

alles *für dich*
gute

Diabetes

Wenn das süße Leben krank macht

Das Phänomen JOMO –
Warum Sie sich öfter eine
Auszeit gönnen sollten

Depressionen – Wie Angehörige
die Belastung meistern, ohne sich
dabei selbst zu verlieren

Mitmachen &
gewinnen!

„HERZHAFTE
HERBSTKÜCHE“
von Claudia Seifert
und Sabine Hans

→ S.18





Das Team des STADA-Kundenmagazins

Liebe Leserinnen und Leser,

Diabetes ist eine der großen Volkskrankheiten. In Deutschland leben schätzungsweise 8-10 Millionen Menschen mit der im Volksmund auch als „Zuckerkrankheit“ bekannten Erkrankung – Tendenz steigend. Betroffene müssen ihren Zuckerkonsum immer im Blick behalten und den eigenen Blutzuckerspiegel genau überwachen. Doch auch gesunde Menschen sollten Vorsorge betreiben. Mangelnde Bewegung und falsche Ernährung sind Gift für die Bauchspeicheldrüse und ein Faktor bei der Entstehung von Diabetes. Lesen Sie mehr darüber in unserem Titelthema ab Seite 6.

Sind Sie schon dem „JOMO“ verfallen? Das ist nicht etwa das neue Jugendwort des Jahres! Die Abkürzung steht vielmehr für eine neue Einstellung: Beim „Joy of missing out“ geht es darum, nicht ständig „online“ zu sein und z.B. in sozialen Medien jeden Schritt der Freunde zu verfolgen aus Angst, etwas zu verpassen. Diese Einstellung gefällt uns und wir verraten Ihnen ab Seite 16, wie Sie zu mehr Balance in den sozialen Medien finden.

Depressionen sind nicht nur für Betroffene schwer zu ertragen, auch Angehörige von Betroffenen leiden häufig mit. Wir haben daher Tipps und Hilfestellungen für Angehörige von Menschen mit Depressionen zusammengestellt. Erfahren Sie mehr in unserem Artikel „Angehörige leiden mit“ ab Seite 14.

Viel Spaß bei der Lektüre und kommen Sie gut durch den Herbst!

Ihr Redaktionsteam

»In Deutschland leben
schätzungsweise
8-10 Millionen Menschen
mit Diabetes.«

Titelthema:

06 DIABETES

- 06 Wenn das süße Leben krank macht
- 08 Folgeerkrankungen von Diabetes
- 09 Habe ich Diabetes?



02 GUTEN TAG

Editorial

04 KURZMELDUNGEN

Gut zu wissen

24 GUT GERATEN

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

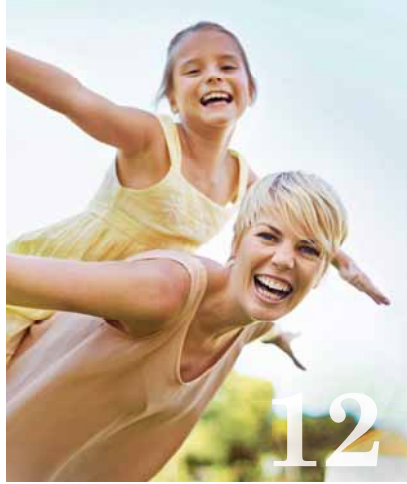
alles gute für den Körper.



10 SCHLAGANFALL

- 10 Symptome und Warnzeichen des Körpers
- 11 Wie erkenne ich einen Schlaganfall?

alles gute für die Seele.



12 WORK-LIFE-BALANCE

- 12 Stress kann tatsächlich glücklich machen
- 13 Energien in Stresssituationen mobilisieren

14 DEPRESSIONEN – ANGEHÖRIGE LEIDEN MIT

- 14 Checkliste für Angehörige von Betroffenen
- 15 Werkzeug „Aktives Zuhören“

16 SOCIAL-MEDIA-GEFÜHLE

- 16 JOMO – Warum Sie sich öfter eine Auszeit gönnen sollten
- 17 Tipps für mehr „Social-Media-Balance“

alles gute für die Familie.



18 GUTEN APPETIT

- 18 Herbst ist Erntezeit
- 19 Herbstlicher Blattsalat von unseren Küchenchefs empfohlen

20 FAMILIENKOLUMNE

- 20 Die Sorge mit der Vorsorge – Warum Sohn Konstantin nicht zum Zahnarzt möchte

22 ANTIBIOTIKA

- 22 Ein Meilenstein in der Geschichte der Medizin
- 23 Worauf Sie bei der Einnahme achten sollten

Kurzmeldungen



STADAVita-Produkt

Mulgato® Junior Multivitamin-Gelee – Vitamine für starke Kids

Vitamine für Ihr Kind. Vitamine, die super schmecken. Mulgato® Junior, das Multivitamin-Gelee nach altbewährter Rezeptur – schmeckt und stärkt genauso gut wie vor 30 Jahren.

Mulgato® Junior ist ein Nahrungsergänzungsmittel*, das durch die Kombination von 8 wichtigen Vitaminen einen wertvollen Beitrag zur bedarfsgerechten Vitaminversorgung Ihres Kindes leisten kann.



*** Wichtiger Hinweis:** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

STADAVita ein Unternehmen der



Gewinnspiel

Gewinnen Sie eine von 10 farbenfrohen und kindgerechten Mulgato® Tassen.

Und das Beste ist:
Jede Tasse wird individuell mit dem Namen Ihres Kindes bedruckt.

Schicken Sie einfach eine E-Mail an allesgute@stada.de mit dem Stichwort „Papagei“ und dem Namen, den Sie gerne auf der Tasse haben möchten.

Einsendeschluss: 31.12.2015



*** Teilnahmebedingungen:** Teilnahmechluss ist der 31.12.2015. Veranstalter ist die STADA Arzneimittel AG. Die Gewinner werden per Los ermittelt und nach Teilnahmeabschluss benachrichtigt. Die Teilnahme ist Personen gestattet, die einen Wohnsitz in Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal an dem Gewinnspiel teilnehmen. Mitarbeiter der STADA Arzneimittel AG, ihrer verbundenen Unternehmen sowie deren jeweilige Angehörige sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Datennutzung und -speicherung: Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass die STADA Arzneimittel AG Ihre Daten ausschließlich im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen zur Abwicklung des Gewinnspiels verwenden wird. Für den Fall, dass Sie weitere Informationen zum Umgang mit Ihren Daten erfahren möchten, können Sie uns dies ohne Angabe von Gründen per E-Mail info@stada.de mitteilen.

Was Großmutter noch wusste...

Hinter den Früchten verschiedener Arten von Wildrosen und Heckenrosen verbirgt sich die bekannte **Hagebutte**. Sie ist auch als Hundsrose bekannt, deren „**Sammelfrucht**“ viele kleine einzelne Nüsse in sich trägt.

Im **Spätherbst**, wenn die Blütezeit vorbei ist, hat sich das wertvolle Fruchtfleisch der Hagebutte gebildet. Die Frucht hat einen süß-säuerlichen Geschmack, birgt **extrem viel Vitamin C** in sich und stärkt die Abwehrkräfte des Körpers. Ein weiterer Inhaltsstoff ist der **rote Farbstoff Lycopin**, der zu den Antioxidantien zählt.

Die Frucht wie auch die Kerne der Hagebutte waren schon im **Mittelalter beliebte Heilkräuter**. Hildegard von Bingen riet zu Hagebutten-Mus bei nervösen Magenbeschwerden. Pfarrer Sebastian Kneipp empfahl Hagebuttentee bei Nieren- und Blasenleiden wegen seiner harntreibenden Wirkung. Bei der Verarbeitung der Hagebutte sollten die behaarten Kerne am besten entfernt werden. Doch Vorsicht: Schon zu Großmutterns Zeiten wurden die Kerne von Kindern bei ihren Streichen gern als Juckpulver verwendet.

Rezepte mit Hagebutte sind vielseitig – ob als **Marmelade, Mus, Tee, Soße oder Essig**. Zur Verbesserung der Haltbarkeit von Hagebuttenmus kann z.B. Zitronensaft hilfreich sein. Essig kann durch frische Hagebutten verfeinert werden, die getrockneten Früchte eignen sich eher für Tees.

Quelle: www.ndr.de

Folgen Sie uns auf Facebook!

