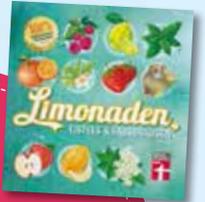


# alles *für dich* gute



Mitmachen &  
gewinnen!

**„LIMONADEN,  
EISTEES & FASS-  
BRAUSEN – 100%  
HANDGEMACHTE  
ERFRISCHUNG“**  
von Kirsten Schiekiera

→ S. 18

## Reizdarm

Wenn das Bauchgefühl Stress macht

Zeitmanagement – Wieder mehr Zeit für  
die wichtigen Dinge im Leben

Natürlich erfrischend – Leckere Abkühlung  
für die heißen Tage



FINDEN SIE UNS BEI FACEBOOK:  
[www.facebook.com/stada](http://www.facebook.com/stada)



Das Team des STADA-Kundenmagazins

*Liebe Leserinnen und Leser,*

*wenn es rumpelt und pumpelt im Bauch, muss das zunächst kein alarmierendes Zeichen sein. Doch wussten Sie, dass 7 Prozent der Deutschen unter dem sogenannten Reizdarmsyndrom leiden? Frauen zwischen 20 und 30 Jahren sind davon sogar doppelt so häufig betroffen wie Männer ihrer Altersklasse. Wir erklären Ihnen in unserem Titelthema, was bei einem Reizdarmsyndrom in unserem Körper vorgeht. Lesen Sie hierzu ab Seite 6 den Artikel „Reizdarm – Wenn das Bauchgefühl Stress macht“.*

*Was wäre aus Rapunzel geworden, wenn sie unter starkem Haarausfall gelitten hätte? Diese Frage werden wir vermutlich nie beantworten können. Was wir aber können, ist über Haarprobleme aufklären. Erfahren Sie ab Seite 10, was Sie Gutes für Ihre Haare tun können.*

*Wir schauen im Schnitt 53 Mal am Tag auf unser Handy. Alle 18 Minuten haben wir unseren ständigen Begleiter in der Hand und verschwenden damit wertvolle Zeit. Es gibt viele solcher „Zeitfresser“, die sich fast unbemerkt in unseren Alltag schleichen. Erkenntnis ist dabei der erste Weg zur Besserung. Wir zeigen Ihnen ab Seite 16, wie Sie mit ein wenig Struktur wieder mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben gewinnen.*

*Viel Spaß bei der Lektüre und genießen Sie den Sommer!*

*Ihr Redaktionsteam*

**Genießen Sie den Sommer und bleiben Sie gesund!**

*Titelthema:*

## **06 REIZDARM**

- 06 Wenn das Bauchgefühl Stress macht
- 08 Was sind die Symptome beim Reizdarm-Syndrom?



## **02 GUTEN TAG**

Editorial

## **04 GUT ZU WISSEN**

Kurzmeldungen

## **24 GUT GERATEN**

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

alles gute für den Körper:



**10 HAARPROBLEME**

10 Nicht an den Haaren herbeigezogen!

**12 FIT FÜR DEN SOMMER**

12 Bauch weg – so funktioniert's

alles gute für die Seele:



**14 MOMENTE DES GLÜCKS**

14 Wenn Glückseligkeit keine Glückssache ist

**16 ZEITMANAGEMENT**

16 Mehr Zeit für die wichtigen Dinge

alles gute für die Familie:



**18 DURSTLÖSCHER**

18 Natürlich erfrischend!  
19 Grüner Eistee mit Limette und Vanille

**20 FAMILIENKOLUMNE**

20 Knigge für Kids: Tantenbesuch

**22 BIOPHARMAZEUTIKA**

22 Biosimilars – Doppelgänger mit Zukunft

**LEGENDE:**

-  Link-Tipp
-  Produkt-Tipp
-  Broschüren-Tipp
-  Lese-Tipp
-  Gewinnspiel
-  Facebook

# Kurzmeldungen

## Schönheit von innen

Mit SKIN INFUSION der STADA Aesthetics hat STADA seit Kurzem eine innovative sogenannte Nutricosmetik im Programm. Diese verbindet Ernährung und Kosmetik und unterstützt damit ein Schönheitsprogramm, das von innen heraus wirkt. Die Produktfamilie besteht aus einem Beauty Drink und DTX Kapseln. Der Drink sollte idealerweise täglich als Beauty-Programm über einen Zeitraum von zwei bis drei Monaten angewendet werden. Mit Inhaltsstoffen wie Kollagen und Hyaluronsäure kann erschlaffte Haut gestrafft und einem fahl wirkenden Teint, Fältchen und Cellulite positiv entgegengewirkt werden.



## Was Großmutter noch wusste...

Wenn man aufmerksam an Gärten und Grünanlagen entlanggeht, entdeckt man den „Holderbusch“ aus dem bekannten Kinderlied „Ringel, Ringel, Reihe“. Es handelt sich um den **Holunder**, in dem angeblich die guten Hausgeister wohnen. In der Frühlingszeit können Sie aus den Blüten einen köstlichen Holunderblütensirup für Schorlen und Mixgetränke zaubern.

Aus den Blüten entwickeln sich die kleinen **schwarzen Beeren**. Die Vitamin-C-haltigen Früchte werden im reifen Zustand geerntet: Beerendolde waschen, Beeren rebeln (abbeeren) und erhitzen (daumenbreit Wasser hinzufügen), denn im rohen Zustand ist die Beere nicht zum Verzehr geeignet. Circa eine Viertelstunde **weichkochen** lassen, dann entsaften, z. B. mithilfe eines Tuchs. Der gewonnene **Holundersaft** kann zu verschiedenen Rezepten verarbeitet werden.

**Holunderbeeren-Gelee:** 750 ml Holunderbeeren-saft, 1 kg 1:1-Gelierzucker oder 500 g 2:1-Gelierzucker, Zitronensäure oder -saft, auf Wunsch 1 TL Zimt. – Saft und Gelierzucker zusammen aufkochen und gut 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Zitrone hinzugeben und in Marmeladengläser abfüllen.

**Tip:** Etwas weniger Flüssigkeit bedeutet festere Konsistenz.

Die **Inhaltsstoffe** des Holunders **sind äußerst** gesund. Sie sollen u.a. fiebersenkend wirken und das Blut reinigen. Holundersaft soll auch gegen Schnupfen und Rheuma vorbeugen.

[www.zeit.de/2012/26/Wochenmarkt-Holunder](http://www.zeit.de/2012/26/Wochenmarkt-Holunder)



## Mobiles Blutzuckermessen wird komfortabler

Seit Smartphones und Tablets für viele Menschen kaum verzichtbare Begleiter sind, ist das Leben deutlich mobiler geworden. Um auch den Alltag von Diabetikern unkomplizierter zu machen, kooperiert STADA jetzt mit dem Unternehmen mySugr.

Mit der mySugr DiabetesTagebuch App können Anwender der STADA-Blutzuckermessgeräte ihre Werte dokumentieren und anschaulich auswerten lassen, sodass sie auch für den Arztbesuch zur Verfügung stehen. Zudem ermöglicht es die App, Mahlzeiten oder Aktivitäten festzuhalten sowie Tages-, Wochen- und Monatsanalysen vorzunehmen. Mit iPhone oder iPad haben Anwender zusätzlich Zugriff auf die sogenannte mySugr Scanner App, mit der die Erfassung von Messwerten noch einfacher wird. Zum Scannen der Werte muss der Nutzer das jeweilige Blutzuckermessgerät

von STADA lediglich vor die Kamera des Smartphones halten. Per Foto-Sensor liest die App automatisch die Werte seit dem letzten Abgleich aus.

