

alles *für dich*
gute

Haut- gesundheit

Wenn Stress unter die Haut geht

Magnesium – Ein lebenswichtiges Mineral trägt zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei

Schönheitsschlaf – Macht uns Schlafen wirklich schöner?

Mitmachen & gewinnen!



„GEWÜRZE – AUSWÄHLEN,
KOMBINIEREN,
SCHMECKEN“
VON LIOR LEV SERCARZ
➔ S. 18



FINDEN SIE UNS BEI FACEBOOK:
www.facebook.com/stada



Das Redaktionsteam
der STADA „alles gute für dich“

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn Sie etwas besonders berührt oder mitnimmt, ist Ihnen doch bestimmt schon einmal ein Schauer über den Rücken gelaufen oder Sie hatten eine Gänsehaut! Redensarten wie „Das geht mir unter die Haut“ oder „Ich könnte aus der Haut fahren“ zeigen, wie sehr Haut und Seele miteinander verbunden sind. Wir haben dem größten Sinnesorgan unseres Körpers ein ganzes Heft gewidmet und sind den vielen spannenden Themen, die damit verbunden sind, auf den Grund gegangen.

Da, wo der Pfeffer wächst, waren wir leider nicht. Dennoch gibt es einiges zu erzählen rund um das Thema „Gewürze“ und das hat der Experte auf diesem Gebiet, Lior Lev Sercarz, in seinem Buch zusammengetragen. Nicht nur optisch, sondern auch inhaltlich ist sein Werk sehr gelungen und weil es uns so gut gefällt, können Sie eines von zehn Exemplaren gewinnen.

Außerdem haben wir uns die Frage gestellt: Macht Schlafen wirklich schöner? Was wir jetzt wissen, sind viele interessante Fakten rund um den gesunden Schlaf. Warum der Vergleich zwischen einer Fledermaus und einem Kaninchen am Ende durchaus sinnvoll ist, erfahren Sie ab Seite 14.

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

Ihr Redaktionsteam

**»Die Blumen des
Frühlings sind die
Träume des Winters.«**

Khalil Gibran

Titelthema:

06 HAUTGESUNDHEIT

Wenn Stress unter die Haut geht. Auch das Seelenleben hat bei der Hautgesundheit ein Wörtchen mitzureden.



02 EDITORIAL

04 KURZMELDUNGEN

05 GUT ZU WISSEN

Rabattverträge sparen Geld

24 GUT GERATEN

Rätsellecke: Sudoku

Vorschau – das nächste Heft

Impressum

alles gute für den Körper.**10 DAS MENSCHLICHE SKELETT**

Wissenswertes rund um unsere Knochen: Aufbau, Funktion und Besonderheiten

12 MAGNESIUM

Ein lebenswichtiges Mineral trägt zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei. Was tun bei erhöhtem Magnesiumbedarf?

14 GESUNDER SCHLAF

Macht uns schlafen wirklich schöner?

LEGENDE:

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

alles gute für die Seele.**16 ALT IST WIE JUNG – NUR BESSER**

Buchtip: „Wie Sie beim Altern ganz sicher scheitern“

Die Einstellung zum Alter macht den Unterschied und die lässt sich durchaus ändern.

alles gute für die Familie.**18 GEWÜRZE**

Sie kommen aus aller Welt und sorgen für die besonderen kulinarischen Erlebnisse. Machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel und gewinnen eines von zehn Büchern zum Thema „Gewürze“.

20 FAMILIENKOLUMNE

Sockenlos! Wie kann das passieren? Der Haushalt macht sich gut, wenn alle mithelfen. Wenn!

22 GUT GESCHÜTZT MIT LADIVAL®

Die ersten Sonnenstrahlen locken uns nach draußen. Dennoch sollten Sie im Frühling nicht zu intensiv sonnenbaden. Wir verraten warum.

Kurzmeldungen



Cremer ist Silber



Trockene und juckende Haut ist ein weit verbreitetes Phänomen – nicht nur in der kalten Jahreszeit. Denn das größte unserer Organe hat täglich mit wechselnden Einflüssen zu kämpfen: Umweltfaktoren, ungesunde Ernährung, Stress. Steckt hinter den Beschwerden aber eine Hautkrankheit, gehen damit auch spezielle Anforderungen an Pflegeprodukte einher. Bei Neurodermitis etwa reagiert die Haut sehr sensibel. Ebenfalls ist nachgewiesen, dass das Bakterium *Staphylococcus aureus* bei Neurodermitikern viel häufiger und in größerer Anzahl als auf gesunder Haut vorkommt. Dies kann zur Verstärkung von Symptomen wie Juckreiz und Entzündungen führen. Von STADA gibt es deshalb ein Produkt, das mit dem antibakteriell wirksamen Stoff Mikrosilber in der Lage ist, die Keimbesiedelung der Haut zu hemmen und somit die Verschlechterung des Hautzustandes aufzuhalten. Multilind® MikroSilber ist als Creme und als Lotion erhältlich und auch für Kinderhaut geeignet.

Was Großmutter noch wusste ...

Um die Haut nach den Wintermonaten wieder fit zu machen, helfen uns wertvolle Produkte, die normalerweise als Köstlichkeiten auf unserem Frühstückstisch stehen.

Einen schönen Teint können Sie durch eine **Honig-Quark-Maske** erreichen. Verrühren Sie 1 EL Honig in einer kleinen Portion Quark – bei trockener Haut noch etwas Öl hinzugeben – und verteilen Sie die Masse auf Gesicht und Dekolleté. Nach 10 – 20 Minuten Einwirkzeit mit lauwarmem Wasser abwaschen. Quark wirkt durch die feuchte Kälte kühlend und hat eine adstringierende Wirkung, das heißt, dass sich die Poren zusammenziehen und dadurch das Hautbild verfeinert wird. Honig ist bekannt für seine entzündungshemmende Wirkung.

Für die Verwandlung spröder Lippen in einen **Kussmund** bitte dem süßen Honig widerstehen: Einfach Lippen einreiben und 10 Minuten wirken lassen – anschließend nur mit einem Tuch abtupfen, da Speichel bzw. Wasser die Lippen erneut austrocknen. Bei einem **Lippenpeeling** geben Sie zum **Honig** noch jeweils 1 TL **Olivenöl** und **Zucker** hinzu, sanft verreiben und 2 Minuten einwirken lassen, danach die Lippen mit warmem Wasser abspülen.



Immer mit der Ruhe

In der modernen Gesellschaft wird das Leben immer schneller. Als Folge leiden viele Menschen unter innerer Unruhe, die sich in Symptomen wie Herzrasen, Muskelzucken, Schlafstörungen, Gereiztheit und Konzentrationsstörungen äußert. Manchmal kommt es darüber hinaus auch zu Schwindel, Verdauungsproblemen, Kopf-, Rücken- und Nackenschmerzen sowie zu einem geschwächten Immunsystem. Bei Vorliegen von nervösen Unruhezuständen kann PassioBalance® helfen. Um den Organismus bei nervösen Unruhezuständen wieder ins Gleichgewicht zu bringen, enthält das pflanzliche Arzneimittel PassioBalance® hochdosiert Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut – dieser wirkt beruhigend und ausgleichend.



Rabattverträge sparen Geld

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Ihnen Ihr Apotheker nicht das vertraute Medikament aushändigt? Obwohl Ihr Arzt ein ganz bestimmtes Arzneimittel auf das Rezept geschrieben hat. Das liegt an einem sogenannten Rabattvertrag, den Ihre Krankenkasse mit Pharmaherstellern abschließt, um Preisnachlässe zu erhalten.

Bereits seit 2007 werden verschreibungspflichtige Wirkstoffe von Krankenkassen ausgeschrieben. Pharmahersteller können Angebote abgeben und das günstigste erhält den Zuschlag. In einem Rabattvertrag versichert die Krankenkasse dem Hersteller, dass sie ein bestimmtes Medikament über einen Zeitraum von meist zwei Jahren bezieht. Dafür gewährt der Hersteller der Krankenkasse einen Rabatt und kann die Produktion entsprechend planen.