Gesundheit ist das Allerwichtigste! Wir sorgen dafür, dass Sie immer gut versorgt sind mit aktuellen Gesundheitstipps für die ganze Familie. Folgen Sie uns einfach auf Facebook und bleiben Sie mit uns fit und gesund.



www.facebook.com/stada

Gemischte Teams sorgen für neue Perspektiven

Sowohl Frauen als auch Männer in Führungspositionen der deutschen Wirtschaft sind der Meinung, dass wir mehr Frauen in Führungspositionen brauchen. Dies belegt eine Studie des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Das Potenzial von Frauen für Unternehmen ist ihrer Auffassung nach unverzichtbar.

Ein Aspekt dabei ist die Notwendigkeit für Unternehmen, in der Führung Vielfalt von Kompetenzen und Perspektiven zu etablieren. Mit Frauen und Männern besetzte Führungsteams – davon sind die heutigen Führungskräfte überzeugt – geben der Führungskultur neue Impulse und tragen zur Vielfalt der Perspektiven im Management bei: Das ist in einer globalisierten und komplexen Weltwirtschaft notwendig, um Risiken zu vermeiden und Chancen zu erkennen.*

Wichtig ist aber auch: Frauen sollten sich eine Führungsposition auch zutrauen! Denn es bestehen bei Frauen häufig dahingehend Bedenken, dass die Erwartungen an sie höher sind als an einen Mann in gleicher Position, dass sie mehr leisten und sich stärker beweisen müssen als Männer. STADA-Direktorin und cell pharm-Geschäftsführerin Anne Demberg setzt sich dafür ein, dass Vorurteile gegenüber Frauen in Führungspositionen abgebaut werden und ihnen gezielt Verantwortung übertragen wird: „Ich hatte das Glück, dass mein Chef mein Potenzial erkannt hat und bereit war, mir Chancen zu geben. Nur so konnte ich mich überhaupt bewähren.“ Allerdings entlässt sie ambitionierte Frauen auch nicht aus der Verantwor-

tung für die eigene Karriere. „Nur wer sich seiner eigenen Fähigkeiten bewusst ist und ganz klar Ziele artikuliert, kann erfolgreich sein. Und auch verlässliche Netzwerke sind dafür unverzichtbar“, ist sich Demberg sicher. Die ausgebildete pharmazeutisch-technische Assistentin stieg vor 35 Jahren als Pharmareferentin bei STADA ein. Nach Stationen als Regional- und Außendienstleiterin ist sie bereits seit 1997 Geschäftsführerin verschiedener nationaler Vertriebsgesellschaften des Konzerns.

Bei STADA liegt der Anteil von Frauen in Führungspositionen bei 51 Prozent. Frauen sind in allen Bereichen des Unternehmens in Führungspositionen vertreten, ob als Geschäftsführerinnen, in zentralen Bereichen wie dem Patentwesen oder dem Controlling, aber auch in eher von Männern dominierten Abteilungen wie der Corporate IT als CIO (Chief Information Officer).

„Nur wer sich seiner eigenen Fähigkeiten bewusst ist und ganz klar Ziele artikuliert, kann erfolgreich sein.“

Anne Demberg, STADA-Direktorin und cell pharm-Geschäftsführerin

LINKTIPP:

Themenseite
„Frauen und Arbeitswelt“
des Bundesministeriums für
Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Gleichstellung/frauen-und-arbeitswelt.html



* Studie: Frauen in Führungspositionen Barrieren und Brücken Heidelberg, März 2010. Beauftragtes und durchführendes Institut: Sinus Sociovision GmbH, Heidelberg, Projektleitung und Autor (Sinus): Dr. Carsten Wippermann



DIABETES

Wenn das süße Leben krank macht

Zucker ist ein wichtiger Treibstoff für den Körper. Fatal, wenn er ihn nicht mehr nutzen kann. Genau das aber passiert bei immer mehr Menschen. Denn jeder Zehnte hat in Deutschland mittlerweile Diabetes. Die gute Nachricht: Wer rechtzeitig handelt, kann seinen Blutzucker sogar ohne Medikamente in den Griff bekommen.

Es erscheint wie eine Ironie des Schicksals: Mitten im Schlaraffenland kommt immer mehr Menschen die Fähigkeit abhanden, aus der Nahrung die lebensnotwendige Energie zu ziehen. Zwei Ursachen gibt es, warum die Zellen keinen Zucker mehr aufnehmen. Die erste: Damit der Zucker überhaupt in die Zellen gelangt, braucht es Insulin als

„Türöffner“. Bei Typ-1-Diabetes kann der Körper das Insulin nicht mehr in ausreichender Menge herstellen. Diese Form der Zuckererkrankung ist eher selten und tritt, wenn, dann häufig, schon im Kindes- und Jugendalter ein. Sehr viel häufiger verlieren jedoch die Zellen ihre Fähigkeit, auf Insulin zu reagieren. In diesem Fall spricht man

von einer Insulinresistenz. Die Diagnose lautet dann: Typ-2-Diabetes. Davon sind in Deutschland etwa acht Millionen Menschen betroffen.

Weil ein erhöhter Blutzucker nicht wehtut und die Anzeichen meist nicht als Krankheitssymptom wahrgenommen werden, bleibt Diabetes häufig lange

unerkannt. Fast jeder zweite Mensch mit Diabetes weiß nichts von seiner Erkrankung. Doch die gesundheitlichen Folgen eines unbehandelten Diabetes mit dauerhaft hohem Blutzuckerwert wiegen schwer.



Gefährliche Zuckerratte im Blut

Ein gesunder Blutzuckerspiegel pendelt im Laufe des Tages zwischen 60 und 120 mg/dl. Liegt er über Jahre hinweg deutlich über diesem Wert, verklumpen die überschüssigen Zuckermoleküle mit körpereigenem Eiweiß regelrecht zu „Zuckerratte“. Dies kann unter anderem die Nerven angreifen. Füße und Beine fühlen sich taub an. Die Betroffenen spüren kleine Verletzungen nicht mehr, es kann schnell zu Infektionen kommen. Zudem können sich Blutgefäße allmählich verengen. Das kann die Netzhaut der Augen schädigen – im schlimmsten Fall bis zur Erblindung.

Auch die Nieren können durch Diabetes in Mitleidenschaft gezogen werden. Am häufigsten geht der erhöhte Blutzucker buchstäblich aufs Herz. Ärzte schätzen das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall bei Diabetes als zwei- bis dreimal höher ein als bei Menschen mit einem normalen Blutzuckerspiegel.

Bewegung bringt Zellen auf Trab

Umkehren lässt sich der gestörte Energiehaushalt im Körper nicht mehr. Aber es gibt Möglichkeiten, ihn in den Griff zu bekommen. Menschen mit Typ-1-Diabetes müssen das fehlende Insulin von außen zuführen. Bei Typ-2-Diabetes produziert der Körper – zumindest am Anfang – noch selbst genug Insulin. Deswegen versucht man zunächst, die insulinunempfindlichen Zellen „wachzurütteln“.



90%

der Betroffenen leiden unter Typ-2-Diabetes.

Weltweit leben 347 Millionen Menschen mit Diabetes,

80%

in Entwicklungsländern

Quelle: www.who.int



Übergewicht macht Zellen schlapp

Wenn Sie übergewichtig sind, sollten Sie auch die Kalorienmenge im Blick behalten. Versuchen Sie vor allem die Aufnahme von Fett zu reduzieren. Mit jedem Kilo, das Sie abnehmen, helfen Sie die Insulinresistenz Ihrer Zellen zu vermindern.

Mit'nem Teelöffel Zucker ...

Schokolade, Torte und andere zuckerhaltige Süßwaren sind für Menschen mit Diabetes heute kein Tabu mehr. Voraussetzung: ein gut eingestellter Blutzuckerwert und ein ansonsten ausgewogener Ernährungsplan. Die täglich aufgenommene Zuckermenge sollte in keinem Fall 10 Prozent des Kalorienbedarfs überschreiten.



STADA-Information

Uns're tägliche Broteinheit gib uns heute ...



Wie viel Insulin der Körper braucht, hängt davon ab, wie viel Kohlenhydrate – und damit Zucker – man zu sich nimmt. Diabetiker müssen daher ihre Insulindosis mit ihrem Speiseplan abgleichen. Das geschieht mithilfe der „Broteinheit“ (BE). Über diesen Richtwert lernen Diabetiker die Menge der Kohlenhydrate auf ihrem Teller abzuschätzen und ihre Insulindosis darauf abzustimmen. Gleiches gilt, wenn Medikamente die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse anregen.