Weitere Informationen zur App sowie Details zu den verschiedenen Blutzuckermessgeräten von STADA finden sich auf

[www.stada-diagnostik.de/diabetes](http://www.stada-diagnostik.de/diabetes)



# 30 Jahre hochwertige Arzneimittel zum kleinen Preis

*In diesem Jahr feiert die ALIUD PHARMA GmbH, ein Tochterunternehmen von STADA, ihren 30. Geburtstag. Das pharmazeutische Unternehmen wurde 1986 auf der Schwäbischen Alb bei Ulm gegründet und bietet bis heute hochwertige Generika und verschreibungsfreie Medikamente an.*



Generika sind Arzneimittel, die hinsichtlich ihres Wirkstoffs identisch mit den Präparaten der Ersterhersteller sind. Sie sind bioäquivalent und wirken daher genauso wie die Erstanbieterpräparate. Allerdings unterscheiden sich die Generika in einem ganz wesentlichen Punkt: Sie kosten erheblich weniger. Dieser Preisvorteil ist der Tatsache geschuldet, dass die eingesetzten Wirkstoffe bereits entwickelt und darüber hinaus jahrelang erprobt sind. Generika-Unternehmen wie ALIUD PHARMA tragen mit ihren Produkten dazu bei, dass die Arzneimittelversorgung für alle Menschen möglich ist, und entlasten nachhaltig das Gesundheitssystem.

## Rabattverträge mit Krankenkassen

In Deutschland schreiben Krankenkassen Rabattverträge aus, an denen sich die

meisten Generika-Unternehmen mit einem Angebot beteiligen. Dabei erhalten diejenigen Hersteller den Zuschlag und damit den Versorgungsauftrag, die für die Krankenkasse die wirtschaftlichsten Angebote abgeben. Der Apotheker ist gesetzlich dazu verpflichtet, an den Patienten jenes Produkt abzugeben, für das seine Krankenkasse mit einem pharmazeutischen Hersteller einen Rabattvertrag geschlossen hat. Im Rahmen der Rabattvertragsausschreibungen gehört ALIUD PHARMA mit Platz drei nach Umsatz zu den erfolgreichsten Generika-Anbietern im deutschen Markt.

## Besonderes Apothekenerlebnis

Neben qualitativ hochwertigen Arzneimitteln bietet ALIUD PHARMA für Apotheken und deren Kunden digitale

Services an. Teilnehmende Apotheken haben SERVICETERMINALS im Einsatz, die mit einer interaktiven Bedienoberfläche Apothekenbesucher dazu einladen, sich mittels eines großen Touchscreens über Gesundheitsthemen zu informieren. Hier finden die Nutzer auch Checklisten, Therapiepläne und Anamnesebögen in 16 Sprachen und können sich interessante Inhalte per E-Mail nach Hause schicken. Mit diesen und weiteren modernen Digitallösungen setzt ALIUD PHARMA frühzeitig Trends und geht stets neue Kommunikationswege.

**Wir wünschen ALIUD PHARMA weiterhin viel Erfolg und alles Gute für die Zukunft!**



## Link-Tipp Pro Generika e.V.

Die Seite des Verbands Pro Generika e.V. bietet viele nützliche Informationen rund um die günstigen Medikamente:

<http://www.progenerika.de>



REIZDARM

# Wenn das Bauchgefühl Stress macht

*Der Sitz der Seele wurde schon in vielen Organen verortet. Womöglich wohnt sie im Darm. Denn dass unser Verdauungsorgan unter Stress und psychischen Belastungen leidet, ist unumstritten. Wie stark, wird erst seit Kurzem klar. Reizdarmsyndrom (RDS) heißen die funktionellen Darmstörungen ohne klaren Befund. Für die Betroffenen gibt es trotzdem Aussicht auf Besserung.*

Chronische Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung und Durchfall gehören in den Praxen von Hausärzten und Gastrologen zur Tagesordnung. Bei jedem zweiten Patienten heißt das Ergebnis der Routineuntersuchungen allerdings: kein Befund. Biomarker, anhand derer im Labor aus Blut, Stuhl oder Gewebe eine eindeutige Diagnose gestellt werden könnte, sind bislang nicht bekannt. Die quälenden Beschwerden aber sind Realität für die Betroffenen – und meistens chronisch. Eine Beobachtung von Menschen mit starken Darmstörungen zeigte: Nach

7%

der Deutschen leiden unter dem Reizdarmsyndrom

Quelle: DGVS



Der Darm  
misst durchschnittlich  
**5-7**  
Meter

## 5 Tipps bei Reizdarmsyndrom

1. Finden Sie heraus, was Ihren Darm reizt. Das gelingt am besten mit einem **Symptomtagebuch**. Notieren Sie so exakt wie möglich, was und wie viel Sie wovon über den Tag verteilt essen und trinken. Auch Stressbelastungen, Ängste und Alpträume sollten in einem solchen Journal Erwähnung finden.
2. Bringen Sie **mehr Bewegung** in Ihr Leben. Dazu brauchen Sie kein Sportzeug. Für den Anfang reicht ein zehnmütiger Abendspaziergang. Steigern Sie Ihre Bewegungseinheiten allmählich auf eine halbe Stunde täglich.
3. Nutzen Sie die Wirkung von **Entspannungstechniken**. Das Angebot ist vielfältig: Yoga, Tai-Chi, progressive Muskelentspannung, Meditation ... Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut.
4. Viele Menschen möchten schlimme Erlebnisse in ihrer Vergangenheit am liebsten verdrängen. Das ist verständlich. Doch gerade ein Reizdarm ist sehr stark mit seelischen Belastungen verknüpft. Erwägen Sie daher die Möglichkeit einer **psychotherapeutischen Behandlung**.
5. Stellen Sie Ihre **Ernährungsgewohnheiten** auf den Prüfstand (Tipp 1: Symptomtagebuch), aber starten Sie auf keinen Fall eine einseitige Diät ohne Rücksprache mit einem Arzt. Es gibt gegenwärtig noch keine gesicherten Erkenntnisse über die tatsächlichen Zusammenhänge zwischen Ernährung und Reizdarmsyndrom.

## Was sind die Symptome beim Reizdarmsyndrom?

1. Durchfall, Schmerzen in der Bauchgegend, Verstopfung und Blähungen sind bei einem Reizdarmsyndrom typisch. Sie können einzeln oder in allen möglichen Kombinationen auftreten.

2. Die starken Beschwerden dauern über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten an.

3. Die Beschwerden sind so stark, dass sie die Lebensqualität beeinträchtigen und einen Arztbesuch nötig machen.

### Wonach sollte der Arzt fragen?

#### ✓ Krankheitsbild

Wann haben die Beschwerden angefangen? Wie äußern sich die Beschwerden und wann? Hatten Sie in der letzten Zeit starken Stress?

#### ✓ Psychosoziale Situation

Fühlen Sie sich öfter traurig, bedrückt, antriebslos? Hatten Sie schon einmal Panikattacken? Haben Sie öfter aus unbestimmten Gründen Angst?

#### ✓ Laboruntersuchungen

Blutbild  
Blutsenkungsgeschwindigkeit  
Urinstatus

#### ✓ Ultraschall des Bauches

#### ✓ Bei Frauen: gynäkologische Untersuchungen

sieben Jahren hatten über die Hälfte nach wie vor starke Beschwerden.

