken Sie auch an Ihre persönlichen Medikamente.

Nicht mal als Vater. Ich schiele zu Julia. Die lacht ihren Bruder an: „Gute Idee!“ Mir wird ganz warm ums Herz. Viel-leicht wird es doch ein schöner Urlaub.

Übrigens: In den Herbstferien fliegen mein Mann, Konstantin und ich in die Türkei. Murats Eltern haben uns in ihr Heimatdorf nach Ostanatolien einge-laden. Die Mädchen bleiben zu Hause und genießen „sturmfrei“. Auch span-nend. Irgendwie ist doch das ganze Leben eine Reise.

SCHWANGERSCHAFT & ERNÄHRUNG

Worauf Sie in der Schwangerschaft achten sollten

Den positiven Schwangerschaftstest in den Händen, liegen nun aufregende 40 Schwangerschaftswochen vor Ihnen. Beim Frauenarzt erhalten Sie jetzt Ihren Mutterpass, den Sie möglichst immer bei sich haben sollten.

Ab sofort heißt es: Viel Wert auf Ihre Ernährung legen, denn Sie haben einen kleinen „Mittesser“ in Ihrem Bauch. Mikronährstoffe wie Jod, Eisen, Folsäure, Magnesium und Zink sind für Mutter und Kind jetzt sehr wichtig.

Magnesium ist ein Mineralstoff, der an vielen Prozessen im menschlichen Körper beteiligt ist. So trägt Magnesium zu einer normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems sowie des Energiestoffwechsels bei. Zudem ist Magnesium geeignet, Ermüdungszuständen entgegenzuwirken und hat eine Funktion bei der Zellteilung.

Zink ist ebenfalls ein wichtiges Spurenelement in unserem Körper. Es übernimmt Aufgaben bei der DNA-Synthese und der Zellteilung.

Folsäure ist an Zellteilungsprozessen im Körper beteiligt. Der Bedarf an Folsäure ist bereits ab den ersten Tagen der Schwangerschaft erhöht. Beim

»Fünfmal 30 Minuten Sport pro Woche sind in der Regel während der Schwangerschaft empfehlenswert.«

ca.
250

Kalorien

benötigen Schwangere pro Tag etwa mehr als nicht schwangere Frauen – das sind nur ein Käsebrötchen und ein Glas Orangensaft!

62%

der Frauen machen sich laut einer Forsa-Umfrage Sorgen über die Gewichtsveränderung durch eine Schwangerschaft.

10–16 kg

Gewichtszunahme sind in der Schwangerschaft normal.

ungeborenen Kind kann eine Folsäure-unterversorgung zu Fehlbildungen führen. Frauen sollten daher möglichst zum Zeitpunkt des Kinderwunsches schon mit der Einnahme von Folsäure beginnen.

Jod ist ein wichtiges Spurenelement für den Aufbau des Schilddrüsenhormons und trägt so zur Schilddrüsenfunktion bei. Jodmangel während der Schwangerschaft kann zu Entwicklungsstörungen des Embryos führen.

Eisen ist das häufigste Spurenelement im menschlichen Körper und der Eisenbedarf ist in der Schwangerschaft deutlich erhöht. Eisenreiche Nahrungsmittel wie Fisch, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte können diesen erhöhten Bedarf ausgleichen.

Auf Alkohol sollten Sie während der Schwangerschaft vollständig verzichten. Aber auch rohes Fleisch und roher Fisch sind Tabu, da sie Krankheitserreger wie Toxoplasmen enthalten können. Während der Schwangerschaft also kein Sushi, kein Mett und keine Salami. Rohmilch und Rohmilchprodukte können ebenfalls Krankheitserreger enthalten. Streichen Sie deshalb auch Weichkäse sowie Schafs- und Ziegenmilchkäse oder Ricotta von Ihrem Speiseplan. Was Sie dagegen essen sollten, ist einmal wöchentlich gebratener Fisch sowie viel Obst und Gemüse.

In Bewegung bleiben

Wissenschaftler der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore haben herausgefunden, dass Sport in der Schwangerschaft nicht schädlich ist. Fünfmal 30 Minuten Sport pro Woche seien in der Regel empfehlenswert. Achten Sie daher auf ausreichende, aber schonende Bewegung während der Schwangerschaft. Als „sanfte“ Sportarten bieten sich z. B. Yoga, Walken oder Schwimmen an.

Gelassen bleiben bei Schwangerschafts-Übelkeiten

Schwangerschaftsübelkeit ist meist ein Problem in den ersten drei Monaten. Sie hängt mit der Hormonumstellung zusammen. Häufig ist die Übelkeit morgens am schlimmsten, da der Blutzuckerspiegel dann am niedrigsten ist. Ein Trick: Essen Sie vor dem Aufstehen ein Stück Brot im Bett und trinken einen Pfefferminztee dazu. Das lässt den Zuckerspiegel im Blut steigen.