1 BE entspricht 12 g Kohlenhydraten.

Die BE von Lebensmitteln finden Sie in entsprechenden Austausch-Tabellen, zum Beispiel auf der Ratgeberseite von STADA im Internet.

www.stada.de/diabetes-broschueren



Manchmal kann es schon genügen, für mehr und regelmäßige Bewegung zu sorgen und seine Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Reicht das nicht aus, kommen Medikamente zum Einsatz, die die Insulinresistenz der Zellen verringern oder den Körper anderweitig beim Zuckerstoffwechsel unterstützen. Allerdings kann der Körper auch bei Typ-2-Diabetes die Produktion von Insulin im Laufe der Jahre zurückfahren

und sogar ganz einstellen – vor allem, wenn sich der Blutzucker nicht zähmen lässt. Dann müssen auch Typ-2-Diabetiker zur Insulinspritze greifen. In jedem Fall müssen die Betroffenen ihren Blutzuckerspiegel immer im

– *Diabetes in der Antike* –

Wenn die Zellen den Zucker-Treibstoff nicht verbrauchen, scheidet der Körper den wertvollen Treibstoff einfach aus. „**HONIGSÜSSER DURCHFLUSS**“ nennen die Mediziner seit der Antike deshalb die vielleicht berühmteste Stoffwechselerkrankung, auf medizin-lateinisch: „**DIABETES MELLITUS**“. Zur Diagnose kosteten die Ärzte den Urin der Erkrankten.



Folgeerkrankungen

Diabetes kann mit gefährlichen Folgeerkrankungen einhergehen. Schuld sind Schäden der Arterien und oftmals auch der Nerven.



Wofür brauchen wir Insulin?

Insulin wird in der **Bauchspeicheldrüse** hergestellt. Es funktioniert wie ein „Türsteher“, der die **Zuckermoleküle** aus der Nahrung in die Zellen schleust. Fehlt Insulin, kann der Zucker nicht in die Zellen gelangen – der Zuckergehalt im Blut steigt an.



Was ist der glykämische Index?

Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate. Die Wirkung der gleichen Kohlenhydratmenge auf den Blutzuckerspiegel hängt auch von der Zusammensetzung aus Fett und Eiweiß und der Konsistenz eines Lebensmittels ab. Ein Croissant zum Frühstück führt bspw. zu einem höheren Blutzuckeranstieg als eine vergleichbare Kohlenhydratmenge aus Vollkornbrot, Joghurt und Obst. Greifen Sie deshalb hauptsächlich zu Lebensmitteln mit einem niedrigen glykämischen Index. Entsprechende Tabellen erhalten Sie bei Diabetesberatern, in Apotheken oder im Buchhandel.





Blick behalten und ihren Speiseplan darauf abstimmen.

Doch soweit muss es erst gar nicht kommen. Zwar liegt Typ-2-Diabetes in erster Linie in der Familie. Das heißt aber nicht, dass sich die Zuckerkrankheit zwangsläufig ausbildet. Durch eine ausgewogene Ernährung und vor allem körperliche Bewegung lässt sich das

Risiko, Diabetes zu entwickeln, deutlich senken.

Täglich 30 Minuten Dauerlauf, Fahrradfahren oder ein Spaziergang fördern die Fähigkeit der Zellen, auf Insulin zu reagieren. Eine gute Diabetes-Vorsorge betreibt auch, wer statt des Fahrstuhls die Treppen nimmt. Dann lässt sich auch mit einem gestörten Zuckerstoffwechsel das süße Leben ein kleines Stück unbeschwerter genießen.



Habe ich Diabetes?

Diese Anzeichen können auf einen erhöhten Blutzuckerspiegel hinweisen

STADA-Produkte

Den Blutzucker immer im Blick



Das Blutzuckermessgerät **STADA GLUCO RESULT[®]** ermöglicht eine komfortable Kontrolle des Blutzuckerwertes für zu Hause. Ergonomische Form, großes Display und hohe Präzision machen das Messen leicht und komfortabel.



Hingegen ist das besonders kleine **STADA GLUCO RESULT TO GO[®] PLUS** Blutzuckermessgerät für die mobile Blutzuckermessung unterwegs gedacht.

www.stada-diagnostik.de/diabetes

Anwendungsvideo:
<https://youtu.be/ywO8gGPbAE>



Achtung Unterzucker!

Wenn der Blutzuckerspiegel den Wert von **50 mg/dl unterschreitet**, kann es zu einer **Unterzuckerung (Hypoglykämie)** kommen. Achten Sie auf erste Anzeichen, nehmen Sie sofort Traubenzucker oder ein Glas Fruchtsaft zu sich und messen Sie danach den Blutzuckerspiegel. Anzeichen einer Hypoglykämie: Reizbarkeit, Zittern, Schwächegefühl, Schwitzen, Herzklopfen, schlechtes Sehvermögen, Konzentrationsstörungen oder Kopfschmerzen.

Blutzucker-
spiegel



SCHLAGANFALL

Bei Verdacht auf Schlaganfall schnellstmöglich zum Arzt

Plötzlich lässt sich die rechte Hand nicht mehr bewegen, man möchte etwas sagen, aber die Stimme will einfach nicht gehorchen. Diese Anzeichen können auf einen Schlaganfall hindeuten und sollten unbedingt ernst genommen werden. Denn ein sogenannter Hirnschlag muss schnellstmöglich behandelt werden, um die Schädigungen möglichst gering zu halten – es zählt jede Minute.

Unter einem Schlaganfall versteht man eine plötzlich auftretende Unterversorgung eines Gehirnbereichs. Es entsteht ein Sauerstoff- und Nährstoffmangel, der zum Absterben der grauen Zellen führen kann. Je länger die Unterversorgung des Gehirns anhält, umso größer sind die möglichen Langzeitschäden im Gehirn. Die Behandlung sollte daher in den ersten sechs Stunden erfolgen, da sich ansonsten durch Nervenschädigung ausgelöste Störungen nicht mehr zurückbilden können.

Symptome treten häufig in einer Körperhälfte auf

Die Symptome eines Schlaganfalls reichen von halbseitigen Lähmungserscheinungen über Schwindel, Kopfschmerzen, Gleichgewichtsstörung, Sprach- und Sehstörungen zu Gedächtnis- und Stimmverlust.

Ein deutliches Merkmal ist der aufgrund einer Lähmungserscheinung in einer Gesichtshälfte einseitig herabhängende Mundwinkel. Aber auch Taubheitsgefühle in einem Arm oder Bein

können ein Hinweis auf einen Schlaganfall sein. Das Gefährliche: Viele Betroffene nehmen die ersten Anzeichen nicht wahr oder bringen sie nicht in Verbindung mit einem Schlaganfall und verlieren so wichtige Zeit bei der Erstbehandlung.

Warnzeichen frühzeitig erkennen

Einem Schlaganfall können sogenannte transitorische ischämische Attacken (TIA) vorausgehen. Die Symptome sind denen eines echten Schlaganfalls ähnlich, sie halten allerdings nur wenige Minuten oder Stunden an und gehen dann wieder vorbei. Diese Vorboten sollten ernst genommen und mit einem Arzt besprochen werden, da im Schnitt auf jede dritte dieser Attacken ein echter Schlaganfall folgt.



Um bis zu
80%

kann das Risiko eines Schlaganfalls durch einen gesunden Lebensstil reduziert werden.

Quelle: Harvard-Universität, Boston, 2008

112

Wenn plötzlich Schlaganfall-Symptome auftreten, sollten Sie umgehend den Notruf wählen.

Risiken vorbeugen

Wissenschaftlich ist erwiesen, dass bestimmte Faktoren das Risiko eines Schlaganfalls erhöhen. Hierzu zählen unter anderem das Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, wenig Bewegung, Übergewicht und Bluthochdruck. Um einem Schlaganfall

frühzeitig entgegenzuwirken, sollten die beeinflussbaren Risikofaktoren reduziert werden. Denn die Folgen eines Schlaganfalls lassen sich wesentlich weniger beeinflussen als die rechtzeitige Vorsorge!

Täglich bewegen:

Schon 30 Minuten Bewegung täglich, ob beim Schwimmen, Radfahren oder Laufen, wirken sich positiv auf Gesundheit und Lebenserwartung aus. Ausdauersportarten sind besonders empfehlenswert.

Gesund Essen:

Eine ausgewogene Ernährung mit wenig rotem Fleisch,

viel Gemüse und wenig Alkohol wirkt einem Schlaganfallrisiko entgegen. Spanische Ärzte haben in Studien außerdem belegt, dass mediterrane Kost, die reich an Olivenöl und Nüssen ist, das Risiko von Herz- und Hirninfarkten senkt.