### Reizdarmsyndrom – was ist das überhaupt?

Das unklare Krankheitsbild und der fehlende „Laborbeweis“ erfordern fast schon detektivische Fähigkeiten von den Ärzten – und viel Geduld von den Betroffenen. Entsprechend vage bleibt die vorgeschlagene Definition der Leitlinienkommission zu RDS. Sie lautet: Ein Reizdarmsyndrom liegt vor, wenn die Beschwerden drei Monate oder länger andauern, den Betroffenen derart beeinträchtigen, dass seine Lebensqualität stark leidet und er ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen muss sowie andere Ursachen nicht infrage kommen.

### Diagnose erfordert Geduld von Arzt und Patient

Und genau dieser letzte Punkt ist eine harte Nuss: Denn die RDS-Leitlinie listet weit über dreißig andere Erkrankungen mit ähnlicher Symptomatik auf. Sie reichen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten bis zur Entzündung der Bauchspeicheldrüse, von Virenin-

fektionen bis zu Morbus Crohn (chronische Entzündung des Magen-Darm-Trakts). Umso wichtiger ist es, sich neben dem Hausarzt von verschiedenen Fachärzten eingehend untersuchen zu lassen. Frauen sollten auch den Gang zum Frauenarzt in Angriff nehmen, um mögliche Störungen bei der Gebärmutter oder den Eierstöcken auszuschließen. Entsprechend wichtig für die Diagnose ist eine ausführliche Krankheitsgeschichte. Denn so wenig man noch über die Ursachen von RDS weiß, eines ist sicher: Es braucht ein ganzes Orchester, um den Darm derart zu reizen.

### Was weiß man über die Ursachen von RDS?

Eine erbliche Veranlagung gehört dazu, ebenso wie Umweltfaktoren wie einseitige Ernährung und ein Lebensstil mit wenig Bewegung. Vor allem die Psyche scheint einen großen Einfluss auf die Entwicklung von Darmstörungen zu haben. Menschen,



Frauen zwischen  
20 und 30 Jahren sind  
doppelt so häufig  
betroffen wie Männer ihrer  
Altersklasse

Quelle: DGVS

die unter RDS leiden, haben häufig traumatische Erlebnisse, insbesondere Missbrauchserfahrungen, hinter sich. Auch Depressionen, Angststörungen und Stress sind auffallend oft von Beschwerden im Darm begleitet. Bildlich gesprochen: Wer dicke Brocken zu verdauen hat, scheint seinen Darm damit zu überfordern.

### Kann man RDS überhaupt behandeln?

Auch wenn es gegenwärtig keine Heilung für RDS gibt, lassen sich die Symptome lindern. Medikamente können bei akuten Beschwerden helfen, etwa um Schmerzen zu lindern oder Abhilfe bei Durchfall, Verstopfung oder Blähungssymptomen zu schaffen. Auf lange Sicht können grundlegende Veränderungen im Lebensstil den Darm zur Ruhe kommen lassen. Bewe-

gung, eine ausgewogene, darmschonende Ernährung und Entspannungstechniken wirken sich in jedem Fall günstig auf Darmstörungen aus. Für die langfristige Behandlung erweisen sich indes psychotherapeutische Maßnahmen als besonders vielversprechend. Hier lernen die Betroffenen zum Beispiel, mögliche Auslöser für ihre Beschwerden zu erkennen und zu vermeiden. Auch Methoden wie Bauchhypnose führten in Langzeitstudien bei vielen Betroffenen zu einem bemerkenswerten Rückgang der Symptome. Insofern können wir von unserem oft von so viel Schamgefühlen besetzten Darm vor allem eines lernen: Körper und Seele bilden eine unauflösliche Einheit.



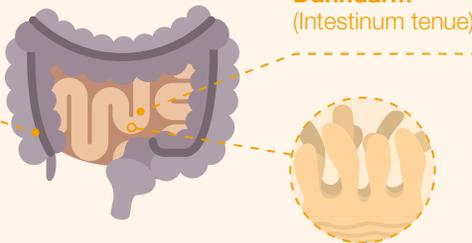
## Was essen mit Reizdarm?

Leider gibt es keine wirklich zuverlässigen Angaben, welche Rolle die Ernährung bei RDS spielt. Klar ist nur: Was wir essen, kann die Darmfunktion durchaus durcheinander bringen. Das kann bei jedem Betroffenen etwas anderes sein. Ein Symptomtagebuch kann helfen herauszufinden, welche Nahrungsmittel „quer“ im Darm liegen können.

Langsam essen, gut kauen und beim Essen nicht gleichzeitig lesen oder fernsehen können etwaige Reizungen abmildern. Auch sehr scharfes und fettes Essen sollte bei einer sensiblen Verdauung nicht mehr auf dem Teller landen.

### Dickdarm (Colon)

### Dünndarm (Intestinum tenue)



### Darmzotten (Villi)

### Wie funktioniert der Darm?

Der Darm besteht grob aus dem Dün- und dem Dickdarm.

Der **Dünndarm** ist **5 bis 6 Meter lang**. Er ist hauptsächlich dafür zuständig, Nährstoffe aus der Nahrung zu lösen und sie für die weitere Verarbeitung vorzubereiten. Dafür besitzt der Dünndarm **mehrere Millionen feinsten Darmzotten**. In seiner Schleimhaut werden Enzyme gebildet, die helfen, Bestandteile aus der Nahrung aufzuspalten. Außerdem produziert die Schleimhaut Hormone,

die die Darmtätigkeit steuern. Sie signalisieren zum Beispiel auch, ob wir satt sind oder Appetit verspüren.

Der **Dickdarm** ist nur gut einen Meter lang und umrahmt den Dünndarm. Er entzieht dem Nahrungsbrei weiter Wasser und bereitet ihn für die Ausscheidung vor. Dabei wird er von Bakterien, Einzellern und Viren unterstützt. Ihre Anzahl wird auf etwa 10 Billionen geschätzt – eine Zahl mit zwölf Nullen!

HAARPROBLEME

# Nicht an den Haaren herbeigezogen!



*Haare gehören zu unserer Persönlichkeit. Ihre Beschaffenheit und ihre Farbe beeinflussen stark unser Aussehen. Nicht selten werden sie deshalb mit Glätteisen, Lockenstab, Färbemittel und vielen weiteren Styling-Produkten in die gewünschte Form und Farbe gebracht. Was uns gefällt, ändert sich oft mit der Art und Weise, wie wir uns selbst sehen und wirken möchten. Daher ist für uns insbesondere der Verlust unserer Haare meist auch eine psychische Belastung.*

Probleme mit den Haaren kennt eigentlich jeder und meistens ist der Haarschopf nicht so, wie man ihn sich wünscht. Aber ab wann handelt es sich nicht nur um die Optik, sondern um ein ernsthaftes Problem? Für unsere Vorfahren dienten Haare noch dem Wärmen oder dem Schutz vor Sonne und Witterung. In der modernen Gesellschaft haben Haare ihre ursprüngliche Funktion jedoch ver-

loren, weil es andere Möglichkeiten gibt, uns zu wärmen oder unsere Haut zu schützen. Umso wichtiger sind sie heutzutage allerdings für unser Aussehen – wodurch auch neue Ansprüche entstanden sind, die nicht alle behandlungsbedürftig im medizinischen Sinne sind. Wenn von „Haarproblemen“ die Rede ist, handelt es sich also häufig um kosmetische Probleme.