Bei den Arzneimitteln in Rabattverträgen handelt es sich meist um Generika, die nach Ablauf des Patentschutzes des Erstanbieterpräparates mit gleichem Wirkstoff hergestellt werden. Da Forschungskosten entfallen, sind Generika deutlich günstiger als die Präparate der Erstanbieter. Qualitativ stehen sie diesen aber in nichts nach. Alle Arzneimittel unterliegen denselben strengen Kriterien der Zulassungsbehörden. Rabattverträge und Generika tragen dazu bei, die Kosten im Gesundheitssystem zu senken. Mit Erfolg: So konnten die gesetzlichen Krankenversicherungen im Jahr 2015 durch Rabattverträge insgesamt 3,6 Milliarden Euro einsparen.¹



ALIUD PHARMA bietet ein breites Spektrum an verschreibungspflichtigen und rezeptfreien Generika-Präparaten und kann unter anderem durch den Verzicht auf einen kostenintensiven Außendienst attraktive Preise für Krankenkassen-Ausschreibungen realisieren.

2016 hat ALIUD PHARMA 1.600 Einzelangebote für insgesamt 21 Krankenkassen-Rabattverträge abgegeben.

Wer die Wahl hat, hat die Qual
Vielleicht hat Ihnen Ihr Apotheker schon einmal eine Alternative zu einem bestimmten Medikament zur Auswahl angeboten. Kassen entscheiden unterschiedlich und von Fall zu Fall, ob ein Wirkstoff exklusiv an einen Anbieter oder an bis zu drei Hersteller vergeben wird. Im letzteren Fall wird die Lieferfähigkeit auf mehrere Schultern verteilt und mögliche Lieferengpässe können einfacher ausgeglichen werden.

Generik von der Schwäbischen Alb
Im STADA-Konzern ist ALIUD PHARMA das Tochterunternehmen, das sich an Ausschreibungen von Krankenkassen

beteiligt. Um erfolgreich abzuschneiden, muss die Arbeit verschiedener Abteilungen wie Marktforschung, Einkauf, Planung, Controlling oder der IT vom Ausschreibungsteam koordiniert werden. Denn der Prozess ist äußerst aufwendig und komplex. Bereits der kleinste Fehler führt zum Ausschluss aus der Ausschreibung. Mit fast 500 Angeboten, für die der süddeutsche Generikahersteller 2016 einen Zuschlag erhielt, gehört er zu den erfolgreichsten Unternehmen im Rabattvertragsmarkt. Die Arzneimittel von ALIUD PHARMA erkennen Sie übrigens an den rot-weißen Verpackungen.

¹ ABDA, Pro Generika e.V., Bundesministerium für Gesundheit (BMG).

HAUTGESUNDHEIT

Wenn Stress unter die Haut geht

Pusteln, Pickel, Ausschlag, Juckreiz – Probleme mit der Haut erlebt in Deutschland fast jeder Zweite mindestens einmal im Leben. Die Ursachen dafür liegen in vielen Fällen im Dunkeln und sind vermutlich so individuell wie die Betroffenen selbst. Auch das Seelenleben hat bei der Hautgesundheit ein Wörtchen mitzureden.

Rein sprachlich gesehen ist die Sache klar: Dinge gehen uns unter die Haut, Ärger lässt uns aus der Haut fahren und in einer unangenehmen Situation möchte man nicht in der Haut eines anderen stecken. Verletzlichen Menschen wird gerne eine dünne Haut attestiert. Tatsächlich nimmt die medizinische Wissenschaft seit einigen Jahren den Zusammenhang zwischen Psyche und Haut unter die Lupe – und hat dabei manch spannende Erkenntnisse zutage gefördert. So liegt nach Schätzungen aus Hautkliniken bei jedem dritten Hautpatienten eine psychische Störung vor. Das bedeutet zugleich aber auch: In den meisten Fällen liegt keine psychische Ursache zugrunde. Dennoch kann ein weiterer Blick auf die gesamte Lebenssituation des Betroffenen helfen, den Verlauf der Erkrankung positiv zu beeinflussen. Dabei ist vor allem das Thema Stress ins Blickfeld der Hautforschung gerückt.



10 kg

bringt die Haut eines Erwachsenen (je nach Größe und Körpermasse) auf die Waage.

Quelle: www.lecturio.de/magazin/haut

0,03 bis 0,04 mm

ist die oberste Hautschicht dünn.

Wie kommt der Stress in die Haut?

Eine der wichtigsten Erkenntnisse in der Ursachenforschung rätselhafter Hauterkrankungen lautet: Gehirn, Hormone und Immunsystem stehen in enger Wechselwirkung zueinander. Aktiviert das Gehirn das Stressprogramm, kommen unter anderem auch Botenstoffe im Nervengewebe zum Einsatz, die in das Immunsystem eingreifen. Und weil die Körperabwehr auch in der Haut ihre Truppen stationiert hat, gelangt der Stress auf diesem Weg

direkt hierher und kann dort unter Umständen und bei entsprechender Veranlagung Verwirrung stiften.

Bei der Schuppenflechte (Psoriasis) zum Beispiel läuft die Erneuerung der Hautzellen ungefähr zehnmal schneller ab als bei gesunden Menschen – was sich in den typischen Schuppenplaques niederschlägt. Dieses Turbowachstum entwickelt sich wahrscheinlich infolge einer Autoimmunreaktion, deren Ursache noch immer ungeklärt ist. Auch bei

Rosacea, der auffälligen Rötung im Gesicht, nehmen Mediziner an, dass

»Schätzungen zufolge liegt bei jedem dritten Hautpatienten eine psychische Störung vor.«

eine Fehlprogrammierung in der Körperabwehr zu Entzündungen der feinen Blutärdchen führt. Menschen mit Neurodermitis zeigen Funktionsstörungen in allen Bereichen des Immun-

Unsere Haut – ganz schön vielseitig

Grob wird die Haut in drei Schichten unterteilt:

1

Die Oberhaut (Epidermis)

besteht aus einer Hornschicht, die sich von unten her dauernd erneuert. Die abgestorbenen Hornschuppen auf der Oberfläche werden stetig abgestoßen.

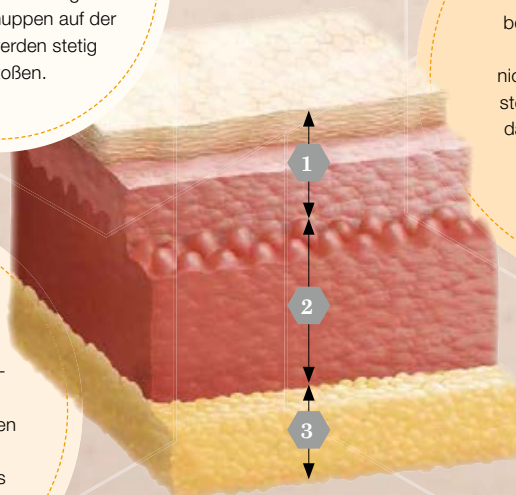
3

Die Unterhaut (Subcutis)

besteht aus fettgewebsreichem Bindegewebe. Es dient nicht nur als Fettspeicher, sondern stellt auch die Verbindung zu dem darunterliegenden Fasziengewebe und den Muskeln her.

2

In der elastischen **Lederhaut (Dermis)** befinden sich Nervenfasern, Blutgefäße, Talg- und Schweißdrüsen sowie die meisten Hautsinnesorgane. Außerdem finden sich hier auch Zellen des Immunsystems.



4%

der Hautoberfläche sind nicht mit Haaren bedeckt

65%

der Jugendlichen leiden
unter Akne

systems. Unter anderem bildet ihr Körper bei Stress weniger vom entzündungshemmenden Kortisol, durchblutungssteuernde Hormone werden blockiert und die Abwehr von Mikroorganismen in der Haut ist herabgesetzt.