Verzicht auf Nikotin:

Sechs bis zwölf Monate nach dem Rauchstopp sinkt das Risiko für einen Herzinfarkt, aber erst nach 15 Jahren ist das Schlaganfallrisiko auf dem Niveau eines Nichtraucherers. Es zählt also jeder Tag, an dem Sie mit dem Aufhören beginnen!

Wie erkenne ich einen Schlaganfall?

Die Symptome eines akuten Schlaganfalls lassen sich mit dem von amerikanischen Ärzten entwickelten „FAST-Test“ schnell und einfach erkennen.

Face (Gesicht):

Bitte Sie die betroffene Person zu lächeln. Wenn das Gesicht einseitig verzogen ist, deutet dies auf eine Halbseitenlähmung hin.



Arms (Arme):

Bitte Sie die betroffene Person, die Arme nach vorne auszustrecken. Die Handflächen sollen nach oben gedreht werden. Bei einer Lähmung können nicht beide Arme gehoben werden, sinken oder drehen sich.



Speech (Sprache):

Lassen Sie die betroffene Person einen einfachen Satz nachsprechen. Bestehen dabei Schwierigkeiten oder klingt die Stimme verwaschen, liegt möglicherweise eine Sprachstörung vor.



Time (Zeit):

Trifft eines der Anzeichen auf den Betroffenen zu, wählen Sie schnellstmöglich die 112 und schildern Sie die Symptome.



Wichtiger Hinweis:

Die aufgeführten Symptome können bei Frauen weniger ausgeprägt sein und es können andere Symptome wie Luftnot, Übelkeit oder Schmerzen in der Brust hinzukommen, weshalb es bei Frauen unter Umständen schwerer sein kann, einen Schlaganfall zu erkennen.



WORK-LIFE-BALANCE

Stress kann tatsächlich glücklich machen

Eine ausgewogene Work-Life-Balance ist erstrebenswert, und wer auf Dauer zu viel arbeitet, wird krank. An diesen Aussagen ist sicherlich viel Wahres dran. Aber was ist Work-Life-Balance überhaupt? Und ist Stress tatsächlich immer negativ und der Beruf stets belastend?

Der Begriff Work-Life-Balance beschreibt einen Zustand, in dem Arbeits- und Privatleben in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Durch die strikte Trennung von „Work“ und „Life“ wird jedoch der Eindruck erweckt, dass der Beruf immer beschwerlich ist und Freizeit grundsätzlich der Erholung dient. Tatsächlich kann ein Plausch mit Kollegen sogar recht entspannend sein. Wir sollten erkennen: Das wahre Leben spielt sich nicht nur in der Freizeit ab. Auch der Job kann erfüllend und motivierend sein.

Schöne neue Welt – Leben ohne Stress

Das hört sich zu schön an, um wahr zu sein. Und sicherlich kennen Sie Tage, an denen viel zu viele Aufgaben gleichzeitig auf Sie einprasseln, eine Prüfung ansteht oder Ihr Lampenfieber sie keinen klaren Gedanken fassen lässt. Das sind Situationen, die uns fordern. Aber überfordern sie uns auch per se? Stellen Sie sich vor, Sie würden in einer Welt ohne Stress und Hektik leben. Wie würden Sie sich fühlen? Im ersten Moment möchte man meinen, dass man tief und befreit durchatmen kann.

Aber geht es uns wirklich gut, wenn wir uns nicht selbst übertreffen, keine Erfolge feiern können? Wahrscheinlich wäre ein Leben ohne Stress gar ziemlich langweilig und würde uns unzufrieden machen. Viele Psychologen sind mittlerweile überzeugt: Ein sinnerfülltes Leben ist ein stressreiches Leben. Eine beruhigende Vorstellung, da es eine stressfreie Welt ohnehin nicht gibt. Bei allen positiven Aspekten müssen wir dennoch im Umgang mit Stress vorsichtig sein und Warnzeichen ernst

nehmen. Denn es gibt nicht nur positiven, sondern auch negativen Stress.

Vorsicht Gefahr!

Bereits unsere Vorfahren in der Steinzeit waren physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Damals galt es, Tiere zu jagen oder Konflikte mit Gewalt auszutragen. Der Umgang mit Stress liegt uns also regelrecht im Blut. In Gefahrensituationen stellt

sich unser Körper auf „Kampf oder Flucht“ ein. Blut wird in die Muskeln geleitet. Gleichzeitig werden die



Hormone Adrenalin und Kortisol ausgeschüttet, um Energie freizusetzen: Der Blutdruck steigt, das Herz schlägt schneller, die Atmung wird hastiger und flacher. Diese Körperfunktionen sind notwendig, wenn unsere Existenz auf dem Spiel steht. Heute geht es zum Glück meist nicht mehr um Leben und Tod. Die körperlichen Reaktionen sind dennoch gleich geblieben. Punktuelle Stresssituationen belasten den Organismus kurzfristig bis an seine Grenzen, fördern aber langfristig sogar die Gesundheit. Wir fühlen uns nach Herausforderungen gestärkt, schlafen besser und sind ausgeglichener. In diesen Fällen spricht man von positivem Stress. Voraussetzung ist, dass der Körper nach kurzer Zeit wieder zur Ruhe kommt. Wenn wir jedoch dauerhaft gestresst sind, kann das schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Dann gilt es, genau in sich hinein zu hören. Bei andauernder Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Erschöpfung und nachlassender Leistungsfähigkeit sollte ein Arzt oder Psychologe zu Rat gezogen werden.

Energien in Stresssituationen mobilisieren

Umdenken im Kopf:

Denken Sie vor einem Vortrag nicht: „Ich hab solche Angst, zu versagen“, sondern „Ich bin ja so aufgeregt“. Das steigert die Leistungsfähigkeit und vermindert auf Dauer emotionale Erschöpfung.



Wer schreibt, der bleibt:

Schreiben Sie vor Stresssituationen

zehn Minuten über ein Thema, das Ihnen wichtig ist. Die Beschäftigung mit positiven Themen wie „Familie“ oder „Vertrauen“ hilft, Kraftquellen zu aktivieren und gefühlte Bedrohungen zu schwächen.



Sinn und Zweck erkennen:

Aufgaben, deren Sinn man nachvollziehen kann, wirken weniger als Zumutung. Es ist zwar kurzfristig stressreduzierend, wenn Sie sich beispielsweise als Arzt oder Polizist von Ihren Gefühlen distanzieren. Langfristig verlieren Sie dadurch aber den Bezug dazu, was Ihre Tätigkeit für Sie bedeutet.

Empathisch sein:

Treten Sie in einem Bewerbungsgespräch gedanklich nicht in Konkurrenz zu anderen Bewerbern. Überlegen Sie lieber, welche Fähigkeiten Sie selbst mitbringen, um das Unternehmen voranzubringen. Diese Denkweise macht aus einer Kampf- oder Flucht-Haltung eine gesündere Stressreaktion.



Anregungen aus der Forschung (Quelle: Psychologie heute, Ausgabe August 2015, Ingrid Glomp: „Schöner Stress“).

Welcher Stresstyp bin ich?

Finden Sie heraus, welcher Stresstyp Sie sind und erfahren Sie Strategien zur erfolgreichen Stressbewältigung.

www.stada.de/stress



»Ich bin
nicht alleine,
es geht
nicht nur
mir so!«

Checkliste für Angehörige

- ✓ Zeigen Sie dem Partner/Angehörigen, dass es Hoffnung gibt und bewahren Sie sich den eigenen Optimismus.
- ✓ Versuchen Sie, Ihre Routine im Alltag einzuhalten. Das gibt Ihnen und dem Partner/Angehörigen das Gefühl von Sicherheit.
- ✓ Achten Sie darauf, dass Medikamente regelmäßig eingenommen werden.
- ✓ Nehmen Sie Suizidgedanken ernst und sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt darüber.
- ✓ Hören Sie aktiv zu und sprechen Sie auch Ihre Gefühle offen und ohne Vorwürfe an.
- ✓ Geben Sie keine allgemeinen Ratschläge wie: „Das ist doch ganz normal, dass man sich manchmal niedergeschlagen fühlt“. Dadurch fühlt sich der Betroffene möglicherweise nicht ernst genommen.
- ✓ Achten Sie auf sich selbst und nehmen Sie auch Ihre Bedürfnisse ernst.