## Was tun bei Haarproblemen oder Haarausfall?

Sind die Haare zu trocken, zu fettig oder schuppig, lässt sich mit speziell dafür entwickelter Haarpflege und ein paar Tipps

Jedes Haar wächst pro Monat ungefähr

**1 cm**



gegensteuern. Tägliches Waschen schadet normalerweise nicht. Nur fettiges Haar sollte seltener gewaschen werden, um die Fett produzierenden Talgdrüsen nicht noch mehr anzuregen. Bei Schuppen können Anti-Schuppenshampoos helfen, die gezielt Schuppenflechte, Ekzeme oder Pilze bekämpfen. Spülen Sie Ihr Haar nach der Anwendung mit klarem Wasser aus und föhnen Sie es nicht zu heiß. Außerdem stellen Dauerwelle,

**»Die Eigenschaften unserer Haare werden durch unsere Gene bestimmt.«**

Färben oder strenges Binden für das Haar besondere Strapazen dar, die bis hin zum Haarausfall führen können.

Täglich verlieren wir eine Menge Haare, ohne dass das bedenklich wäre. Erst bei einem Verlust von mehr als 100

Haaren pro Tag spricht man offiziell von Haarausfall. Dabei ist Haarausfall nicht gleich Haarausfall. Entsprechend richtet sich die Behandlung nach der jeweiligen Ursache.



Grundsätzlich macht es keinen Unterschied für das Haarwachstum, wie oft wir unsere Haare waschen oder schneiden. Die Eigenschaften unserer Haare werden durch unsere Gene bestimmt.

Bei vielen Männern ist Haarausfall deshalb ein erblich bedingter, natürlicher Altersvorgang. Bei Frauen lässt sich eine Ausdünnung der Haare oft auf eine Hormonumstellung zurückführen, z. B. die Wechseljahre, die Geburt eines Kindes oder das Absetzen der Antibabypille. Ebenso kann Haarausfall durch starke Medikamente, etwa im Rahmen einer Chemotherapie oder Bestrahlung, bedingt sein. Aber auch Erkrankungen wie z. B. der Schilddrüse, der Haut und Blutarmut können Auslöser sein. Einseitige Ernährung, die zu einem Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen oder Eiweißen führt,

kann ebenfalls Haarausfall verursachen. In solchen Fällen hilft auch kein Haarwasser oder Shampoo. Achten Sie stattdessen auf eine ausgewogene Ernährung und lassen Sie einen Arzt klären, ob dem Haar-



ausfall eventuell eine Krankheit zugrunde liegt.

**Die Rolle der Psyche**

Eine weitere Ursache kann Stress sein. Psychische

Belastung wirkt sich vielfältig aus, selbst auf unsere Haare. Daraus kann ein Teufelskreis entstehen, denn unser Äußeres hat entscheidenden Einfluss auf unserer Wohlbefinden. Und so können sich Haarprobleme oder Haarausfall negativ auf unsere Psyche auswirken. Inwieweit wir darunter leiden, hängt von unserer Persönlichkeit ab. Für Frauen sind Haare oft ein wichtiger Bestandteil ihrer Körperwahrnehmung, sodass sie Haarprobleme als Minderung ihrer Attraktivität empfinden. Männer dagegen leiden eher darunter, dass Haarausfall meist als sichtbares Zeichen ihres Alterns interpretiert wird. Hinzu kommt, dass Haarausfall bei Männern von der Gesellschaft eher als normal empfunden wird als bei Frauen.



FIT FÜR DEN SOMMER

# Bauch weg – so funktioniert's!

*Was früher „Rettungsring“ genannt wurde, nennt sich heute „Muffin Top“ und macht sehr bildhaft deutlich, wo die Problemzone bei vielen Menschen liegt: rund um die Körpermitte und den Bauch. Gerade in der heißen Jahreszeit kommt der Bauch zum Vorschein. Ob in Strand- oder Sommerbekleidung, wir sind gezwungen, uns mit ihm auseinanderzusetzen.*

Der Journalist und Autor Markus Götting widmet sich in seinem neuen Buch mit viel Humor und hilfreichen Tipps seinem eigenen Bauch. Dieser wird im Lauf des Lebens bei vielen Menschen durch fetthaltiges und kohlenhydratreiches Essen, regelmäßigen Alkoholkonsum und zu wenig Bewegung breiter und weicher. Die Liste der Diäten, gut gemeinten Tipps und Ratschläge ist lang. Aber was funktioniert wirklich? Einen nachhaltigen Effekt hat nur eine ganzheitliche Umstellung der Ernährung und Lebensweise. Versprechen Diäten in kürzester Zeit etliche Kilos purzeln zu lassen, vernachlässigen sie oft

*»Wer kämpft, kann verlieren, wer nicht kämpft, hat schon verloren.«*

den Jojo-Effekt. Dem beugt langsames Abnehmen vor. Außerdem ist das gesünder.

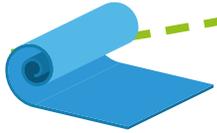
## Dem Fett den Kampf ansagen

Sport ist ein Schlüssel zum Abspecken. Dafür nehmen wir uns idealerweise zwei- bis dreimal die Woche Zeit. Soweit die Theorie. Markus Götting wollte wissen, warum unsere guten Vorsätze oft nicht umgesetzt werden. Deshalb hat er mit Spitzensportlern gesprochen – und trainiert. Um herauszufinden, wie sie es schaffen, Tag für Tag an ihre Grenzen zu gehen. Jeder Sport, so Göttings Erkenntnis, verlangt Disziplin. Wenn wir Ziele erreichen möchten,

müssen wir auch durchhalten. Das ist nicht immer leicht und manchmal werden wir scheitern. Davon dürfen wir uns aber nicht entmutigen lassen. Der Kampf gegen das Fett beginnt mit dem inneren Schweinehund. Sich realistische Ziele zu setzen, ist deshalb ein guter Tipp von Markus Götting.

Gemäß seinem Motto „Wer kämpft, kann verlieren, wer nicht kämpft, hat schon verloren“ probierte Markus Götting zehn Sportarten aus. Boxen, Schwimmen, Rad fahren, Laufen, Krafttraining, Tennis, Klettern, Ski fahren, Biathlon und Yoga standen auf seinem Programm. Auf der Strecke blieben Vorurteile: Boxen ist nicht zwangsläufig brutal und Yoga durchaus





So bleiben Sie dran:

**Wichtigste Regel: An sich selbst glauben!**

**Geduld: Wunder geschehen nicht über Nacht.**

**Erfolge genießen: Stolz auf Erreichtes ist die beste Motivation, weiterzumachen.**

**Sich eine Belohnung gönnen: zum Schluss des Trainings, z.B. mit Sauna, Entspannung oder Massage. Die innere Einstellung anpassen: Bewegung ist ein Geschenk an mich und meinen Körper – keine Bestrafung.**

**Gemeinsam sind Sie stark: Suchen Sie eine Gruppe Gleichgesinnter und bestärken Sie sich gegenseitig.**

auch etwas für Männer. Testen Sie am besten selbst, was zu Ihnen passt. Nach den Erfahrungen von Markus Götting begünstigt jede Sportart die Fitness, jeweils mit etwas anderen Schwerpunkten. Boxen ist anstrengendes Ganzkörpertraining, ebenso wie Schwimmen und Klettern. Beim Boxen kommt es zusätzlich auf Reaktionsschnelle an, beim Schwimmen und Klettern auf Kraft. Darüber hinaus verlangt Klettern taktisches Geschick bei der Planung des Aufstiegs. Strategie ist auch beim Tennis gefragt, um den Gegner an die Wand zu spielen. Daneben verlangt Tennis Ausdauer und Schnelligkeit. Rad fahren ist gutes Ausdauertraining für alle, die ihre Gelenke schonen möchten beziehungsweise müssen. An-

sonsten sind Laufen und Ski fahren Alternativen. Eine Herausforderung stellt Biathlon dar, weil durch die wechselseitige Belastung von Körper und Geist besondere Körperkontrolle verlangt wird. Gezielt variieren lässt sich die Beanspruchung beim reinen Krafttraining. Yoga kräftigt die Muskulatur und fördert Beweglichkeit.