Haupt sache Stress

Ist das krankhafte Geschehen in der Haut einmal aktiviert, kann es jederzeit

durch bestimmte Reize, sogenannte Trigger, wieder ausgelöst werden. Diese Trigger unterscheiden sich bei den Betroffenen sehr individuell. Die Störung kann durch Alkohol oder scharfe Gewürze angestoßen werden, aber auch durch Bestandteile in der Nahrung, Kälte oder Hitze, Reibung, Hausstaub oder andere Allergene – und eben Stress. Bei 30 Prozent der Neurodermitis-Patienten

etwa lässt sich ein Krankheitsschub durch Stress nachweisen. Der typische „Flush“ einer Rosacea – eine starke Gesichtsrötung mit Hitzeentwicklung – taucht häufig bei Überforderung auf. Auch bei der Schuppenflechte sind Schübe infolge von Stress typisch. Das Fatale: Die psychische Belastung durch die als entstellt empfundene Haut stresst die Betroffenen, was die Entwick-

3 Tipps

Wie Sie sich in Ihrer
Haut richtig wohlfühlen können

Ein Vollbad genießen

Kerzen an, Lieblingsmusik an und Wanne voll – das hilft beim Abschalten nach einem langen Arbeitstag.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Badezusätze keine Ihre Haut reizenden Inhaltsstoffe enthalten. Menschen mit Rosacea-Haut sollten auf eine angenehme, nicht zu heiße Wassertemperatur achten.



10 Minuten zum Runterkommen

Ob Autogenes Training oder Zen-Meditation, ob Yoga oder Qi Gong – gönnen Sie sich und Ihrer Haut jeden Tag wenigstens 10 Minuten gezielte Entspannung. **Denken Sie daran:** Übung macht den Meister!



Rausgehen

Dass Bewegung gegen Stress wahre Wunder wirken kann, ist bekannt. Auf schweißtreibende Sporteinheiten sollten Sie Ihrer Haut zuliebe aber verzichten. Eine gemütliche Radtour oder ein kleiner Spaziergang hilft, den Kopf durchzupusten – und bei Psoriasis die Haut zu „entschleunigen“. Achten Sie bei Rosacea auf ausreichenden UV-Schutz!



Rund alle

30 Tage

werden unsere Hautzellen erneuert.

Quelle: www.lecturio.de/magazin/haut

Wenn unsere Haut krank ist ...

lung der Symptome noch ankurbelt – und psychische Erkrankungen, etwa eine Depression, begünstigen kann.

Was hilft bei Hautproblemen?

Der Hautarzt ist in jedem Fall der erste Ansprechpartner bei Hautproblemen aller Art. Auf keinen Fall sollte man auf eigene Faust Quaddeln & Co. behandeln. Heilen lassen sich die rätselhaften Störungen der Haut bislang noch nicht. Spezielle Cremes und Salben lindern extreme Hauttrockenheit und mindern Juckreiz. Bei starken neurodermitischen Schüben können antiallergische Mittel sinnvoll sein. Insgesamt ist es wie bei einer Allergie wichtig, die Auslöser seiner Hauterkrankung aufzuspüren und sie, sobald man sie kennt, zu vermeiden. Entspannungstechniken wie Yoga oder Qi Gong können der gestressten Haut außerdem helfen, sich zu beruhigen – damit Sie sich wieder rundum wohl in Ihrer Haut fühlen können.



Lesetipp

Alles über die Haut Wie Sie gesund und natürlich schön bleiben

Mit einer Oberfläche von fast zwei Quadratmetern ist die Haut unser größtes Sinnesorgan – und unser vielseitigstes. Wie ein Wasserballon hält die Haut unseren Körper zusammen. Sie schützt uns vor Kälte, Bakterien und gefährlicher Sonnenstrahlung. Die Haut kann atmen, sehen und sogar rechnen. Stress, Sonne und ein ungesunder Lebensstil machen sie krank. Was lässt sie alt aussehen und wie gehen wir pfleglich mit ihr um? Informativ und unterhaltsam vermitteln Dr. Johannes Wimmer und Prof. Dr. Augustin wertvolles Wissen zu Funktion und Aufbau der Haut, beleuchten, das Wechselspiel mit Psyche und Krankheiten und geben Tipps für eine schöne und gesunde Haut.



Neurodermitis

Der Teufelskreis von Nähe und Distanz

Drei bis vier Millionen Menschen in Deutschland leiden an Neurodermitis. Rund 40 Prozent der Erkrankungen treten im Säuglingsalter auf. Die Erkrankung der Haut kann leicht zum alles bestimmenden Thema in der Beziehung zwischen Eltern und Kind werden: Etwa, wenn das Kind merkt, dass es durch starkes Kratzen mehr Aufmerksamkeit bekommt, oder nicht zwischen liebevollen und im Rahmen der Behandlung unangenehmen Berührungen unterscheiden lernt. Daraus entwickeln sich häufig Störungen in der Steuerung von Nähe und Distanz, die dann zu Schuldgefühlen und Bedürfniskonflikten führen können. Daher kann bei Neurodermitis eine psychotherapeutische Begleitung den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Bei einem Schub kommen u.a. steroidhaltige Cremes und gegebenenfalls Antihistaminika zum Einsatz. Ansonsten empfehlen Hautärzte eine sorgfältige Hautpflege mit rückfettenden Cremes und Badezusätzen. Zur Verbesserung des Hautbildes können UV-Bestrahlung und Klimakuren z. B. an der Nordsee sinnvoll sein.

3-4 Mio.

10%

Mit knapp über zehn Prozent gehört die Rosacea zu den häufigeren Hauterkrankungen in Deutschland. Sie taucht meist erst im Erwachsenenalter auf, Frauen sind typischerweise ab dem 35. Lebensjahr, Männer ab dem 50. betroffen. Merkmal sind die deutlich geröteten Wangen, die in bestimmten Situationen regelrecht „aufblühen“. Häufig bilden sich auch kleine eitergefüllte Pusteln. Bei jedem Fünften sind die Augen in Mitleidenschaft gezogen. Männer entwickeln im Zuge einer Rosacea eine sogenannte Knollennase, die zusammen mit der geröteten Gesichtsfarbe oft als Zeichen von Alkoholmissbrauch missdeutet wurde.

Rosacea-Haut will schonend behandelt werden. Sanfte Reinigungsmittel und Cremes helfen der Haut, sich zu beruhigen. Gesunder Lebensstil, Entspannung, Verzicht auf Alkohol und Nikotin, Hitze, Kälte und Sonneneinstrahlung wirken lindernd.

Rosacea

Die Rosenblüte im Gesicht

Psoriasis

Zellwachstum im Turbogang

Zwei bis drei Prozent der Menschen in Mitteleuropa leben mit Psoriasis. Bei ihnen wächst die Haut an bestimmten Stellen im Turbotempo: Statt innerhalb von rund 30 Tagen erneuern sich die Hautzellen in nur fünf Tagen. Die oft großflächigen Schuppenherde sind gutartig und nicht ansteckend. Dennoch leidet die Lebensqualität der Betroffenen darunter. In seltenen Fällen können auch die Gelenke und Organe von der Schuppenflechte betroffen sein.

Eine gute Hautpflege mit rückfettenden Produkten ist bei Psoriasis wichtig. Auch Bestrahlungen mit UVA-Licht wirken sich günstig auf die Haut aus. In schweren Fällen können auch Medikamente eingesetzt werden.

2-3%

Periorale Dermatitis

Zuviel des Guten

Pflegecremes, Anti-Falten-Gels, Peelings und Gesichtsmasken: Vor allem Frauen wollen ihrer Haut und ihrem Äußeren etwas Gutes tun – und schießen dabei über das Ziel hinaus. Statt der ersehnten samtweichen glatten Haut kommt es zu Rötungen und pusteligen Ausschlägen, besonders häufig an der Mundpartie (Mundrose). Was hilft: Antibiotika und ein konsequentes Aussortieren der Pflegeprodukte.

Das menschliche Skelett wiegt ca.

8 kg und macht etwa
12%
des Gesamtkörpergewichts aus.

Der größte Knochen des Menschen ist der Oberschenkelknochen – im Schnitt

46 cm

lang.