Verhaltensregeln:

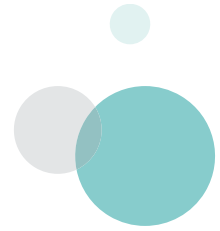
DIESE REGELN UNTERSTÜTZEN DAS GEGENSEITIGE VERSTEHEN BEIM AKTIVEN ZUHÖREN:

- 1 Sich auf das Gegenüber einlassen, konzentrieren und dies durch die eigene Körperhaltung ausdrücken
- 2 Mit der eigenen Meinung zurückhaltend umgehen, nachfragen bei Unklarheiten
- 4 Zuhören heißt nicht gutheißen
- 5 Pausen aushalten, sie können ein Zeichen für Unklarheiten, Angst oder Ratlosigkeit sein
- 6 Auf die eigenen Gefühle achten und sich innerlich in die Situation des Sprechers versetzen
- 7 Die Gefühle des Partners/Angehörigen erkennen und ansprechen
- 8 Bestätigende kurze Äußerungen
- 9 Geduld haben und den Sprecher nicht unterbrechen, ausreden lassen
- 10 Blickkontakt halten, sich durch Vorwürfe nicht aus der Ruhe bringen lassen



DEPRESSIONEN

Angehörige leiden mit



Einen geliebten Menschen leiden zu sehen und ihm nicht helfen zu können, ist eine große Last. Angehörige von Menschen mit Depressionen kennen dieses Gefühl der Hilflosigkeit. Damit Angehörige nicht die Kraft verlieren, für den anderen da zu sein, ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse nicht zu vergessen.

Eine gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit, Antriebsmangel oder starke Selbstzweifel sind ständige Begleiter eines Menschen mit Depressionen. Angehörige fühlen sich oft hilflos und überfordert, manchmal auch ärgerlich oder haben Schuldgefühle. Ein erster Schritt für Angehörige ist die Erkenntnis, dass sie dem Partner oder dem Familienmitglied helfen, ihn bzw. es aber nicht heilen können. Und ebenfalls wichtig: Selbst wenn familiäre Umstände oder eine belastende Situation in der Partnerschaft eine Depression begünstigen können, trifft Angehörige oder den Partner keine Schuld an der Erkrankung.

Die eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigen

Ist ein Familienmitglied an einer Depression erkrankt, kann dies dazu führen, dass auch das Umfeld auf vieles verzichtet. Man fühlt sich schuldig, wenn man selbst Freude hat, während es dem Partner oder einem Angehörigen schlecht geht. Damit ist jedoch keinem geholfen. Hobbies, Sport, Kontakte zu Freunden oder kulturelle Aktivitäten sind als Ausgleich sehr wichtig und sollten weiter gepflegt werden. Denn nur so lässt sich die Lebensfreude erhalten und die eigenen Batterien können wieder aufgeladen werden.

Hilfe annehmen

Wenn Angehörige dem Druck im Umgang mit der Depression nicht mehr standhalten können, ist es an der Zeit, sich selbst Hilfe zu holen. Das kann praktische Unterstützung zum Beispiel im Haushalt oder bei der Kinderbetreuung sein. Um die belastende seelische Situation zu verarbeiten, hilft eine psychotherapeutische Beratung. Eine weitere Möglichkeit sind Selbsthilfegruppen für Angehörige. Hier wird der Austausch mit Menschen gefördert, die in der gleichen Situation sind. Schon der Gedanke „Ich bin nicht alleine, es geht nicht nur mir so“ hilft, mit der Situation besser klarzukommen.

Werkzeug: Aktives Zuhören

Ein depressiver Mensch benötigt Aufmerksamkeit, Verständnis und Zuwendung. Dabei kommt dem Zuhören eine besondere Bedeutung bei. Häufig konzentrieren wir uns in einem Gespräch nur darauf, was wir als nächstes sagen möchten. Wir haben bestimmte Botschaften im Kopf, die wir dem Gesprächspartner mitteilen möchten, und „überhören“, was der andere uns mitteilen möchte. Dadurch kommt es zu Missverständnissen. Eine Hilfe im Umgang mit depressiven Menschen kann die Technik des „aktiven Zuhörens“

liefern. Der US-amerikanische Psychologe Carl Rogers hat diese Technik entwickelt, die auf drei Elementen basiert:

- 😊 Die Grundhaltung sollte empathisch und offen sein.
- 😊 Die Gesprächspartner sollten authentisch und kongruent auftreten.
- 😊 Man sollte seinem Gegenüber Akzeptanz und bedingungslose positive Beachtung entgegenbringen.

Buchtipps:

„Mit dem schwarzen Hund leben: Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren“ von Ainsley und Matthew Johnstones

ISBN: 978-3-88897-594-3
80 Seiten, erschienen im September 2009



Linktipps:

Informationen der Bundesärztekammer für Patienten mit Depressionen und deren Angehörige:

www.bundesaerztekammer.de



*Social-Media-Kurz-Lexikon

**MOMO –
Mystery of
Missing Out**

die Angst, etwas zu ver-
passen, weil Freunde
nichts mehr berichten



JOMO

**JOMO –
„Joy of
Missing Out“**
die Freude,
etwas zu verpassen

**FOMO –
„Fear of
Missing Out“**
die Angst,
etwas zu verpassen

**YOLO –
You only Live Once –
„du lebst nur einmal“**
die Aufforderung, unvernünftig
zu sein bzw. eine Chance zu
nutzen und Spaß zu haben,
ohne dabei an mögliche Konse-
quenzen zu denken

YOLO

SEND

FOMO

SOCIAL-MEDIA-GEFÜHLE

JOMO* – Warum Sie sich öfter eine Auszeit gönnen sollten

Der Facebook-Post einer Freundin vom Urlaub aus den Bergen, das Konzert-Foto eines Arbeitskollegen auf Instagram. Der Nachrichtenfluss ist schier unendlich – von Entspannung keine Spur. Zeit, das neue JOMO für sich zu entdecken: bewusst das Smartphone beiseitelegen und einfach mal offline sein.*

Wer kennt es nicht: das Gefühl, etwas zu verpassen. Und dabei geht es nicht um die neue Folge der geliebten TV-Serie oder das ungelesene Buch, über das alle gerade sprechen. Heutzutage ermöglichen es Soziale Netzwerke, immer größere Kontakt-netze zu spinnen und Informatio-

nen über all diese Kontakte zu erhalten. Dabei beschleicht viele Menschen die Angst, sie könnten etwas im Leben verpassen. Wer abends auf der Couch durch seine Neuigkeiten in Facebook scrollt, erfährt in Statusmeldungen, Bildern und Videos, was andere gerade Tolles erleben. Meist entsteht dadurch eine gewisse Nervosität, ein Ereignis oder eine Erfahrung zu verpassen. Diese Angst, etwas zu ver-

passen, wird auch als „Fear of Missing Out“ oder kurz FOMO* bezeichnet. Ein Beispiel für ein Social-Media-Gefühl, gar als Social-Media-Krankheit betitelt, das neben unserer Sprache auch unseren Alltag beeinflusst. Je stärker unser Leben in den sozialen Medien stattfindet, desto häufiger werden wir mit uns bereits aus der Offline-Welt bekannten Gefühlen wie Angst, Neid, Freude oder Liebe über die

Alle
23 Min.

nutzt jeder Jugendliche im Schnitt WhatsApp.¹

28 Mio.

aktive Nutzer von Facebook in Deutschland.³

64%

der Jugendlichen leiden unter FOMO.⁴

79%

der Deutschen sind online. Dies entspricht 55,6 Millionen Menschen.⁵

digitalen Medien konfrontiert. Nie war es einfacher, abwesend und gleichzeitig informiert zu sein. Die Abkürzung FOMO* ist mittlerweile im Oxford Dictionary oder Wikipedia² zu finden.

Warum haben wir Angst, etwas zu verpassen?

Regelrecht süchtig nach aufregenden Erlebnissen werden Terminkalender voll und voller gepackt. Man lebt nur einmal – heißt es („YOLO* – You Only Live Once“). Und fleißig wird in den Sozialen Netzwerken über jedes Ereignis berichtet. Je mehr desto besser! Umso interessanter scheint das Leben. Wer sich keine Auszeiten gönnt, riskiert unnötigen Stress. Wie also dem Stress entkommen? Das Smartphone wegschließen oder sich von den Bekannten mit coolem Lifestyle-Leben entfremden sind zwar Möglichkeiten, sorgen dauerhaft aber für mehr Unmut. Nicht informiert zu sein, empfinden viele mittlerweile fast als „Körperverletzung“: Wir fragen uns, wenn Freunde plötzlich nicht mehr online sind, was sie gerade Aufregendes erleben, dass sie keine Zeit finden, zu posten. Auch dafür gibt es im Internet einen Namen: MOMO*, „Mystery of Missing Out“. Das plagt vor allem diejenigen, die sich an die „gefilterten“ Bilder von Sonnenuntergängen gewöhnt haben und mehr interessiert, wer nicht seine Erlebnisse mit anderen teilt.