Den Fettabbau durch Bewegung unterstützen Sie, indem Sie sich gleichzeitig gesund ernähren. Viel Obst und Gemüse, wenig Fett und viel Wasser sorgen dafür, dass das abgebaute Fett nicht gleich wieder ersetzt wird. Halten Sie aber keine strikte Diät, wenn Sie Sport treiben. Ihr Körper braucht dann Energie zum Verbrennen.

### Information

#### Zum Weiterlesen:



„Ohne Bauch geht's auch“  
von Markus Götting  
9,99 € (D) Ullstein Verlag  
ISBN 978-3-548-37653-0



MOMENTE DES GLÜCKS

# Wenn Glücklichsein keine Glückssache ist

*Wann haben Sie sich das letzte Mal ausgeklinkt, einfach von Ihren Gedanken treiben lassen und die Wolken am Himmel betrachtet?*

Für viele von uns scheint das bloße „Zeitverschwenden“ purer Luxus zu sein. Doch sehen Sie es mal aus einem anderen Blickwinkel: Sind es nicht die kleinen Verschnaufpausen, die unser Leben erst lebenswert machen und uns Glück schenken?

Ein kurzer Ausbruch aus dem Alltag, der viel zu vollgepackt ist mit Dingen, die erledigt werden müssen, Ansprüchen, die erfüllt werden wollen, und Deadlines, die es einzuhalten gilt, wirkt oft Wunder. Das Gefühl, nie zu genügen, kann so groß werden, dass wir uns manchmal wie Automaten fühlen, die nur noch funktionieren und sich damit jeglicher Motivation berauben. Es ist aber auch gar nicht leicht, eingeschliffene Gewohnheiten zu ändern. Oft braucht es einen Anreiz oder ein wenig Inspiration.

Die Erkenntnisse der Glücksforschung sind eindeutig: Glück und Glücklichsein empfindet jeder Mensch unterschiedlich. Genau wie Schönheit liegt das Glück immer im Auge des Betrachters. Jeder von uns muss selbst entscheiden, was für ihn Glück bedeutet. Aus diesem Grund gibt es nicht nur den

einen, sondern viele Wege zum persönlichen Glück.

Glücklichsein ist keine Glückssache. Natürlich können wir es dem Zufall überlassen, etwas zu erleben, das uns ein Glücksgefühl beschert. Wir können dem Glück aber auch auf die Sprünge helfen, indem wir uns bewusst auf die Suche danach begeben und so die Chance auf vermehrte Glücksmomente steigern.

Lassen Sie es zu, dass die Dinge wieder an Wert gewinnen, die schon immer da waren, die Sie aber vielleicht als selbstverständlich erachten oder Ihnen zu unbedeutend erscheinen. Geben Sie den unscheinbaren Momenten eine Chance, für Sie zu etwas Großem zu werden. Brechen Sie – wenn auch nur für wenige Minuten – aus Ihrem Alltag aus und atmen Sie durch. Sie werden sehen, dabei verlieren Sie keine Zeit, sondern gewinnen Lebensqualität.

Haben Sie sich schon einmal bewusst damit beschäftigt, was Sie glücklich macht? Nein? Dann wird es höchste Zeit. Schreiben Sie auf, was Sie zum Lächeln bringt oder was Ihnen ein gutes

Gefühl bereitet. Hierbei geht es nicht um Quantität, sondern um Qualität. Sie werden feststellen, wie schnell Ihre Liste mit den kleinen Dingen des Lebens gefüllt sein wird.

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



### Die etwas andere To-do-Liste

Schaffen Sie Zeit und Raum für ihr persönliches Glück. Lassen Sie sich auf ein kleines Experiment ein und Sie werden sehen, dass Glück manchmal auch planbar ist.

Im Job, aber auch im Privatleben sind To-do-Listen ein Garant für Planung und Organisation. Sie bringen viele Vorteile, setzen uns aber auch unter enormen Druck: Auf dem Weg in die Reinigung noch schnell beim Bäcker vorbeifahren und bloß nicht vergessen, den Zahnarzttermin zu vereinbaren. Wie schnell uns etwas Unvorhergesehenes einen Strich durch die Rechnung macht, haben sicher die meisten von Ihnen bereits erlebt.

Wenn wir ehrlich sind, steckt hinter dem Großteil unserer To-dos immer der

Zwang, alle – meist wenig beliebten – Aufgaben zeitgleich erledigen zu wollen. Was halten Sie stattdessen von einer „Nice-to-do-Liste“? Eine Liste schöner, abwechslungsreicher Dinge, die unseren Alltag lebenswert machen. Probieren Sie es doch aus: Nehmen Sie sich ein Stück Papier und notieren darauf Dinge, die Sie schon lange mal wieder machen wollten, oder Erfahrungen, die Sie komplett neu erleben möchten. Wichtig dabei ist, dass Sie realistisch bleiben und die Punkte auf der Liste auch wirklich erreichbar sind. Es nützt Ihnen nichts, die ausgefallenste Idee auf Ihrer Liste zu vermerken, wenn es unmöglich ist, sie in die Tat umzusetzen. Im Gegenteil: Denn auch das kann schnell zu Frustration führen, die wir gerade vermeiden wollen. Starten Sie doch mit Ihrer ganz persönlichen und individuellen Checkliste zu mehr Lebensqualität.

### Die Nice-to-do-Liste

- ✓ Einfach mal nichts tun und durchatmen.
- ✓ Den Menschen in Ihrer Umgebung ein Lächeln schenken.
- ✓ Sich in Ruhe mit Freunden unterhalten.
- ✓ Musik hören, ohne dabei von etwas abgelenkt zu sein.
- ✓ Für sich selbst einen schönen Strauß Blumen kaufen.
- ✓ Das Smartphone für zwei bis drei Stunden weglegen.

Was kann uns glücklich machen?



Der **Duft** von Sommerregen.

**Andere** Menschen zum Lachen bringen.

Ein **leckeres Essen** genießen.



In den **Sternenhimmel** schauen.

Ein **spontanes Treffen** mit guten **Freunden**.

Die **ersten Schneeglockchen** nach dem Winter entdecken.



Ein **Spaziergang** über vertraute Wege.

## ZEITMANAGEMENT

# Mehr Zeit für die wichtigen Dinge

*Die moderne Technik macht es möglich: Wir sind rund um die Uhr erreichbar. Dementsprechend wird von uns erwartet, dass wir ständig auf dem Laufenden sind und bei Bedarf sofort reagieren. So prasseln Tag für Tag Informationen, Nachrichten und Fragen auf uns ein. Gefühlt dreht sich die Welt immer schneller und am Ende wissen wir nicht mehr, wo uns der Kopf steht. Von dem, was wir erledigen wollten und wozu wir wieder nicht gekommen sind, ganz zu schweigen.*



Was sind also die „Zeitfresser“? Ein Übeltäter ist gleich ausgemacht: das Smartphone. 53 Mal am Tag oder alle 18 Minuten schauen wir im Schnitt auf unser Handy. Signalleuchten machen uns unmittelbar auf neue Mitteilungen aufmerksam. Dadurch verleiten sie uns, direkt nachzuschauen, um ja nichts zu verpassen. Ständig unterbrechen wir deshalb andere Aktivitäten. Dabei reduziert das sogenannte Multitasking unsere Produktivität um bis zu 40 Prozent.

## Das Zepter wieder selbst in die Hand nehmen

Aber ist ein schlichtes „Handy ausschalten“ wirklich die Lösung? Nein, denn ganz auf das Smartphone zu verzichten, ist oft gar nicht möglich.