DAS MENSCHLICHE SKELETT

Unter der Haut – Wissenswertes rund um unsere Knochen

Einerseits sind sie weich und elastisch, andererseits von großer Festigkeit. Diese Gegensätzlichkeit ihrer Eigenschaften macht die große Stabilität unserer Knochen aus. Das menschliche Skelett ist zu Höchstleistungen imstande.

Wissen Sie, welche enorme Kraft sich hinter 16.500 Newton verbirgt? Das ist genau die Gewichtskraft, der ein menschlicher Oberschenkelknochen widerstehen kann. Ein Beispiel: Mit dem Oberschenkelknochen als Abschleppstange könnten Sie einen 6 Meter langen, vollbeladenen Wohnwagen bewegen. Und zwar ohne dass der Knochen bricht.

Es ist schon enorm, was der menschliche Knochen alles zu leisten vermag. Doch wie kommt diese große Belastbarkeit zustande? Die Antwort auf diese Frage finden wir zum einen in der chemischen Zusammensetzung und zum anderen im Aufbau der Knochen.

Doppelt so hart wie Granit und nicht weniger zugkräftig als Gusseisen ist das kompakte Material eines menschlichen Knochens. Trotzdem wiegt er nicht viel: Das menschliche Skelett macht nur etwa zwölf Prozent des gesamten Körpergewichts aus. Die Knochen eines fünfzig Kilogramm schweren Menschen wiegen also nur etwa sechs Kilogramm. Knochen sind lebendige Substanz: Zellgewebe. In dieses Bindegewebe ist Kalzium eingelagert, das den Knochen ihre hohe Festigkeit gibt, sodass sie die lebenswichtigen Körperorgane schützen und stabilisieren können.





Die einzelnen Bestandteile des Knochens sind Wasser zu etwa 10 Prozent, organische Verbindungen zu 25 Prozent und schließlich 65 Prozent anorganische Mineralien wie Kalzium, Phosphor, Magnesium sowie in geringen Mengen Eisen, Kalium, Natrium, Chlor und Fluor.

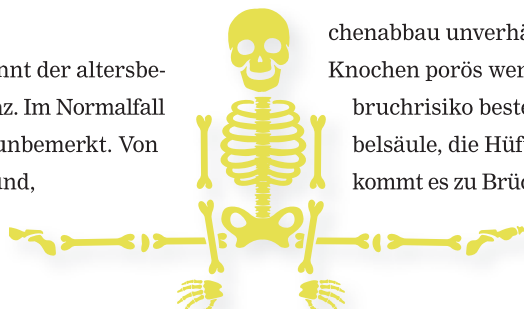
Schutz und Stütze für unseren Körper - die Aufgaben unserer Knochen

Den rund 220 Knochen unseres Skeletts können grob zwei Funktionen zugeschrieben werden: Schutz der inneren Organe und Stütze des gesamten Körpers. Die Wirbelsäule ist dabei die federnde Hauptstütze. Sie wird in mehrere Teilschnitte gegliedert: Hals-, Brust-, Lenden-, Kreuz- und Steißbeinregion. Am beweglichsten ist die Wirbelsäule in der Hals- und in der Lendenregion. Hier ist sie aber auch am stärksten belastet und durch falsche Körperhaltung, Unfälle oder Alterserscheinungen am meisten gefährdet.

Im Kindesalter befindet sich die Knochensubstanz noch im Aufbau. Das Skelett ist daher noch weich und darf nicht zu stark belastet werden. Während die Knochengrenzen des Schädeldachs im Skelett eines Erwachsenen an entsprechender Stelle Knochennähte ausbilden, sind diese Nähte, oder besser gesagt die Zwischenräume, beim Neugeborenen noch mit Bindegewebe gefüllt. Treffen bei einem Neugeborenen mehrere Schädeldachknochen zusammen, bilden die einzelnen Bindegewebsflächen eine sogenannte „Fontanelle“, also eine Knochenlücke, aus. Die Funktion der Fontanellen besteht darin, den Weg des Neugeborenen durch den Geburtskanal zu erleichtern. Deswegen haben Neugeborene zunächst mehr Knochen als Erwachsene.

Ältere Menschen können unter einem fortschreitenden Abbau der Knochensubstanz, der sogenannte Osteoporose, leiden. Diese kann zu Skelettverformungen führen und Knochenbrüche begünstigen.

Etwa ab dem 35. Lebensjahr beginnt der altersbedingte Abbau der Knochensubstanz. Im Normalfall geschieht das sehr langsam und unbemerkt. Von Osteoporose, also Knochenschwund, spricht man, wenn dieser Kno-



chenabbau unverhältnismäßig schnell fortschreitet, die Knochen porös werden und ein relativ hohes Knochenbruchrisiko besteht. Typische Bruchstellen sind die Wirbelsäule, die Hüfte oder das Handgelenk. Nicht selten kommt es zu Brüchen, ohne dass äußere Einflüsse vorlagen.

MAGNESIUM

Ein lebenswichtiges Mineral

Unser Körper ist ein hochkomplexes Gebilde. Er ist von den unterschiedlichsten inneren und äußeren Einflüssen abhängig. Wir atmen, nehmen Nahrung auf und schlafen. Diese Handlungen geschehen zwar völlig unbewusst, dennoch sind sie lebensnotwendig. Aber auch Stoffe wie Magnesium sind essenziell und tragen in hohem Maße zu unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei.

Magnesium gilt als das „Hochleistungsmineral des Stoffwechsels“. Ohne diesen Mineralstoff würden zahlreiche lebenswichtige Vorgänge im Körper nicht funktionieren. Vor allem die Muskeln brauchen Magnesium. Ebenso ist das Mineral für die Knochen und den Elektrolythaushalt notwendig. Aber auch das menschliche Nervensystem kommt nicht ohne Magnesium aus. Deshalb ist ein ausgeglichener Magnesium-Haushalt eine wichtige Voraussetzung für unsere Leistungsfähigkeit. Selbst herstellen können wir den Mineralstoff je-

doch nicht. Folglich müssen wir mit einer ausgewogenen Ernährung für eine ausreichende Magnesiumzufuhr sorgen. In dieser Hinsicht tun wir unserem Körper vor allem mit Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten etwas Gutes (siehe Grafik „Nahrungsmittel mit hohem Magnesiumgehalt“). Eine dementsprechende Ernährung reicht im Normalfall aus, den täglichen Bedarf zu decken.

Wie hoch ist der Magnesiumbedarf – auch bei mir?

In bestimmten Situationen benötigt unser Körper besonders viel Magnesium.

Nahrungsmittel mit hohem Magnesiumgehalt

Angaben in mg/100g

Reis, ungeschält **3**

Vollkornnudeln **0**

Pinienkerne **12**

Obst & Gemüse

Kohlrabi **3**

Erbsen **3**

Spinat **8**

Getreideprodukte & Nüsse



Der durchschnittliche Bedarf an Magnesium bei Jugendlichen und Erwachsenen liegt bei

300 – 400

Milligramm pro Tag.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Bei sportlich Aktiven beispielsweise erfordern hohe Muskelleistungen mehr von dem Mineral. Gleichzeitig führt starkes Schwitzen zu einem erhöhten Verlust. Wer also zu Wadenkrämpfen neigt, sollte auf eine ausreichende Zufuhr an Magnesium achten. Sportliche Höchstleistungen sind ohnehin nur bei optimaler Magnesiumversorgung möglich. Auch werdende und stillende Mütter sollten sich und ihr Baby in ausreichender Form mit wichtigen Mineralien versorgen. Eine weitere Risikogruppe sind Senioren. Aufgrund von Kau- und Schluckbeschwerden und weil der Körper weniger Kalorien benötigt, nehmen sie oft zu wenig Nahrung – und damit auch zu wenig wichtige Nährstoffe auf. Außerdem wird der Magnesiumstoffwechsel hier auch häufig durch Erkrankungen und Medikamente beeinflusst.