Einfach mal loslassen

Sie fühlen sich von alledem nicht angesprochen? Dann scheinen Sie bereits JOMO*, die „Joy of Missing Out“ zu kennen: die Freude am bewussten Verpassen. Einfach mal Zeit für sich selbst nehmen, das Smartphone zur Seite legen und etwa bei einem Spaziergang im Wald oder einer Radtour aus der hektischen Welt abtauchen. Allzeit überall zu sein, ist ohnehin nicht möglich, eine gesunde Balance zwischen digitaler und echter Welt zu finden, dahingegen schon.

Tipps für mehr „Social-Media-Life-Balance“



1. Entspannen

Nutzen Sie die Zeit, um einfach mal dazusitzen und nichts zu tun. Meditationsübungen oder Yoga können Ihnen helfen, Entspannung zu finden. Starten Sie mit 15 Minuten pro Tag und steigern Sie sich nach und nach.

2. Offline-Sein

Legen Sie Ihr Smartphone bewusst beiseite und setzen Sie sich mit Ihren Gedanken auseinander. Wenn Sie jetzt lieber online sein würden, fragen Sie nach dem „Warum“. Seine Gedanken aufzuschreiben, kann hilfreich sein.



3. Alleinsein

Unternehmen Sie Aktivitäten auch mal alleine wie etwa Spaziergänge, eine Radtour, ein Kino-, Ausstellungs- oder Theaterbesuch. Halten Sie sich dafür in Ihrer Wochenplanung Tage frei.



4. Bewusstsein

Erleben Sie den Moment ganz bewusst und versuchen Sie im Hier und Jetzt zu leben. Genießen Sie, was gerade passiert.



Fazit: Finden Sie heraus, was Ihnen dabei hilft, Ihre persönliche Balance zwischen On- und Offline-Welt zu finden, und Ihr Wohlbefinden steigert.

1,49 Mrd.

aktiv monatliche Facebook-Nutzer weltweit. (Juli 2015)

Buchtipps:

„LG ;-) Wie wir vor lauter Kommunizieren unser Leben verpassen“ von Nina Pauer. Noch nie haben wir auf so vielen Kanälen gleichzeitig kommuniziert. Nina Pauer erzählt und erklärt dieses neue Leben. Sie beschreibt die Wirkung virtueller Kommunikation bis tief in den Alltag hinein.



¹ Chat-Dienst

² Freies Onlinelexikon in verschiedenen Sprachen

³ Statista 2015

⁴ Studie JIM 2014

⁵ ARD/ZDF-Onlinestudie 2014



GUTEN APPETIT!

Herbst ist Erntezeit!

Wenn die Tage kürzer werden, das Licht sich golden färbt und die Blätter bunt werden, ändert sich auch unser Speiseplan. Kürbis, Pilze, Wurzelgemüse, Äpfel und Birnen werden jetzt geerntet. Wir zeigen Ihnen eine Auswahl der Gemüse- und Obstsorten, die im Herbst ihren großen Auftritt haben:



Pilze sind kalorienarm, eiweiß-, mineralstoff- und ballaststoffreich. Speisepilze sollten frisch verarbeitet

werden, da sich ihr Eiweiß schnell zersetzt und unbekömmlich oder sogar giftig werden kann.

haben einen diätetischen Wert bei Magen- und Darmerkrankungen.

Mitmachen und gewinnen!*



Aus der Fülle des Herbstes schöpfen die 80 Rezepte in dem Buch „Herzhafte Herbstküche“ von Claudia Seifert und Sabine Hans. Eine junge, kreative Küche – abwechslungsreich, frisch, oft überraschend kombiniert und immer unkompliziert in der Zubereitung.

Wie wär's mit einem herzhaften, wärmenden Kürbiseintopf mit Maronen, einem raffinierten Rindersteak mit Nusskruste und Brombeersauce oder einem schnellen Walnuss-Holunder-Tassenkuchen?

Gewinnen Sie eins von zehn Kochbüchern! Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Herzhafte Herbstküche“ an allesgute@stada.de.

Einsendeschluss: 01.01.2016.

*** Teilnahmebedingungen:** Teilnahmechluss ist der 31.12.2015. Veranstalter ist die STADA Arzneimittel AG. Die Gewinner werden per Los ermittelt und nach Teilnahmeabschluss per E-Mail benachrichtigt. Die Teilnahme ist Personen gestattet, die einen Wohnsitz in Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal an dem Gewinnspiel teilnehmen. Mitarbeiter der STADA Arzneimittel AG, ihrer verbundenen Unternehmen sowie deren jeweilige Angehörige sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Datennutzung und -speicherung: Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass die STADA Arzneimittel AG Ihre Daten ausschließlich im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen zur Abwicklung des Gewinnspiels verwenden wird. Für den Fall, dass Sie weitere Informationen zum Umgang mit Ihren Daten erfahren möchten, können Sie uns dies ohne Angabe von Gründen per E-Mail info@stada.de mitteilen.



Rote Bete ist kalorienarm und liefert reichlich Mineralstoffe (v. a. Kalium, Magnesium, Eisen, Kupfer und Mangan) sowie Vitamin B und Folsäure.



Kürbis ist ein Gemüse mit sehr hohem Vitamin- und Mineralstoffgehalt und zeichnet sich besonders durch seinen hohen Anteil an β -Carotin aus. Mit einer geschlossenen, unverletzten Schale ist er sehr lange haltbar.



Äpfel enthalten relativ viel Vitamin C, Vitamin B6 und Kalium. Die Apfelschalen sind reich an Pektin, einer Gruppe von Ballaststoffen. Weltweit gibt es viele verschiedene Apfelsorten, die bei uns bekanntesten sind Cox Orange, Granny Smith, Boskoop, Jonathan, Golden Delicious und Gloster.



Birnen zeichnen sich durch ihren Gehalt an Vitamin C und Folsäure sowie den Anteil an Kalium aus. Sie wirken entwässernd und



Quitten weisen einen hohen Gehalt an Ballaststoffen auf, insbesondere Pektin. Roh sind Quitten wegen ihres ausgesprochen herben Geschmacks wenig genießbar. Sie lassen sich aber sehr gut zu Gelee, Konfitüre, Saft oder Kompott verarbeiten.



Feldsalat beinhaltet einen hohen Anteil an β -Carotin und Eisen. Er hat ein angenehm nussiges Aroma, das auf seinem Gehalt an ätherischen Ölen beruht.

Kürbis ist ein Gemüse mit sehr hohem Vitamin- und Mineralstoffgehalt und zeichnet sich besonders durch seinen hohen Anteil an β -Carotin aus.



Unsere Küchenchefs Daniel Moosmann und Christian Lotz empfehlen:



Herbstlicher Blattsalat mit Wildkräutern, gratiniertem Ziegenkäse, Kürbis-Aprikosen-Chutney und Nüssen

SALAT

Zutaten:

½ Kopf Lollo-Rosso-Salat
½ Kopf Lollo Bianco
150 g Wildkräuter
Salate waschen, fein zupfen und kühl lagern
2 EL Sonnenblumenkerne
6 EL Muskatkürbis roh und fein geschnitten

Für das Dressing:

4 EL Kürbiskernöl
8 EL Wasser
4 EL Apfelessig
1 EL Senf

KÜRBIS- APRIKOSEN-CHUTNEY

Zutaten:

100 g Schalotten
50 g Butter
200 g Muskatkürbis, fein gewürfelt
200 g Aprikosen (gedörrt) gewürfelt
100 g brauner Zucker
50 ml Apfelessig
1 TL Ingwer, fein geraspelt
1 Kapsel Kardamom
½ TL Koriandersaat
200 ml Schwarzer Tee (leicht gebrüht)
Salz

Zubereitung:

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit der Butter glasig schwitzen. Alle weiteren Zutaten dazugeben und ca. 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren leicht köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

ZIEGENKÄSE

Zutaten:

8 Stück Ziegenkäsetaler

Für die Mandel-Nuss-Kruste:

80 g Butter weich
1 Eigelb
50 g Mandelblättchen
20 g Walnüsse gemahlen
20 g Weißbrot gerieben ohne Rinde
2 EL Honig
Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Mandelblättchen und Walnüsse im Ofen bei 160 Grad gleichmäßig leicht bräunen, abkühlen lassen. Die Butter mit dem Eigelb schaumig aufschlagen. Die Mandeln, Nüsse, Honig und das geriebene Weißbrot dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf Grillstufe (250°C Oberhitze) vorheizen. Die Mandel-Nuss-Kruste auf die Ziegenkäsetaler geben und diese in dem vorgeheizten Ofen goldbraun gratinieren.