Und wir haben es sowieso dabei, weil wir all die praktischen Apps nutzen möchten, die uns bei der Navigation oder Organisation helfen. Außerdem fallen jeden Tag die unterschiedlichsten Aufgaben an, die sich durch Ignorieren leider nicht in Luft auflösen.

Hausarbeit zum Beispiel. Oder die Präsentation für das nächste Meeting. Nicht umsonst gibt es in vielen Firmen extra Seminare, die sich mit Zeitmanagement befassen. Viele Ansätze und Methoden wurden eigens zu diesem Zweck entwickelt. Den meisten gemein ist die Idee, sich zuerst mit Hilfe von Listen einen Überblick zu verschaffen. Die einzelnen Aufgaben werden im Anschluss sortiert, zum Beispiel nach Dringlichkeit oder Wichtigkeit. Danach gilt es zu klären, wieviel Zeit jede Aufgabe in Anspruch nimmt und was sich sinnvoll verbinden lässt. Keine Hausfrau setzt sich vor die Waschmaschine und wartet untätig, bis sie die nächste füllen kann. Der Tagesplan sollte aber auch nicht überladen werden. Puffer für Verzögerungen einzelner Aufgaben sowie eine allgemeine Zeitreserve für Unvorhergesehenes sind erfahrungsgemäß unverzichtbar. Ist der Plan trotzdem noch hoffnungslos überfüllt? Auch Nein sagen will gelernt sein!





53

mal am Tag schauen wir  
auf unser Smartphone ...

... unsere Produktivität  
reduziert sich dadurch  
um bis zu

40%

### Von der Theorie zur Praxis

Im Familienalltag sind sicher nicht alle Methoden praktikabel. Die Spontaneität insbesondere von Kindern lässt sich nicht mit einer To-do-Liste bannen. Trotzdem können wir versuchen, mit ein paar Kniffen mehr Zeit für Freunde, Familie und vor allem für uns selbst

*»Auch Nein sagen  
will gelernt sein.«*

freizuschaukeln. Lassen Sie bei Ihren Planungen Raum für Unerwartetes. Haben Sie den Mut, Signalleuchten am Handy abzuschalten und es nur dann zu aktivieren, wenn es in Ihren Ablauf passt. Greifen Sie kurz zum Telefon, bevor Sie etliche Kurznachrichten hin- und herschicken und ungeduldig darauf warten, dass die oder der andere antwortet. Ziehen Sie sich zurück beziehungsweise vermeiden Sie Ablenkungen, um Aufgaben konsequent zu bearbeiten.

Aber selbst der beste Plan wird nicht immer und zu jeder Zeit aufgehen. Dazu ist unser Alltag zu komplex. Es macht das Leben zudem entspannter und frei, wenn nicht alles haarklein durchgetaktet ist. Die persönliche Einstellung, wie wir Dinge bewerten, entscheidet oft, wie leicht uns eine Sache von der Hand geht. Ärger ist deshalb kontraproduktiv. Gehen Sie stattdessen mit guter Laune an Ihre Aufgaben und schaffen Sie sich eine Umgebung, in der Sie sich wohlfühlen. Diese kann je nach Aufgabe auch eine andere sein. Werben Sie für Verständnis, wenn Sie Ruhe brauchen und den Schwank der Kollegin nicht hören möchten. Oder wenn Sie motivierter bügeln, weil Sie die Radiomusik mitsummen. Die Vorlieben

sind so verschieden wie die Menschen selbst. Eines motiviert uns aber bestimmt alle: Je schneller die lästigen Aufgaben erledigt oder geordnet sind, umso mehr Zeit haben wir für das, was uns wirklich wichtig ist.



DURSTLÖSCHER

# Natürlich erfrischend!

*Leckere Abkühlung für die heißen Tage:*

*Bei sommerlichen Temperaturen kommen uns kleine Verschnaufpausen sehr gelegen. Eine Abkühlung für Körper und Seele ist dann genau das Richtige. Wie wäre es mit selbst gemachtem Eistee?*

*Nur leicht oder gar nicht gesüßt, ist Eistee kalorienarm – im Gegensatz zu den Tees aus dem Supermarkt, die viel zu viel Zucker enthalten. Ein weiterer Vorteil, den Sie mit selbstgemachtem Eistee genießen können: Er enthält weder Konservierungsstoffe noch künstliche Aromen.*



## Mitmachen und gewinnen!\*

Limonaden, Eistees & Fassbrausen – 100% handgemachte Erfrischung von Kirsten Schiekiera. Rezepte für klassische Limonaden, Fassbrausen, Eistees, Energydrinks und aromatisiertes Wasser.  
16,90 € (D) Stiftung Warentest,  
ISBN: 978-3-86851-435-3

Gewinnen Sie eins von zehn Rezeptbüchern „Limonaden, Eistees & Fassbrausen“. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Eistee“ an [allesgute@stada.de](mailto:allesgute@stada.de).

**Einsendeschluss: 01.10.2016.**

**\*Teilnahmebedingungen:** Teilnahmeschluss ist der 01.10.2016. Veranstalter ist die STADA Arzneimittel AG. Die Gewinner werden per Los ermittelt und nach Teilnahmeschluss 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 wollen, können Sie uns dies ohne Angabe von Gründen per E-Mail an [info@stada.de](mailto:info@stada.de) mitteilen.

## GRÜNER EISTEE MIT LIMETTE UND VANILLE

Vorbereitung: 20 Minuten · 1,5 Liter

Pro Glas (200 ml) 5 kcal · 28 g Zucker

### Zutaten

- 4 Bio-Limetten
- 2–3 EL Grüntee (z. B. Bio-Sencha oder Bio-Gunpowder, alternativ 5 Beutel Grüntee)
- 1 EL Vollrohrzucker
- 2 EL Vanillesirup
- 2 Handvoll Eiskwürfel
- Zum Servieren Eiskwürfel

### Zubereitung

**1** Die Limetten heiß abspülen und trockenreiben. Zwei Limetten halbieren und den Saft auspressen. Die anderen Limetten in Achtel schneiden.

**2** Den Tee mit 1 l Wasser aufbrühen. Das Wasser sollte möglichst nicht kochen. Optimal für grünen Tee ist eine Temperatur von etwa 80°C. Sie ist meist erreicht, wenn man das Wasser nach dem Aufkochen 5 Minuten stehen lässt. 2 Minuten ziehen lassen, anschließend Teesieb oder die Teebeutel entfernen.

**3** Zügig den Vollrohrzucker und den Vanillesirup unterrühren. Abschmecken. Den Tee in eine Schüssel auf die Eiskwürfel gießen. Mit dem frisch gepressten Limettensaft abschmecken.

**4** Der fertige Grüntee wird mit Eiskwürfeln und den Limettenachteln in einer großen Glaskanne serviert.

### Info

Die Basis für einen Eistee braucht nicht lange zu ziehen. Zieht er zu lange, wird er eventuell bitter. 2 Minuten reichen bei Grün- und Schwarztees, Roibusch- oder Hagebuttentee kann länger in dem heißen Wasser bleiben.

Für die perfekte Erfrischung an heißen Tagen haben wir ein paar Tipps für Sie:



Eistee möglichst schnell kühlen, sonst wird er bitter.

Soll der Tee intensiver schmecken, lieber mehr Teeblätter oder Teebeutel verwenden als den Tee länger ziehen zu lassen – sonst schmeckt er bitter.



Heißen Tee erst abkühlen lassen, bevor Sie ihn in den Kühlschrank stellen, sonst wird er trüb.