Magnesium bei Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen

In einer Auswertung von insgesamt 40 weltweiten Studien haben chinesische Forscher jüngst herausgefunden, dass eine erhöhte Aufnahme von Magnesium die Risiken für Schlaganfall, Herzversagen und Diabetes Typ 2 verringert.¹ Zur Erklärung: Diabetes Typ 2 macht etwa 90 Prozent der Diabeteserkrankungen aus. Die Erkrankung wurde lange auch als Altersdiabetes bezeichnet. Mittlerweile erkranken aber auch immer mehr jüngere Menschen daran. Die Entstehung wird häufig durch Übergewicht und Bewegungsmangel gefördert. Hinzu kommt eine sogenannte Insulinresistenz als erblicher Faktor. Magnesium hilft dem Körper, den Blutzucker zu verwerten. Bei Magnesiummangel kommt es häufiger zur gefürchteten Insulinresistenz.

Was tun bei erhöhtem Magnesiumbedarf?

Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene benötigen im Schnitt 300 – 400 Milligramm Magnesium pro Tag.² Eine

Anzeichen eines Magnesiummangels

- Wadenkrämpfe, Verspannungen, Lidzucken, Fingerkribbeln
- Magen- oder Darmkrämpfe, Verstopfung, Durchfall, verstärkte Regelschmerzen bei Frauen
- Innere Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen
- Herzrhythmusstörungen, Herzrasen, Druckgefühl in der Brust

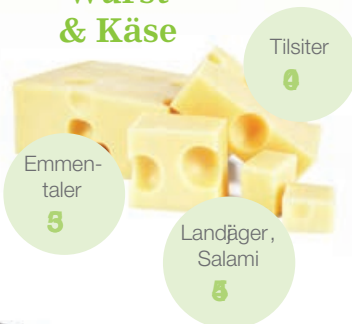
kurzfristige hoch dosierte Einnahme des Minerals ist nicht sinnvoll, da der Darm nur eine begrenzte Menge aufnehmen kann. Bei einer Überdosierung kann es in seltenen Fällen auch zu Durchfall kommen. Für einen ausgeglichenen Magnesiumhaushalt sollte man auf eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise achten. Eventuell empfiehlt sich auch die zusätzliche ergänzende Einnahme von entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln.

Bei Vorliegen eines Magnesiummangels hingegen kommt die therapeutische Einnahme von Magnesium mithilfe von freiverkäuflichen Arzneimitteln zur Anwendung. Bitte sprechen Sie in solchen Fällen zuvor mit Ihrem Arzt.

¹ Fang X. et al. Dietary magnesium intake and the risk of cardiovascular disease, type 2 diabetes, and all-cause mortality: a dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMC Medicines, Epub 8.12.2016

² Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Wurst & Käse



Fisch & Fleisch



GESUNDER SCHLAF

Macht schlafen wirklich schön?

Schönheitsschlaf ist ein oft verwendetes Wort. Aber gibt es wirklich einen Zusammenhang zwischen der Nachtruhe und dem äußeren Erscheinungsbild oder ist das bloß eine Redensart? Tatsächlich hat der Volksmund recht: Schönheitsschlaf gibt es wirklich. Das ist sogar wissenschaftlich erwiesen.

Ein Forschungsteam der medizinischen Universität Karolinska in Schweden ließ von 65 Personen die Gesichter von 23 jungen Frauen und Männern bewerten. Gezeigt wurden dabei

standardisierte Fotografien von ausgeschlafenen und unausgeschlafenen Teilnehmern in einer zufälligen Reihenfolge. Alle befanden sich im

gleichen Abstand von der Kamera, waren nicht geschminkt und zeigten den gleichen Gesichtsausdruck. Den Betrachtern erschienen die unausgeschlafenen Teilnehmer weniger

gesund und weniger attraktiv als jene, die ausreichend geschlafen hatten.

Zwar machen ein paar Stunden Schlaf mehr aus einem hässlichen Entlein über Nacht kein Supermodel, aber die negativen Folgen von Schlafmangel sind leicht zu erkennen: Blasse und trockene Haut, Ringe unter den Augen, Falten – der Blick in den Spiegel fällt nach einer zu kurzen Nacht oft ernüchternd aus. Doch was passiert im Schlaf, was uns äußerlich frischer wirken lässt?

Die Antwort auf diese Frage liegt im hormonellen Bereich. Im Schlaf – vor allem in der Tiefschlafphase – wird ein Wachstumshormon ausgeschüttet, das für die Regeneration der Haut zuständig

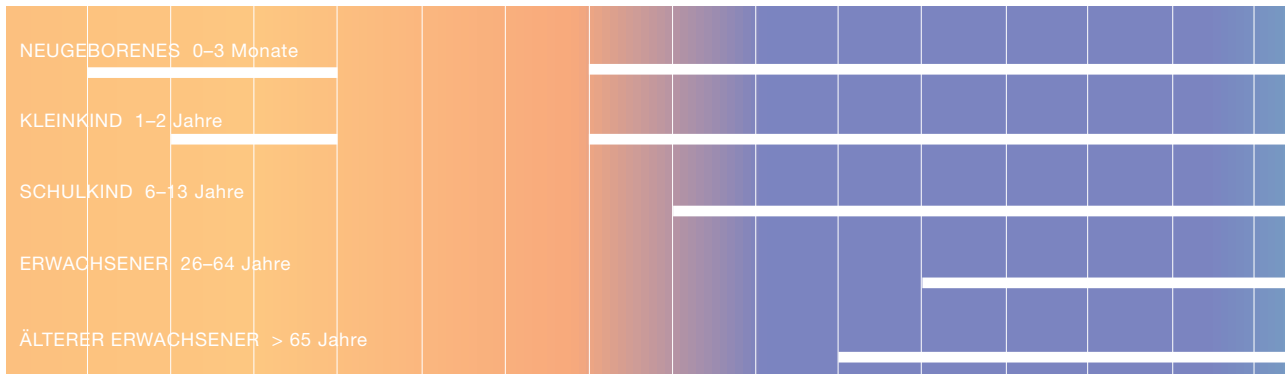
ist. Bei zu wenig Schlaf oder gestörter Tiefschlafphase geschieht dies nicht in ausreichendem Maß, was sich sofort bemerkbar macht.

Ein Erwachsener verbringt übrigens etwa 20 Prozent der Nacht im Tiefschlaf – allerdings nicht am Stück. Denn Schlaf besteht aus mehreren unterschiedlichen Phasen, die sich mehrmals pro Nacht wiederholen. Die Einschlafphase markiert den Übergang zwischen Schlaf und Wachsein. Hier wird die Atmung regelmäßiger, der Puls verlangsamt sich und die Muskeln beginnen, sich zu entspannen. Daran schließen sich zwei Phasen leichten Schlafs an, in denen die Muskelspannung weiter nachlässt. Es folgt die Tief-

Ein Erwachsener verbringt etwa

20%

der Nacht im Tiefschlaf. Allerdings nicht am Stück.





Erwachsene benötigen
in der Regel

7,9
bis
Stunden Schlaf

Circa **20 Mio.**
Deutsche geben an, ab und zu unter
Schlafstörungen zu leiden.

Quelle: Robert-Koch-Institut

schlafphase, in der sich die Hirnaktivität weiter reduziert und Herzschlag sowie Atmung immer langsamer werden. Die darauf folgende Schlafphase wird auch als REM-Schlaf bezeichnet und unterscheidet sich deutlich von den übrigen. Herzschlag, Blutdruck und Atmung steigen, während die Muskelspannung völlig abfällt. Das Gehirn arbeitet teilweise ähnlich wie im Wachzustand, und Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die im REM-Schlaf geweckt werden, sich besonders häufig an Träume erinnern können. Diesen Zyklus „durchschlafen“ wir pro Nacht drei- bis fünfmal.