Weitere Informationen finden Sie auch auf:
www.consortium.de

CONSORTIUM
GASTRONOMIE

FERTIGSTELLUNG

Die Salate mit den Sonnenblumenkernen und dem rohen Kürbis mischen und mit dem Dressing marinieren. Auf einem flachen Teller in der Mitte anrichten. Den gratinierten Ziegenkäse sowie das Kürbis-Aprikosen-Chutney dekorativ darum anrichten.



1 Petra (42)
2 Konstantin (7)
3 Lisa (14)

ARZTERMINE

Die Sorge mit der Vorsorge

Kinderarzt, Zahnarzt, Kieferorthopäde oder Impftermine – in einer mehrköpfigen Familie ist es nicht immer ganz leicht, alle Arzt-Termine im Blick zu behalten. Da wäre es nicht schlecht, wenn die Kinder kooperierten ...

Ich sitze am Küchentisch und mache die Familien-Terminplanung für die nächsten Wochen: Nächste Woche Montag Schulelternbeiratssitzung, Mittwoch habe ich Yoga, Donnerstag Elternabend im Sportverein, Freitag muss Lisa zum Zahnarzt. Apropos Zahnarzt – ich wende mich Konstantin zu: „Musst du nicht auch mal wieder zum Zahnarzt?“ Konstantin murmelt etwas und stopft sich eine Handvoll Gummibärchen in den Mund. „Wie bitte?“, frage ich noch mal nach. „Nö“, sagt Konstantin jetzt so deutlich, wie

das mit vollem Mund eben geht. „Aber es ist doch schon eine ganze Weile her, dass wir da waren, oder?“, grübele ich laut. Das muss doch mindestens ein halbes Jahr her sein. Ich blättere im Kalender rückwärts und suche erfolglos nach einem entsprechenden Termin-eintrag. „Trotzdem“, nuschelt Konstantin und wühlt geräuschvoll in der Gummibärchentüte. „Trotz was?“, hake ich irritiert nach. Zahnarzttermine sind bei uns eigentlich Routinesache und kein echter Diskussionspunkt. „Die weißen sind am besten“, strahlt

mich mein Sohn jetzt an und schiebt sich schnell eine neue Ladung in den Mund. „Jetzt hör doch mal auf, die Dinger in dich reinzustoßen“, reagiere

Ab **45** Jahren 

sollten Männer jährlich zur Prostatakrebs-Vorsorge gehen.



ich genervt. „Könnten wir uns bitte mal um den Zahnarzttermin kümmern?“ „Hm“, bleibt Konstantin vage und sortiert die restlichen Gummibärchen nach Farbe. „Die gelben kann Lisa haben, die schmecken eklig.“ Reizend. „Konstantin, jetzt reicht es aber mal“, versuche ich es eine Tonart strenger. „Leg jetzt bitte die Tüte weg und schau

»Vorsorgeuntersuchungen sind genauso wie Vitamine essen oder Sauberkeit. Man braucht sie, damit man nicht schlimm krank wird.«

mich an.“ Ein grünes Gummibärchen purzelt auf den Fußboden bis unter unsere Eckbank. Konstantin geht geräuschvoll auf Tauchstation und kramt unter der Bank rum. „Igitt Mama, hier müsste mal jemand fegen.“ Da hat er ganz ohne Zweifel recht, aber erstens müssten wir darüber diskutieren, wer dieser Jemand sein soll, und zweitens reden wir ja gerade über den Zahnarzt. Ich bleibe also am Ball und ertrage den Gedanken an Staub und Krümel stoisch. „Komm bitte da unten raus und sag mir, warum du nicht zum Zahnarzt willst.“ Mein Sohn taucht mit einer Unmenge Spinnenweben im Haar unter dem Tisch hervor – wahrscheinlich sieht es da unten noch schlimmer aus, als ich dachte. Lisa kommt in die Küche, gießt sich ein Glas Milch ein und starrt Konstantin an. „Igitt, wie siehst du denn aus?“, verzieht sie angewidert das Gesicht. Konstantin nickt altklug und schaut mich vorwurfsvoll an: „Siehste!“ Ich rolle mit den Augen. „Bleib doch mal beim Thema, Konstan-

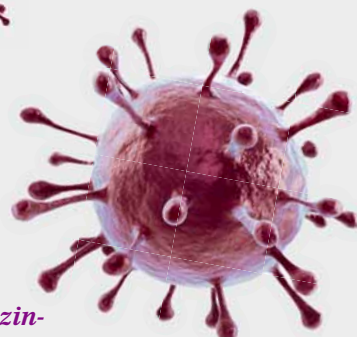
tin. Der Zahnarzt, warum willst du das denn nicht hin?“ Konstantin schaut mich jetzt standhaft an. „Männer gehen nicht zur Vorsorge.“ „Sagt wer?“ – „Sagt Lisa!“ Lisa verschluckt sich und prustet dabei die Milch in einem beachtlichen Bogen über die Küchenarbeitsplatte. „Das stimmt doch gar nicht“, empört sie sich mit tropfendem Kinn. „Wann soll ich denn so einen Blödsinn gesagt haben?“ „Letzte Woche“, verteidigt sich Konstantin. „Das hat in der Zeitung gestanden und du hast es mir vorgelesen.“ Lisa kichert. „Du bist ja echt ziemlich doof, das war doch nur die Überschrift. Im Artikel stand, dass Männer viel mehr zu Vorsorgeuntersuchungen gehen sollten.“ Typisch Lisa, auf die Idee, dass sie vielleicht ziemlich doof ist, weil sie nur die Überschrift vorgelesen hat, kommt sie nicht. „Vorsorgeuntersuchungen“, erkläre ich also, „sind genauso wie Vitamine essen oder Sauberkeit. Man braucht sie, damit man nicht schlimm krank wird. Ende der Debatte, wir machen jetzt einen Zahnarzttermin.“

Abends kommt Konstantin noch mal runter ins Wohnzimmer. „Werde ich jetzt schlimm krank, Mama?“ Ich schaue ihn erstaunt an. „Nein, wieso denn?“ „Weil ich das Gummibärchen unter der Küchenbank noch gegessen habe.“ Schon eklig, denke ich bei mir. Laut sage ich: „Ach was, so ein bisschen Dreck macht Speck. Jetzt geh mal schlafen.“ Morgen muss wirklich jemand in der Küche fegen.

OKTOBER		NOVEMBER
DONNERSTAG	1	SONNTAG
FREITAG	2 20 UHR SKAT	1 MONATAG
SAMSTAG - TAG DER DEUTSCHEN EINHEIT	3 40. GEB. ONKEL RAINER	2 DIENSTAG
SONNTAG - ERNTEDANKFEST	4	3 MITTWOCH
MONATAG	5 11 UHR KOSMETIK 16:30 UHR FUßBALL	4 DONNERSTAG
DIENSTAG	6 18 UHR BASKETBALL	5 FREITAG
MITTWOCH	7 18 UHR KLAVIER 19 UHR YOGA	6 SAMSTAG
DONNERSTAG	8 20 UHR ELTERNABEND TSV	7 SONNTAG
FREITAG	9 14 UHR ZAHNARZT 20 UHR SQUASH MIT RAINER	8 MONATAG
SAMSTAG	10 10 UHR FUßBALLSPIEL 20 UHR PARTY ISA	9 DIENSTAG
SONNTAG	11 10 UHR BRUNCH MIT KARIN + RALF	10 MITTWOCH - MA
MONATAG	12 16:30 UHR FUßBALL 19:30 UHR BEIRATSSITZUNG	11 DONNERSTAG
DIENSTAG	13 17 UHR VERSICHERUNG 18 UHR BASKETBALL	12 FREITAG
MITTWOCH	14 18 UHR KLAVIER OMA GITTE GEB.	13 SAMSTAG
DONNERSTAG	15	14 SONNTAG - VOLKS
FREITAG	16	15 MONATAG
SAMSTAG	17 10 UHR FUßBALLSPIEL	16 DIENSTAG
SONNTAG	18	17 MITTWOCH - BUSS-
	19	18 DONNERSTAG
	20	19 FREITAG
	21	20 SAMSTAG
	22	21 SONNTAG - TOTENSON
FREITAG	23	22 MONATAG
SAMSTAG	24	23 DIENSTAG
SONNTAG		24

**ZAHNARZTTERMIN
KONSTANTIN
AUSMACHEN !!!**

KONSTANTIN
LISA
JULIA
PETRA
MICHAEL



ANTIBIOTIKA

Alles Gute bei bakteriellen Infekten

Die Entwicklung des Penicillins gilt als einer der größten Meilensteine der Medizingeschichte. Krankheiten, die jahrhundertlang als unheilbar galten, können seit den 1920er-Jahren dank Antibiotika erfolgreich behandelt werden. In den letzten Monaten sind sie allerdings immer wieder in der öffentlichen Diskussion, weil sie anscheinend nicht mehr ausreichend wirken.