Wenn der Tee doch mal trüb geworden ist, gießen Sie ein wenig heißes Wasser dazu.



Kalten Eistee mit Sirup süßen, so kann jeder die Süße seines Tees selbst bestimmen.



Statt mit Zucker können Sie Eistee auch mit Fruchtsaft süßen.



Eistee schmeckt am besten frisch. Nach ein bis zwei Tagen sollten Sie ihn aufgebraucht haben.



Für Ihre Kinder sollten Sie, wegen des Teins, schwarzen Tee durch Früchtetee ersetzen.





- 1 Konstantin (7)
- 2 Petra (42)
- 3 Herta (73)
- 4 Lisa (14)

KNIGGE FÜR KIDS

# Tantenbesuch

*Nicht für andere, sondern für das Leben lernen wir. Das gilt auch für das Erlernen von Benimm-Regeln.*

Einmal im Jahr kommt Tante Hertha zu Besuch. Tante Hertha ist die inzwischen achtzigjährige Großtante meines Mannes. So eine Art fleischgewordene Super-Hausfrau aus dem Schwäbischen, die ihre Maultaschen in ihrer klinisch reinen Küche bis heute noch selbst herstellt und der aufgrund ihrer perfekten Haushaltsführung und ihres vorbildlichen Benehmens wahrschein-

lich das Bundesverdienstkreuz zuteil werden müsste. Zumindest sieht sie das so. Für mich sind die Besuche von Tante Hertha ein mittlerer Alptraum. Die alte Dame kommt pünktlich zum Mittagessen und wirft einen kurzen, aber kleinlichen Blick auf die Ordnung in meinem Haus, auf meine Kinder, mein Essen und mich. Wohingegen sie meinen Mann – „ihr Dieterle“ – geradezu

vergöttert. Von wegen Bauchansatz und dünner werdendes Haar: „Ach Dieterle, so ein stattlicher Mann“, sagt sie zu jeder Begrüßung und dann taxiert sie die Kinder und mich von oben bis unten ... schweigt beredt ... und tritt ein. Wie immer haben wir auch in diesem Jahr als Vorbereitung auf Tante Herthas Besuch einen dreitägigen Putzmarathon hinter uns gebracht. Gescha-

Freiherr Adolph Franz Friedrich Ludwig

## Knigge

war ein deutscher Schriftsteller und Aufklärer, der insbesondere für sein Werk „Über den Umgang mit Menschen“ (1788) bekannt ist. Nach dessen Vorbild entstanden zahlreiche nach ihm benannte Benimmbücher.

Quelle: www.geboren.am



det hat das natürlich nicht – so gesehen sind Tante Herthas Besuche vielleicht doch eine Bereicherung. Auch in anderer Hinsicht: Ich ergreife diesmal nämlich die Gelegenheit beim Schopf, um Lisa und Konstantin ein paar Benimmregeln mit auf den Weg zu geben. Im Alltag widmen wir uns solchen Dingen nur am Rande und schließlich möchte man doch seine Kinder gut gerüstet ins Leben schicken. Bei Tisch nicht schlingeln, die Ellbogen runter und gerade sitzen, das Salz nicht über den Teller des Nachbarn holen, sondern höflich danach fragen und bitte keine Kicheranfänge, wenn ihr Suppe esst – das ist eklig. Konstantin, nicht in der Nase bohren und nicht schmatzen. Und Lisa, vielleicht schaffst du es mal drei Stunden ohne Fäkalsprache? Nein, ich finde, ich übertreibe nicht mit meinen Anforderungen, sondern spreche nur das absolut Notwendigste an. Wir bleiben weit unter Knigge-Niveau. Lisa tippt sich – selbstredend – trotzdem an die Stirn: „Soll ich mich bei der blöden Schachtel einschleimen? Ach Herthalein, wie ist dein bekacktes Rüschenblüschchen so hübsch und fein.“ Auf sowas wartet Konstantin nur: „Darf ich dir meinen Popel-Finger zur Begrüßung reichen, liebste Urgroßtante?“ und schon rollen die beiden wieder wiehernd über das Sofa. „Jetzt bleibt doch mal ernst“, fan-

ge ich an rumzuckern, weil ich mit meinen guten Erziehungsabsichten offensichtlich nicht durchdringe. „Es würde euch nicht schaden, wenn ihr wüsstet, wie man sich richtig benimmt, wenn es mal etwas feiner zugeht. Das kann man im Leben gut gebrauchen. Man steht nämlich dumm da, wenn man sich immer nur verhält wie ein

*»Soll ich mich bei der blöden Schachtel einschleimen?«*

Elefant im Porzellanladen. „Iiiih, der Elefant pinkelt in die Teetasse und Herthalein muss Elefantenpipitee trinken“, kreischt Konstantin. Es ist Zeit, Einhalt zu gebieten: „Schluss jetzt!!!“, belle ich scharf und meine Kinder schauen mich mit großen Augen an. Anscheinend passt mein Ton für sie nicht zum Thema. Für mich aber schon, ich hänge jetzt die Autorität raus: „Wenn Tante Hertha kommt und ihr benehmt euch daneben, dann könnt ihr echt was erleben.“ Kurze Stille, dann holt Lisa tief Luft: „Ach, darum geht es dir also?“ Ihre Stimme bekommt einen richtig bissigen Unterton. „Von wegen, wir können das im Leben gut gebrauchen. Du willst nur gut da-

stehen vor der alten Kuh. Und dafür meckerst du mit uns rum. Das ist tooootaaaal unfair.“ Volltreffer! Ich drehe mich rum und knalle die Tür hinter mir zu. Und das – ich gebe es nur ungerne zu – nicht nur, weil ich wütend auf Lisa bin.

Heute war Tante Hertha da. Der Besuch war ein Fiasko – wie immer. Nur haben sich Konstantin und Lisa diesmal extra schlecht benommen. Sie hatten die Ellenbogen auf dem Tisch, Lisa hat Worte gesagt, die ich hier nicht wiederholen möchte und Konstantin hat geschmatzt wie ein Ferkel am Trog. Tante Hertha hat dazu den Kopf geschüttelt – auch wie immer. Als ich abends ins Wohnzimmer komme, liegt Konstantin auf dem Sofa und bohrt hingebungsvoll gleich mit beiden Zeigefingern in der Nase. Ich ziehe genervt die Augenbrauen hoch, doch er winkt mich zu sich runter und nimmt mich – iihgitt, mit Popelfingern – fest in den Arm: „Nicht böse sein, Mama, ich muss das heute noch mal ausnutzen. Weil ab morgen üben Lisa und ich Benehmen ... damit wir später im Leben nicht dumm dastehen.“

BIOPHARMAZEUTIKA

# Biosimilars – Doppelgänger mit Zukunft

*Im Jahr 1982 änderte sich schlagartig das Leben von Millionen Diabetikern. Ein mithilfe von gentechnisch veränderten Bakterien hergestelltes Humaninsulin wurde für therapeutische Zwecke zugelassen. Humulin, so der Name des Präparats, war gleichzeitig das erste sogenannte Biopharmazeutikum, also ein biotechnologisch hergestelltes Arzneimittel.*

Inzwischen spielen Biopharmazeutika bei der Behandlung vieler schwerwiegender Erkrankungen – etwa Osteoporose, Arthritis oder Krebs – eine wichtige Rolle. Der Nachteil: Durch

die aufwendige Entwicklung und Herstellung sind diese Medikamente häufig sehr teuer. Allerdings können sogenannte Biosimi-

lars – Nachahmerpräparate von biotechnologisch hergestellten

Arzneimitteln – dazu beitragen, die Kosten für Patienten und das Gesundheitssystem zu reduzieren.