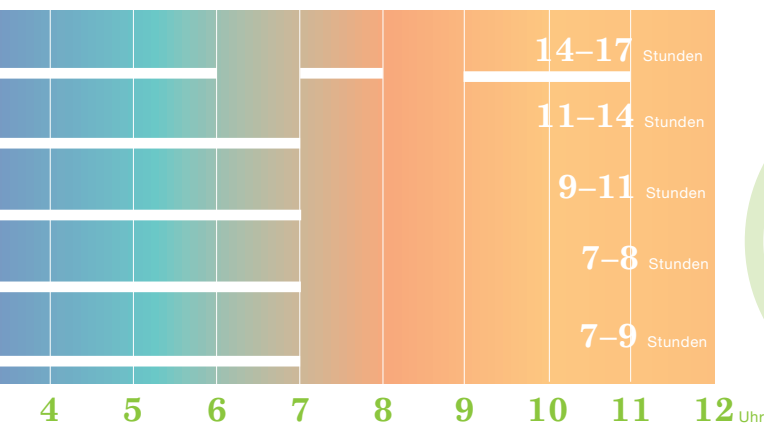
Was die Dauer des Schlafs angeht, so ändert sich diese im Laufe des Lebens. Während Babys im Alter bis zu drei Monaten ein Schlafbedürfnis von 16 bis

»Wissenschaftlich erwiesen ist, dass es Schönheitsschlaf wirklich gibt.«

18 Stunden täglich haben können, liegt dieses bei Ein- bis Vier-Jährigen schon nur noch bei rund zwölf Stunden. Erwachsene benötigen in der Regel sieben bis neun Stunden Schlaf. Über 65-Jährige kommen meist mit etwas weniger

aus. Natürlich ist das Schlafbedürfnis allen Durchschnittswerten zum Trotz eine höchst individuelle Angelegenheit. Solange es nicht in extremer Form abweicht, besteht kein Grund zur Sorge.

Und um den Bogen zurück zum Schönheitsschlaf zu schlagen: Es gibt zwar einen Zusammenhang zwischen Schlaf und Attraktivität, aber Schönheit liegt immer auch im Auge des Betrachters. Dazu reicht ein Blick ins Tierreich. Die nicht gerade als Beauty-Queen geltende Fledermaus schläft 19,9 Stunden pro Tag, ein putziges Kaninchen hingegen nur 8,7.



BUCHTIPP

Alt ist wie jung – nur besser

Altwerden bedeutet Gelassenheit, Weisheit und die Besinnung auf die wirklich wichtigen Dinge des Lebens. Keineswegs muss es sich bei dieser Lebensphase um etwas Trauriges oder gar Angsteinflößendes handeln. Die Einstellung zum Alter macht den Unterschied – und die lässt sich durchaus ändern.

„Alter ist vor allem Ansichtssache. Es gibt schließlich immer wieder ausgesprochen glückliche Neunzigjährige, woraus folgt, dass selbst hohes Alter nicht zwingend zu Verdruss führt, während es andererseits eine Menge außerordentlich unglückliche junge Menschen gibt.“ Die richtige/positive Einstellung macht den Unterschied und wie man zu dieser gelangt, beschreibt

Autor und Psychotherapeut Uwe Böschemeyer in „Wie Sie beim Altern ganz sicher scheitern“. Er spricht über Grundwerte und Grundsätzliches im Leben wie Vertrauen, Partnerschaft, Liebe und das Verhältnis zu den Mitmenschen. Aber auch über den individuellen Umgang mit Geld und Geldsorgen. „Wer sich fürs Leben entscheidet, hat es auf seiner Seite“, so Böschemeyer, und plädiert in seinem Buch für eine positive und wertschätzende Einstellung zum Leben.

Natürlich schreibt Böschemeyer über den Körper und seinen langsamen Abbau, aber er singt auch das Hohelied des Geistes, thematisiert Wut und Trauer über Vergangenes und fordert von

jedem von uns die Neugierde auf die Zukunft. Wenn er über das Sterben und den Tod schreibt, dann stellt er auch die Frage, welche Spuren wir hinterlassen möchten und schon sind wir mit Begriffen wie Toleranz, Güte und Verzeihen konfrontiert. Es gilt, mit Unabänderlichem seinen Frieden zu schließen, damit sich der Geist für Neues öffnen kann. Viele Geschichten aus dem Leben des Autors machen dieses Buch so ehrlich und eingängig.

Theoretische Abhandlungen über das Alter gibt es genug. Uwe Böschemeyer schreibt stattdessen mit viel Humor, fachlicher Expertise und entwaffnender Ehrlichkeit aus eigener Erfahrung über eine Zeit im Leben, der allzu oft Unrecht getan wird. Denn das Altern ist etwas ziemlich Tolles, erklärt



Über den Autor

Uwe Böschemeyer, geboren 1939, Autor und Psychotherapeut, hat bei Viktor Frankl studiert und mit dessen Zustimmung das erste deutsche Institut für Logotherapie gegründet. Er ist Rektor der Europäischen Akademie für Wertorientierte Persönlichkeitsbildung und Leiter des Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse in Salzburg. Zudem tritt er immer wieder als Gast in verschiedenen Radio- und Fernsehsendungen auf. 2016 erhielt er die Ehrenprofessur durch das Department für Existenzielle Psychotherapie und Logotherapie des Universitätsinstituts für Psychoanalyse Moskau.

Buchtipps

„Wie Sie beim Altern ganz sicher scheitern“ von Uwe Böschemeyer

24,- € (D) / Ecowin Verlag
ISBN 3711001130

Fotos: © Ecowin



Böschmeyer und zeigt Wege auf, wie jeder die wirklich schönen Seiten des Alters entdecken und schätzen lernen kann und gleichzeitig einen gelasseneren und liebevollen Umgang mit sich selbst findet. Ein lebenskluges und humorvolles Buch und nicht nur für Best-Ager mit Gewinn zu lesen.

Auf die Frage, warum Böschmeyer dieses Buch geschrieben hat, antwortet er recht schlicht: „Weil ich fürs Leben werben möchte.“ Er will Menschen in ihrer zweiten Lebenshälfte einige Fragen beantworten, auf die sie bisher keine Antwort gefunden haben oder sich noch nicht zu stellen getraut haben. Schließlich will er alle seine Leser davon überzeugen, dass das Leben sinnvoll sein kann bis zum Tod, weil es keine überflüssige Zeit gibt.

Sein Credo lautet:

*Die Welt, in der wir leben,
ist unsere Welt.*

*Die Zeit, in der wir leben,
ist unsere Zeit.*

*Das Leben, das wir in dieser Welt und
dieser Zeit leben, ist unser Leben.*

*Diese unsere Welt in dieser
unserer Zeit ist beides:*

*unsere Gefährdung und unsere
Möglichkeit, zugleich unsere Aufgabe.*

*Diese Aufgabe können wir
annehmen oder ablehnen.*

*Doch wenn wir sie ablehnen,
verlieren wir alles, was wir haben.*



GEWÜRZE

Da wo der Pfeffer wächst

Sie kommen aus aller Welt und sorgen für die besonderen kulinarischen Erlebnisse: Ob Pfeffer, Zimt, Anis, Piment, Ingwer, Fenchel, Koriander oder viele andere Kräuter und Gewürze – sie bringen Geschmack und Abwechslung in unsere Küche.

Gewürze und Kräuter haben für die Menschen über viele Jahrtausende hinweg eine hohe Bedeutung und spielen eine wichtige wirtschaftliche und politische Rolle. Und nicht nur das: Die Naturheilkunde schreibt ihnen – je nach Inhaltsstoffen – nicht erst seit Hildegard von Bingen vielfältige das Wohlbefinden und die Gesundheit fördernde Wirkungen zu.

Jahrhundertlang war neben einigen wenigen Kräutern Salz die einzige Würzung in Mitteleuropa. Und selbst dieses Mineral stand nicht immer in ausreichender Menge zur Verfügung.

Das verständliche Streben des Menschen, seine Speisen so schmackhaft wie möglich zu machen, führte zur Verwendung einer Vielzahl von Gewürzen und würzenden Stoffen, deren Zahl durch den sich immer weiter entwickelnden Welthandel noch zunahm.

Wenn wir täglich die verschiedenartigsten Speisen verzehren, ihr Aroma und ihren Geschmack mit Zunge und Gaumen prüfen, dann ziehen wir jene Gerichte vor, die uns ein bestimmtes oder besonderes Geschmackserlebnis bereiten. Wir suchen den Genuss und sind bemüht, ihn immer wieder zu erneuern und zu steigern.