Wadenkrämpfe können auf einen Mangel an Magnesium hindeuten. Sie sollten bei vermehrtem Auftreten von Wadenkrämpfen mit Ihrem Arzt sprechen, um ein Thrombosierisiko auszuschließen. Auch eine krampfartige Verhärtung des Bauchs kann in der Schwangerschaft ein Zeichen für anhaltenden Magnesiummangel sein, was in der Folge zu vorzeitigen Wehen führen kann.



Checkliste Ernährung in der Schwangerschaft

- ✓ Fünf Portionen **Obst und Gemüse** am Tag
- ✓ **Regelmäßige Mahlzeiten** einnehmen und viel trinken – möglichst ungesüßte Getränke
- ✓ Mindestens einmal pro Woche fettreichen gegarten **Meeresfisch** auf den Tisch
- ✓ **Fisch und Fleisch nicht roh** verzehren
- ✓ **Vegetarierinnen** sollten über Ihre Ernährung während der Schwangerschaft mit ihrem Arzt sprechen. Eine **zusätzliche Einnahme von Eisenpräparaten** kann notwendig sein

In den letzten drei Monaten nehmen bei vielen Schwangeren Beschwerden wie Rückenschmerzen, Sodbrennen oder Schlafstörungen zu. Häufig helfen einfache Tricks oder homöopathische Mittel. Sprechen Sie vor der Einnahme mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

PRODUKTAUSWAHL:



Plastulen® Duo 102 mg Eisen(II)-Ionen/0,5 mg Folsäure Weichkapseln Wirkstoff: 304,5-340,0 mg Eisen(II)-sulfat 1H₂O (entspr. 102 mg Eisen(II)-Ionen) und 0,5 mg Folsäure. Zur Therapie von Eisenmangelzuständen bei gleichzeitiger Folsäuremangel-Prophylaxe. Enthält hydriertes Sojaöl, partiell hydriertes Sojaöl und Phospholipide aus Sojabohnen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt und Apotheker. STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel Stand: März 2007



Magnetrans® forte 150 mg /-extra 243 mg Hartkapseln Wirkstoff: Schweres Magnesiumoxid. Bei nachgewiesenem Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelaktivität (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. 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

Wörtersuchen

R	U	K	E	D	A	B	C	H	I	N	A	R	I	N	D	E	N
E	U	E	R	S	R	M	D	M	E	G	K	E	E	D	W	E	E
R	K	T	P	E	E	E	U	R	N	I	I	A	A	A	F	G	A
H	O	S	K	H	H	K	S	K	E	G	L	B	L	P	U	B	G
O	L	A	E	N	I	T	T	A	R	U	R	K	O	O	S	L	N
L	L	P	U	R	U	O	E	E	L	U	E	L	R	T	R	E	U
U	A	N	E	R	S	P	L	A	K	N	K	T	I	A	S	I	G
N	G	N	N	A	S	L	U	E	E	Z	A	N	N	E	F	S	E
G	E	E	L	O	A	K	A	K	R	L	E	M	R	E	H	T	W
G	N	T	E	I	S	E	N	E	A	N	T	U	K	A	B	E	E
P	A	C	I	D	N	A	H	S	Z	N	M	A	M	B	R	A	B

Wir haben 34 Begriffe in diesem Buchstaben-Wirrwarr versteckt.

Die Wörter können in jede Richtung laufen, auch diagonal, rückwärts oder von unten nach oben. Und sie können auch andere Wörter schneiden. Die übrig bleibenden Buchstaben ergeben, zeilenweise gelesen, das Lösungswort.

ABENTEUER – ABSTINENZ – AETHER – AKUPUNKTUR – AKUT – ALLERGIE – AMBRA – ATLAS – BADEKUR – BEWEGUNG – CHINARINDE – DEHNUNG – EISEN – ERHOLUNG – GENERIKUM – HANDICAP – HEILKRAFT – HERZKLOPFEN – KAKAO – KALORIE – KOLLAGEN – KURBAD – KURKUMA – LASER – LEISTE – PASTE – PHIOLE – ROUGE – SALAT – SEKTE – SERUM – THERME – TURNEN – WALKEN



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, Dr. Ute
Pantke, Martin Reimund, Kay Reubelt,

Bastian Steineck 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:

Armin Diekmann (S. 5); Fotolia (S. 2, S. 3, S. 4, S. 5, S. 6, S. 7, S. 8, S. 11, S. 12, S. 13, S. 14, S. 16, S. 17, S. 19, S. 20, S. 21, S. 22, S. 23, S. 24); Matthias Haupt (S. 19); Meinen (S. 15); Mosaik Verlag (S. 18); plainpicture (Titelbild); Joachim Storch (S. 2); iStockphoto (S. 3, S. 5, S. 6, S. 9, S. 10, S. 11, S. 14, S. 15, S. 16, S. 17, S. 22);