Wahrscheinlich ist es Ihnen auch schon einmal aufgefallen:

Für viele bekannte Medikamente bieten andere

Hersteller als der Originator vergleichbare, aber günstigere Präparate an. Oft handelt es sich dabei um sogenannte Generika. Diese Arzneimittel sind wirkstoffgleiche Kopien von Originalpräparaten, deren Patentschutz abgelaufen ist. Der niedrigere Preis dieser Produkte erklärt sich dadurch, dass die Kosten für Forschung und Entwicklung wesentlich geringer sind als beim Ursprungsmedikament.

Was sind Biosimilars?

Video von Pro Generika e.V.



**Aufgrund geringerer Arzneimittelkosten können mit Biosimilars mehr Patienten bei gleichen Kosten behandelt werden**

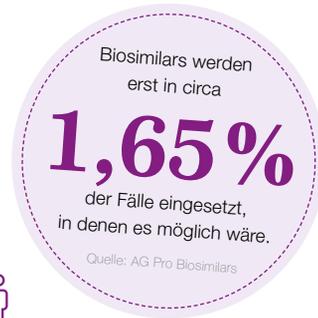
**vor** Markteintritt Biosimilars



**nach** Markteintritt Biosimilars



Quelle: AG Pro Biosimilars



Auch bei Produkten, die biotechnologisch hergestellt werden, gibt es Nachahmerpräparate, die als Biosimilars bezeichnet werden. Im Vergleich zu Generika sind jedoch der Aufwand für die Entwicklung und die Kontrolle des Herstellungsprozesses sowie die Datenmengen, die für die Zulassung vorgelegt werden müssen, erheblich größer. Das liegt zum einen daran, dass die Struktur von biotechnologischen Arzneimitteln wesentlich komplexer ist als die chemisch hergestellter Präparate. Zum anderen führt der aufwendige Produktionsprozess innerhalb lebender Organismen zu natürlichen Schwankungen. Für Unternehmen bedeutet das hohe Investitionen – sei es für die Entwicklung der Biosimilars, für klinische Studien, die Sicherung der Qualität in den Hightech-Produktionsprozessen oder aber die Zulassung durch die Europäische Zulassungsbehörde (EMA).

**Biopharmazeutika können auch günstig(er) sein**

Ungeachtet der hohen Investitionskosten

ten sind Biosimilars in der Regel immer noch etwa 20 bis 25 Prozent günstiger als die Originalpräparate. Allein bei den 1,34 Milliarden Euro Umsatz mit Biopharmazeutika, deren Patentschutz 2015 ausgelaufen ist, würden Preisvorteile von 20 Prozent den Krankenkassen 260 Mio. Euro sparen. Ein erhebliches Einsparpotenzial, das jedoch bislang nur in einem sehr geringen Maß realisiert wird. Denn Biosimilars werden derzeit erst in circa 1,65 Prozent der Fälle eingesetzt, in denen die Möglichkeit dazu bestünde.

STADA verfolgt das Ziel, in Zukunft mehr Patientinnen und Patienten den Zugang zu modernen biopharmazeutischen Arzneimitteltherapien zu ermöglichen und eine dem medizinischen Bedarf entsprechende Behandlung nachhaltig bezahlbar zu machen. Deshalb engagiert sich das Unternehmen als Gründungsmitglied in der „Arbeitsgemeinschaft Pro Biosimilars“ – einer Interessenvertretung der Biosimilarunternehmen in Deutschland.

**Zahl verfügbarer Biosimilars nimmt zu**

Mit einem Biosimilar für die Therapiebereiche Nephrologie (Nieren- und Hochdruckerkrankungen) und Onkologie (Krebs) ist STADA bereits seit 2008 in diesem jungen Arzneimittelbereich aktiv. Im Jahr 2014 kam ein Medikament zur Behandlung von Chemotherapie-induzierter Neutropenie (Abnahme der Anzahl weißer Blutkörperchen als Folge einer Chemotherapie) auf den Markt. Weitere Präparate für die Indikationen Non-Hodgkin-Lymphomen, Autoimmunerkrankungen wie die rheumatoide Arthritis und Osteoporose werden bis 2019 jeweils nach Ablauf des Patentschutzes der Originalpräparate folgen

**Gesellschaftliche Verantwortung bei STADA.**

STADA versteht 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, 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](http://www.stada.de/verantwortung)



# Kreuzworträtsel



**TITELTHEMA:**  
Ohrenschmerzen –  
Symptome, Ursachen  
und was sie tun  
können

Amaryllis- gewächs	↓	Land- schaft in Tan- sania	Zahl- stelle	↓	Koran- kapitel	↓	Reise- decke (engl.)	↓	sich ab- mühen (ugs.)	↓	Grund- gedanke	Überbrin- ger von Zahlungs- mitteln	↓	Stimm- zetteln- behälter	↓	feuer- fester Faser- stoff
üppig, schwel- gerisch	→		6								hochge- wachsen; aus- gedehnt					
Fluss durch München	→				ein Woll- gewebe		Übervor- teilung im Preis		das Paradies	→				Gebots- über- treter		zweck- mäßig; wirt- schaftlich
Grund- stoff für Salben	←	1			deut- sches Mittel- gebirge		4		österrei- chische Haupt- stadt		Bücher- freund; Abon- nent			Welt- macht (Abkur- zung)	7	
→							Gefahren- situation für ein Schiff		Staat in Zentral- afrika		Mess- fühler	Redner- pult für Karne- valisten				
vorsprin- gender Mauer- streifen	→													Gesangs- paar		anbau- fähig
Tages- abschnitt	Schau- spiel			griechi- scher Buch- stabe	Kaffee nach italieni- scher Art											
männ- liche Biene	→						2	franz- unbe- stimmter Artikel				Zeitalter		Treib- Gärungs- mittel		
→	3				chemi- sches Element	Europ. Weltraum- organisa- tion (Abk.)			sich auf etwas zu- bewegen							8
Straßen- bahn (suddt.)		hügel- frei, flach	→					Sinnes- organ				Nach- lass- emp- fänger				
→			9		wüst, leer				dt. Kompo- nist (Carl)					chem. Zeichen für Alu- minium		
Freund (spä- nisch)		Medi- ziner	→					mensch- liche Aus- strahlung			5	engl. Adels- titel; Graf				

**LÖSUNGSWORT:**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 2 3 4 5 6 7 8 9



LÖSUNG

## 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](mailto:allesgute@stada.de)  
Webseite: [www.stada.de](http://www.stada.de)

**Redaktion:**

Fabian Agel, Dorothee Bönsch, Ulrike Breitschwerdt, Angela Horbach, Maike Mennecke, Cornelia Nolte, Michaela

Rau, Sabrina Reitz, Kay Reubelt, in Zusammenarbeit mit MPM Corporate Communication Solutions, Mainz

**Konzept, Gestaltung & Produktion**

MPM Corporate Communication Solutions GmbH, Mainz  
[www.digitalagentur-mpm.de](http://www.digitalagentur-mpm.de)

**Druck:**

Frankfurter Societäts-Druckerei GmbH, Frankfurt am Main

**Fotos:**

Fotolia (Titelbild, S. 2, S. 3, S. 4, S. 8, S. 9, S. 10, S. 11, S. 12, S. 13, S. 15, S. 16, S. 17, S. 18, S. 19, S. 21, S. 22, S. 23, S. 24); iStockphoto (S. 2, S. 6, S. 7.); Stiftung Warentest (Titel, S. 18); Thinkstock (S. 14, S. 15); Ullstein Buchverlage GmbH (S. 13)