Nur selten wird uns allerdings bewusst, wie sehr der Geschmack unserer Speisen unser Wohlbefinden beeinflusst. Zwar galten früher schon etliche der heute

gebrauchten Gewürze und Kräuter als Heilmittel, ja, wurden sogar zuerst nur wegen ihrer angeblichen oder tatsächlichen heilenden Kräfte genutzt, um erst später auch als Gewürz Verwendung zu finden. Aber erst in jüngerer Zeit deckten systematische Untersuchungen den vielfältigen Wirkungsmechanismus der in den Gewürzen enthaltenen Substanzen auf. Gewürze sind nicht nur Genussmittel, sondern in ihnen stecken auch lebensnotwendige Bestandteile, die unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit entscheidend beeinflussen können.

Festzustellen bleibt, dass durch Gewürze nicht nur unsere Nahrung schmackhafter und bekömmlicher wird, sondern dass die in ihnen enthaltenen ätherischen Öle, Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe den Ablauf zahlreicher biologischer Funktionen in unserem Körper zu unserem Nutzen sehr vielfältig beeinflussen. Kurz: Gewürze sind und bleiben Kostbarkeiten der Natur, von unschätzbarem Wert für den Menschen.

Quelle: www.gewuerzindustrie.de





Fotos: © Thomas Schauer



Der Gewürzexperte Lior Lev Sercarz ist Inhaber des New Yorker Gewürzshops „La Boîte“. Mit seinen kreativen Gewürzmischungen beliefert er weltweit Top-Restaurants.

„Gewürze Auswählen Kombinieren Schmecken“ von Lior Lev Sercarz

Seit er 2006 seinen Gewürzshop in New York eröffnet hat, ist Lior Lev Sercarz der Guru für frische und ungewöhnliche Gewürze. Seine Spezialität sind raffinierte Mischungen, seine Kunden bekannte Küchenchefs aus der ganzen Welt. In seinem Buch verrät Sercarz die Geheimnisse der kreativen Gewürzküche. Er stellt über 100 der wichtigsten Gewürze vor: Geschichte, Ursprung, Lagerung, Bezugsquellen.

Vor allem aber nennt er aromatische Gewürzpartner, gibt persönliche Top-Empfehlungen und Tipps für schnelle eigene Gewürzmischungen und Rezeptideen. Großartige Fotografien und wunderschöne botanische Illustrationen machen das Buch zu einem Must-have. Ein Nachschlagewerk,

das ebenso schön wie informativ ist und Lust macht auf eigene Geschmacksexperimente.



Gewinnspiel

Mitmachen und gewinnen!*



„Gewürze – Auswählen Kombinieren Schmecken“ von Lior Lev Sercarz

29,95 € (D)
Deutsche Verlags-Anstalt
Erscheint am 17. April 2017
ISBN 978-3421040664

Gewinnen Sie eins von zehn Rezeptbüchern „Gewürze – Auswählen Kombinieren Schmecken“. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Gewürze“ an allesgute@stada.de.

Einsendeschluss: 01.07.2017

*** Teilnahmebedingungen:** Teilnahmechluss ist der 01.07.2017. 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 ihre jeweiligen Angehörigen sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird nicht 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. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte findet nicht statt. Mit versenden der E-Mail zur Gewinnspieltteilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, per E-Mail eine Gewinnbenachrichtigung zu erhalten. Nach Abschluss des Gewinnspiels werden Ihre Daten gelöscht. Für den Fall, dass Sie weitere Informationen zum Umgang mit Ihren Daten erhalten wollen, können Sie uns dies ohne Angabe von Gründen per E-Mail an info@stada.de mitteilen.



SELBST IST DER TEENAGER

Sockenlos!

Der Haushalt macht sich gut, wenn alle mithelfen. Aber leider halten sich viele Sprösslinge nur allzu gerne vornehm zurück. Ein mütterlicher Streik kann da Wunder wirken.



„Ich habe überhaupt keine Strümpfe mehr!“

Lisa poltert aufrichtig empört die Treppe runter. „Nicht mal mehr zwei, die zusammenpassen, das ist doch echt doof.“ Wo das Kind recht hat, hat es recht – ich nicke also zustimmend. „Wirklich doof!“ – „Hat denn die

ganze Woche niemand Wäsche gewaschen?“ Ich zucke mit den Schultern: „Ich jedenfalls nicht.“ Und ergänze dann etwas boshaft: „Wer sonst noch keine Wäsche gewaschen hat, weiß ich nicht. Wahrscheinlich alle, die nicht einkaufen waren, nicht staubgesaugt und das Bad nicht geputzt haben.“ Augenrollen. Damit war zu rechnen, jetzt

nur nicht aufregen. Aufregen war letzte Woche, als ich in Schmutzwäsche und Putzorgien versunken bin, während der Rest der Familie offensichtlich Besseres zu tun hatte, als sich hauswirtschaftlichen Themen zu widmen. „Klo putzen ist so ekelhaft, Mama“, hat Lisa allen Ernstes noch einen draufgesetzt, und das, nachdem ich mich den ganzen Nachmittag aufopferungsvoll um die hygienischen Mindeststandards in unserem Haushalt bemüht



hatte. Na warte – dir zeig ich's! Ich beuge mich also über meine Espresso-maschine und fülle gemütlich ein wenig Pulver ein – meine Strumpfschublade ist gut gefüllt. „Und was mache ich jetzt?“ fragt Lisa. Ich zucke mitleidlos wieder mit den Schultern: „Keine Ahnung! Barfuß gehen? Waschen? Strümpfe kaufen?“ Lisa schaut mich an, als wäre ich zum Monster mutiert, und sie hat nicht ganz unrecht damit: Ich staune selbst über mich. „Ich gehe doch nicht mitten im Winter barfuß in die Schule!“ – „Nein?“ – „Nein! Ich mach mich doch nicht lächerlich! Da gehe ich lieber gar nicht in die Schule.“ Aha, sie packt die Folterinstrumente aus, alles andere wäre auch verwunderlich gewesen. Aber ich bin gewappnet. Die Wäscheberge meiner Familie haben mich hartherzig gemacht – Freundlichkeit wird einem ohnehin nicht gedankt. „Okay“, sage ich. „Ich schreibe dir eine Entschuldigung. Wir bitten das Fehlen unserer Tochter wegen ungewaschener Strümpfe zu entschuldigen ...“ „Haha, sehr witzig!“ Mein Espresso ist durchgelaufen und ich gieße heiße Milch darüber und schnuppere betont genussvoll: „Mhm, lecker.“ Empörung in Lisas Miene. „Also du findest ernsthaft, ich soll ohne Socken in die Schule gehen?“ Ich schüttele entschieden den Kopf. „Kein bisschen, das verstehst du ganz falsch. Ich finde einfach nur, du hättest Socken waschen sollen. Ich finde nämlich, dass



Kinder, die virtuos Smartphones und Tablets bedienen können, mit einer einfachen Waschmaschine gut zurecht kommen sollten.“ Ich schlage die Zeitung auf und beginne zu lesen. Lisa besinnt sich unterdessen auf traditionelle Werte: „Alle Mütter von allen meinen Freunden waschen ihren Kindern immer die Wäsche. Ist es nicht