Die Bezeichnung „Antibiotikum“ geht auf einen griechischen Wortstamm zurück und bedeutet gegen das Leben. Gemeint ist damit die Wirkweise der entsprechenden Wirkstoffe, die Bakterien, also lebende Organismen, an der Vermehrung hindern oder sie sogar abtöten. Die Entdeckung von Antibiotika gilt heute als revolutionär, dabei geschah sie eher zufällig und geht – wenig appetitlich – auf Schimmelpilze zurück.

Gesellschaftliche Verantwortung bei STADA.

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

Gegen Bakterien wirksam

Seit rund 75 Jahren ist man in der Lage, Antibiotika industriell herzustellen und ihre antibakterielle Wirkung gezielt einzusetzen. Ihre Wirksamkeit ist jedoch begrenzt: Denn gegen Viren können Medikamente wie Penicillin nichts ausrichten. Ein Antibiotikum gegen einen grippalen Infekt mit Husten und Schnupfen einzunehmen, würde also nichts nützen. Generell gilt, dass Antibiotika nur dann eingenommen werden sollten, wenn es wirklich notwendig ist und man zum Beispiel unter einer bakteriellen Lungenentzündung oder einer eitrigen Mandelentzündung leidet – also an Krankheiten, die durch Bakterien ausgelöst werden.

Eine zu häufige und unbedachte Einnahme kann verschiedene Konsequenzen haben: Zum einen gibt es Forscher, die auf das Risiko von Nebenwirkungen wie Allergien oder Übergewicht hinweisen. Zum anderen sind Bakterien sehr anpassungsfähig und haben inzwischen zum Teil Widerstandskräfte ge-

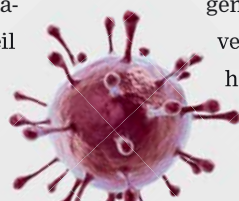
gen gängige Antibiotika entwickelt. Die gewünschte Linderung tritt dann trotz einer ordnungsgemäßen Einnahme nicht mehr ein. In einem solchen Fall spricht man von Antibiotikaresistenz. Inzwischen arbeitet die Wissenschaft deshalb verstärkt daran, neuartige Antibiotika zu entwickeln, die solche so-

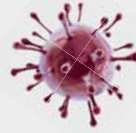
»Keinesfalls sollten Antibiotika aufbewahrt und bei der nächsten Infektion eigenständig eingenommen werden.«

nannten multiresistenten Keime bekämpfen können. Auch die Weltgesundheitsorganisation hat vor Kurzem einen Aktionsplan zum Kampf gegen Antibiotikaresistenzen verabschiedet.

Gewissenhafte Einnahme

Trotz der öffentlichen Diskussion gibt es keinen Grund, Antibiotika grundsätzlich zu misstrauen. Ganz im Gegenteil: Antibiotika sind allgemein gut verträglich. Wichtig ist der gewissenhafte Umgang mit dem jeweiligen





Medikament. Dazu zählt in erster Linie die regelmäßige Einnahme. Was selbstverständlich klingt, kann zum Problem werden, wenn ein Kind nach einer akuten Krankheitsphase zum Beispiel wieder in die Schule oder den Kindergarten geht, das Antibiotikum aber noch drei Mal am Tag einnehmen soll. Auch bei einer Außer-Haus-Betreuung muss dafür gesorgt werden, dass die Medikamentengabe nicht vergessen und der Zeitabstand zwischen den Einnahmen eingehalten wird. Alternativ kann der Arzt von vornherein ein Antibiotikum verordnen, das nur zwei Mal am Tag angewendet wird.

Lange galt außerdem die Faustregel, dass man Antibiotika nicht mit Milchprodukten zu sich nehmen darf.

Tatsächlich gibt es einige Wirkstoffe, die durch das in der Milch enthaltene Kalzium in ihrer Wirksamkeit eingeschränkt werden. Das trifft aber längst nicht auf alle Antibiotika zu. Deshalb sollte immer

»Die Wirksamkeit der Pille kann durch ein Antibiotikum eingeschränkt werden.«

im Beipackzettel nachgelesen werden, ob es wegen möglicher Wechselwirkungen mit bestimmten Lebensmitteln oder auch in Bezug auf den Einnahmezeitpunkt etwas zu beachten gibt. Besonders vorsichtig sollten Frauen sein, die hormonell verhüten. Denn die Wirksam-

keit der Pille kann durch ein Antibiotikum eingeschränkt werden.

Einnahmedauer beachten

Und wenn die Beschwerden abgeklungen sind? Dann darf das Antibiotikum anders als viele andere Arzneimittel nicht einfach abgesetzt werden. Die Einnahme muss so lange erfolgen, wie sie vom Arzt verordnet wurde. In der Regel gilt, dass die Packung aufgebraucht werden sollte. Keinesfalls sollten Tabletten aufbewahrt und bei der nächsten Infektion eigenständig eingenommen werden.





AM
15. JANUAR
ERSCHEINT
DIE NÄCHSTE
alles gute für dich

TITELTHEMA:
Asthma –
was tun, wenn die
Luft wegbleibt?

Sudoku

LEICHT

	8		3					
		7			5	9		2
	5	2		6	1	7	8	
	6	8	2		4			7
		3		1		5		
7			6		9	1	4	
	3	9	4	7		2	5	
5		6	1			8		
				3		6		

MITTEL

7		2		6			3	
			8		1			2
	3	8	9					
	1		2				6	8
5								9
8	6				9		5	
					4	1	8	
2			3		6			
	8			9		4		3

Füllen Sie zum Lösen die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile und in jeder Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen! Dabei darf auch jedes kleine 3 x 3-Kästchen nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

MITTEL

	8		3					5
					7			
9			7		8		1	2
		4			2			7
8	2	1		5	9			3
7			6			8		
3	2		8	4				6
		6						
4				6			3	

SCHWER

5								
			1	3		5	6	
2	6						4	3
				4			7	2
	9							5
6	3			9				
9	5						3	4
	4	6		8	1			
								8

8	6	9	3	5	7	1	2	4
5	2	7	1	8	6	9	3	4
4	3	1	7	2	5	4	8	6
1	8	1	8	4	3	8	2	1
1	3	4	9	2	6	5	7	8
9	5	3	7	1	8	5	4	3
7	9	4	2	1	8	9	7	2
8	1	5	3	4	6	9	7	2
4	8	9	1	5	7	6	8	3
2	6	1	5	7	9	8	4	3
5	7	3	8	2	1	4	9	6
6	8	7	3	2	1	4	9	5

6	8	5	1	7	4	9	3	2
2	4	1	9	2	8	7	3	5
3	7	9	6	3	2	5	1	4
8	6	3	7	1	9	5	4	8
5	2	7	6	4	8	5	2	9
9	1	4	2	5	3	9	7	6
1	3	8	9	7	2	4	5	6
4	5	6	8	3	2	1	9	7
7	2	4	6	5	8	3	1	9
7	9	2	4	6	5	8	3	1

LÖSUNGEN

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,
Martina Hientz, Angela Horbach,

Maike Mennecke, 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:
Getty Images (Titelbild); Consortium Gastronomie (S. 19); Fischer Verlag (S. 17); Fotolia (S. 2, S. 3, S. 4, S. 5, S. 6, S. 7, S. 8, S. 9, S. 10, S. 11, S. 13, S. 14, S. 16, S. 17, S. 18, S. 19, S. 20, S. 21, S. 22, S. 23); iStockphoto (S. 3, S. 8, S. 10, S. 12, S. 13, S. 14.); Simone Silbernagel / mpm Corporate Communication Solutions GmbH (S. 20); Thinkstock (S. 24); Verlag Antje Kunstmann (S. 15);