»Ein mütterlicher Streik kann Wunder wirken.«

normal, dass Mütter das für ihre Kinder tun? Ich schüttele den Kopf. „Nein, das ist nicht normal, gar nicht. Nicht, wenn die Kinder schon vierzehn und wenigstens durchschnittlich begabt sind.“ Neuer Versuch: „Wenn ich morgen oder übermorgen wasche, kann ich dann heute Socken von dir ...?“ „Wehe! Und Finger weg von Papas Schublade“, ziehe ich ihr auch diesen Zahn, noch bevor sie auf falsche Gedanken kommt. Mein Ton wirkt anscheinend ausreichend bedrohlich, Lisa zieht den Kopf ein. Konstantin kommt die Treppe hinunter, tiptopp fertig angezogen und mit gepacktem Schulranzen. Treu schaut er seine Schwester an. „Willst du Socken von mir haben?“, fragt er sie großzügig. Lisa lächelt ihn dankbar an. Echt, hast du noch welche? Ja, drei Paar. Eins mit Autos, eins mit Fußball und eins mit Katzenbabs. Lisa schnauft einmal tief –



ja, das Leben ist kein Ponyhof. „Okay, die mit den Autos ...“

Am Nachmittag sitze ich am Schreibtisch, als Lisa mit ihrer Freundin Henriette von der Schule kommt. „Der ist so voll süß. Und wie der geschaut hat, als der deine Autosocken gesehen hat. Richtig cool. Du bist jetzt die Autosockenqueen. Das war eine total witzige Idee von dir, die anzuziehen.“ Lisa kichert affektiert. Und dann – ihre Stimme klingt jetzt ein bisschen wichtigtuerisch: „Du Henriette, wartest du noch kurz in der Küche auf mich? Ich muss nur noch schnell eine Waschmaschine machen.“ „Ach“, sagt Henriette jetzt erstaunt. „Du wäschst deine Wäsche selbst?“ Das ist mir auch ganz neu, denke ich und lausche gespannt, wie es weitergeht. „Klar“, meint Lisa im Brustton der Überzeugung. „Ist doch voll peinlich,

wenn man sich mit vierzehn immer noch alles von seiner Mutter machen lässt, oder?“ Ich nicke zustimmend vor mich hin: voll peinlich!





IN DER SONNE:

Gut geschützt mit Ladival®

Im Frühling locken die ersten warmen Sonnenstrahlen – mit guter Laune genießen wir den Cappuccino auf dem Balkon und nutzen jede Gelegenheit, um der Sonne nah zu sein. Die wärmenden Sonnenstrahlen fördern nicht nur unser allgemeines Wohlbefinden, sondern steuern auch unsere „innere Uhr“, unser Immunsystem, unseren Hormonhaushalt und sind zudem für die Produktion von Vitamin D₃ verantwortlich.

Dennoch sollte man im Frühling nicht zu intensiv sonnenbaden. Durch die dunklen Wintermonate ist unsere Haut sonnenentwöhnt und ohne einen ausreichenden Sonnenschutz riskiert man sonnenbedingte Rötungen oder sogar einen Sonnenbrand. Bereits im März kann der UV-Index schon bei 3 oder 4 liegen. Ein Sonnenschutz wird ab einem UV-Index von 3 empfohlen. Aber auch der Alterungsprozess unserer Haut wird durch die Sonnenstrahlen beschleunigt und es kann zu einer Schädigung der DNA in den Hautzellen

kommen. Die Haut „vergisst“ keinen Sonnenbrand. Auch vermeintlich harmlose sonnenbedingte Hautrötungen können das Hautkrebsrisiko erhöhen.

»Beim Beachvolleyball kann die Sonne schon zu einem Problem werden. Mit Ladival sind wir ausgezeichnet vorbereitet.«

Kira Walkenhorst

Immer auf der sicheren Sonnenseite

Damit Sie die Sonne unbeschwert genießen können, sollten Sie sich auch schon im Frühjahr vor UV- und auch vor Infrarot-A-Strahlung schützen. Am besten durch langärmelige, luftige Kleidung, Hüte oder Caps und eine Sonnenbrille – von 11:00 bis 15:00 Uhr ist die Strahlungsintensität am stärksten. Zudem ist ein qualitativ hochwertiges Sonnenschutzprodukt aus der Apotheke eine gute Empfehlung. Ladival® zeichnet sich durch moderne, photostabile UV-A- und UV-B-Filter aus (nach EU-Empfehlung) und schützt mit ausgewählten Antioxidantien vor Infrarot-A-Strahlung.





Sonnenschutz ganz individuell

Das Thema Sonnenschutz muss in der sonnigen Jahreszeit großgeschrieben werden, nicht nur im Urlaub! Ladival® bietet für jeden Hauttyp das passende Sonnenschutzprodukt. Am besten machen Sie unter www.ladival.de den Ladival Hauttypentest – damit finden Sie ganz einfach das richtige Sonnenschutzprodukt. Die Website ladival.de bietet außerdem, neben einer

detaillierten Produktübersicht, Anwendungstipps, Informationen zu Sonnenallergie und Mallorca-Akne sowie Produktempfehlungen für den Sport und unterwegs. Zudem können Sie auf ladival.de Produktproben bestellen. Und wer auf der Suche nach einem Sonnenschutzprodukt für seine Kinder ist, findet auch dies auf der Website – schließlich muss Kinderhaut besonders

geschützt werden! Der körpereigene Schutz der Kinderhaut gegen die UV-Strahlung ist noch nicht

voll ausgebildet. Die Produkte aus der Serie Ladival® Für Kinder zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass sie speziell für die empfindliche Kinderhaut entwickelt wurden, angenehm in der Anwendung sind, sofort nach dem Auftragen schützen und dermatologisch getestet wurden.

Und übrigens: Die Sonnenschutzprodukte von Ladival® schützen sofort, direkt nach dem Auftragen. Sie sind ohne Parfüm- und Farbstoffe, ohne PEG-Emulgatoren und dermatologisch getestet. Ladival® ist individuell und eignet sich für jeden Hauttyp. Neben dem modernen UV-A-/UV-B-Filter bieten die Produkte speziellen Infrarot-A-Zellschutz. Am besten lassen Sie sich in der Apotheke ganz individuell beraten.

Wussten Sie,

dass die Intensität der Sonne neben der Jahres- und Tageszeit ebenso vom Breitengrad und der jeweiligen Höhe abhängt? Die energiereiche kurzwellige UV-Strahlung wird von der Erdatmosphäre nicht vollständig gefiltert, und da die Atmosphäre in den Bergen dünner ist als im Flachland, ist die Strahlung entsprechend stärker. Zudem erhöht sich die Intensität der Strahlung durch die Nähe zum Äquator. Und wer annimmt, dass kühlender Wind, ein schattiges Plätzchen, Wolken oder gar Wasser die gefährlichen Strahlen abwehren, liegt falsch. Über 90 % der UV-

Strahlung durchdringen z. B. Wolken. Außerdem filtern Autoscheiben lediglich UV-B-Strahlen, ca. 70 % der UV-A-Strahlen gelangen durch das Autoglas. Selbst im Schatten ist die Strahlung bis zu 50 % vorhanden und auch ein Sonnenschirm reicht zum Schutz oft nicht aus – ein Sonnenschutz ist in jedem Fall aufzutragen. Generell gilt: Immer ausreichend Sonnenschutz auftragen! Denn: Viel hilft viel. Nicht nur im Urlaub, sondern auch im Alltag, bei Freizeitaktivitäten und vor einer längeren Autofahrt eincremen.





Sudoku

LEICHT

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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:

Fabian Agel, Dorothee Bönsch, Ulrike Breitschwerdt, Angela Horbach, Maike Mennecke, Michaela Rau, Sabrina

Reitz, Dr. Ute Pantke, Claudia von der Heide, in Zusammenarbeit mit MPM Corporate Communication Solutions, Mainz

Konzept, Gestaltung & Produktion

MPM Corporate Communication Solutions GmbH, Mainz
www.mpm.de

Druck:

Frankfurter Societäts-Druckerei GmbH, Frankfurt am Main

Fotos:

Adobe Stock (S. 4, S. 7, S. 8, S. 10, S. 11, S. 15, S. 18, S. 19, S. 22, S. 23, S. 24), Bianca Teixeira, Daniel Dallago, Gan Khoon Lay, Yazmin Alanis (S. 14), Ecowin (S. 16), Getty Images (Titel, S. 6), STADA (S. 2, S. 4, S. 5), iStockphoto (S. 6, S. 7, S. 8, S. 9, S. 22, S. 23, S. 10, S. 11, S. 12, S. 13, S. 17), Kurt Nägele (S. 22, S. 23), Marie Van den Broeck (S. 12), MPM (S. 20, S. 21), Thomas Schauer (S. 18, S. 19), Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin (S. 9)