

alles für dich
gute



Mitmachen &
gewinnen!

**„LIFE CHANGING
FOOD“**
von Eva Fischer

➔ S. 21

Lebensmittel- unverträglichkeiten

Nach Herzenslust alles essen und trinken?!

Gesund durch den Winter –
Abwehrkräfte bei Kindern stärken

Ein gutes Bauchgefühl –
Ist Ihr Darm im Gleichgewicht?



08 Ein gutes Bauchgefühl

In unserem Darm finden sich nützliche Helfer: Bakterien. Sie unterstützen die Verdauung, helfen Krankheitserreger aus dem Organismus fernzuhalten und können das Immunsystem stimulieren.



04

Lebensmittel-unverträglichkeiten

Können Sie nach Herzenslust alles essen? Oder fühlen Sie sich nicht wohl, wenn Sie bestimmte Lebensmittel zu sich genommen haben?



12 Ich hab' den Blues

Wenig Sonne, dafür Regen, Dunkelheit und Kälte. Das kann durchaus auf die Stimmung drücken.



16 Fit durch den Winter

Vor allem in der kalten Jahreszeit kommen Viren und Bakterien ganz groß raus. Bei vielen Eltern ist der Winter deswegen gefürchtet. Mit unseren Tipps stärken Sie die Abwehrkräfte Ihrer Kinder.



SCHWERPUNKT

03 GUTEN TAG

Editorial

Titelthema**04 LEBENSMITTEL-
UNVERTRÄGLICHKEIT**

Alles essen?!

Alles Gute für den Körper**08 EIN GUTES
BAUCHGEFÜHL**

Ist Ihr Darm im Gleichgewicht?

**10 WEIL DAS KRIBBELN
IM BAUCH WEIT
MEHR IST ALS EIN
FRÜHLINGSGEFÜHL**

Erektionsstörungen

Alles Gute für die Seele**12 ICH HAB´ DEN BLUES**

Wenn sich die Stimmung der Jahreszeit anpasst

**14 THERAPIEREN STATT
AUSPROBIEREN**

DNA-Test Antidepressiva

Alles Gute für die Familie**16 FIT DURCH DEN
WINTER**

Abwehrkräfte bei Kindern stärken

**18 KOPF AN BAUCH:
ENTSCHEIDEN!**

Familienkolumne

20 LIFE CHANGING FOOD

Rezeptseite

22 GUT ZU WISSEN

Das Magnettrans-Produktportfolio

**23 FRAGEN SIE UNSERE
DIABETESBERATERIN**

Sie fragen, wir antworten

24 GUT GERATEN

Rätsellecke

Liebe Leserinnen und Leser,

Bauchentscheidungen werden innerhalb weniger Sekunden getroffen, oftmals ohne dass wir sie bewusst wahrnehmen. Wissenschaftlern helfen sie, Entdeckungen zu machen, Komponisten, Melodien und Lieder zu kreieren und Fußballern, Tore zu schießen. Sie alle handeln in der Situation intuitiv. Fragt man sie später nach den Gründen für ihr Handeln, sind sie selten in der Lage, ihre Erfolge zu erklären.

Vermutlich ist es gar nicht so lange her, dass auch Sie eine Entscheidung aus dem Bauch heraus getroffen haben. In Wahrheit haben Sie dabei aber nicht den Bauch eingesetzt, sondern unbewusst auf Ihr Gehirn und dabei auf bereits gemachte Erfahrungen zurückgegriffen. Gibt es also keine rationalen Gründe, die uns bei der Entscheidungsfindung helfen, klingt es einfach besser, wenn wir unseren sogenannten sechsten Sinn zurate ziehen.

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns aber nicht nur mit dem Bauchgefühl im übertragenen Sinn. Es geht auch um Lebensmittelunverträglichkeiten, Tipps für eine gesunde Winterzeit und auf der Rezeptseite stellen wir Ihnen „Life Changing Food“ vor.

Wir haben ein gutes Bauchgefühl, dass Ihnen diese neue Ausgabe gefallen wird.

Alles Gute!
Ihr STADA-Redaktionsteam



ALLES ESSEN?!

Lebensmittelunverträglichkeit

Können Sie nach Herzenslust alles essen? Oder fühlen Sie sich nicht wohl, wenn Sie bestimmte Lebensmittel zu sich genommen haben? Tatsächlich kann es sein, dass Sie bestimmte Lebensmittel nicht vertragen. Grund dafür kann eine Lebensmittelunverträglichkeit sein. In diesem Fall fehlen Ihnen die notwendigen Enzyme, um Stoffe wie Laktose, Fruktose oder Histamin zu verarbeiten.

Lebensmittel versorgen uns mit allen Nährstoffen, die wir zum Leben brauchen: Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette, Vitamine und Mineralstoffe. Allerdings können bestimmte Bestandteile aus der Nahrung oder ihre Abbauprodukte bei einigen Menschen zu Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, Hautausschlägen mit Juckreiz oder Müdigkeit führen. Man

spricht dann von einer Lebensmittelunverträglichkeit oder Lebensmittelintoleranz. Sie ist nicht zu verwechseln mit einer Lebensmittelallergie, bei der der Körper fälschlicherweise Nahrungsbestandteile als schädlich einstuft und bekämpft.

Die Ursache für eine Lebensmittelunverträglichkeit ist zunächst leicht erklärt: Dem Körper fehlen die notwendigen Enzyme, um die Bestandteile aus der Nahrung zu verwerten.

Die Gründe für diesen Enzymmangel sind vielfältig: Ein veränderter Lebens-

stil unserer heutigen Gesellschaft, neue Ernährungsgewohnheiten und andere äußere Einflüsse können den Mangel an bestimmten Enzymen zu Tage fördern. Das kann sich dann in Form einer Lebensmittelunverträglichkeit äußern.

LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEIT ODER LEBENSMITTELALLERGIE ?

Bei einer Lebensmittelunverträglichkeit kann der Körper bestimmte Bestandteile aus der Nahrung nicht verwerten. Im Gegensatz dazu sind bei einer Lebensmittelallergie die natürlichen Abwehrkräfte durcheinandergeraten. Durch eine Fehlfunktion werden bestimmte Bestandteile der Nahrung fälschlicherweise als „Krankheitserreger“ identifiziert. Das Immunsystem bekämpft diese Stoffe mit einer Immunreaktion, die sich in verschiedenen Symptomen bemerkbar machen kann. Eine Lebensmittelallergie lässt sich durch entsprechende Antikörpertests feststellen.

Typische Symptome bei einer Lebensmittelallergie: Tränende Augen, laufende Nase durch Anschwellen der Schleimhäute, Atemnot, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwer-

Circa

30 %

der Deutschen haben Schwierigkeiten, Fruchtzucker, beispielsweise aus Obst, zu verdauen. Sie haben eine Fruktosemalabsorption.



Habe ich einen **Enzymmangel**?
Machen Sie den **Test online**:
[www.alles-essen.de/service/
enzymmangel-test](http://www.alles-essen.de/service/enzymmangel-test)

Jeder Vierte in Deutschland
verträgt Bestandteile aus der
Milch nicht gut und leidet unter
einer **Laktoseintoleranz**.



den, Schwindel, Hautausschläge mit
Juckreiz und vieles mehr.

WIE HÄUFIG SIND LEBENSMITTEL- ALLERGIEN?

Lebensmittelallergien werden häufig
bei Kindern unter sechs Jahren diag-
nostiziert. Aber es können sich auch
im späteren Lebensalter allergische
Reaktionen gegen bestimmte Lebens-
mittel bilden.

Eine Lebensmittelunverträglichkeit
kann jederzeit auftreten. Oft ent-
wickelt sie sich erst im Laufe des
Lebens. Die Beschwerden sind häufig
abhängig von der Dosis. Das bedeutet:
Kleinere Mengen der betreffenden
Lebensmittel lassen sich problemlos
essen. Symptome treten nach dem
Verzehr größerer Mengen und oftmals
erst nach einer gewissen Zeit auf.

WENN FRUCHTZUCKER UNGESUND IST – FRUKTOSEMALABSORPTION

Dass Obst gesund ist, weiß jedes Kind. Unter bestimmten Voraussetzungen kann der Verzehr jedoch Probleme bereiten. Denn bei Menschen mit einer Fruktosemalabsorption kann der in Obst und vielen anderen Lebensmitteln enthaltene Fruchtzucker zu ernsthaften Beschwerden führen. Die auch als intestinale Fruktoseintoleranz oder Fruchtzuckerunverträglichkeit bezeichnete Lebensmittelunverträglichkeit kann Darmkrämpfe und Blähungen auslösen – und sogar schwere Schädigungen der Leber zur Folge haben.

Bis zu

3%

der Deutschen können den Stoff Histamin nicht verarbeiten und somit auch nicht ausreichend abbauen.

In der Regel bereitet Fruktose in normalen Mengen dem Körper keine Probleme.

Bei Fruktose (auch Fruchtzucker) handelt es sich um eine natürliche Zuckerform, die vor allem in Früchten wie Kernobst und Beeren oder in Honig vorkommt. Auch gewöhnlicher Haushaltszucker (Saccharose) besteht zu je 50 Prozent aus Fruktose und Glukose. Prinzipiell ist Fruktose nicht schlecht verträglich – problematisch ist vielmehr ein Zuviel an Fruktose, das unseren Darm überlasten kann.

Da Fruktose sehr süß schmeckt und sich kostengünstig verarbeiten lässt, kommt sie oft in industriell gefertigten Lebensmitteln wie Fertiggerich-

ten, Säften, Limonaden, Dressings oder Light-Produkten zum Einsatz. Der Abbau findet praktisch ausschließlich in der Leber statt, wo Fruktose unter anderem für die Energiegewinnung verwendet wird.

FRUKTOSEMALABSORPTION UND FRUKTOSEINTOLERANZ: WO IST DER UNTERSCHIED?

Die Begriffe Fruktosemalabsorption und Fruktoseintoleranz werden fälschlicherweise oft synonym verwendet. Tatsächlich handelt es sich dabei aber um verschiedene Stoffwechselstörungen. Die Fruktosemalabsorption ist eine Art der Lebensmittelunverträglichkeit. Dabei kann der Körper Fruchtzucker aufgrund eines gestörten Transportsystems im Dünndarm nicht aufnehmen. In der Folge kommt es zu Verdauungsproblemen wie Blähungen oder Durchfall, langfristig können sogar Schädigungen der Leber entstehen. Nicht zu verwechseln ist die Fruktosemalabsorption mit der potenziell lebensbedrohlichen hereditären Fruktoseintoleranz, einer erblichen Störung des Fruchtzuckerstoffwechsels. Bei dieser Erkrankung liegt ein genetisch bedingter Mangel des Enzyms Aldolase B vor. Die betroffenen Patienten können zwar Fruktose über den Darm aufnehmen, aber in der Leber nicht richtig abbauen. So können schon kleine Mengen Fruktose schwere gesundheitliche Komplikationen auslösen.

WENN MILCHPRODUKTE DEM BAUCH ZU SCHAFFEN MACHEN – LAKTOSEINTOLERANZ

Unzählige Menschen kennen das Problem: Nach einem Glas Milch, einem Cappuccino oder einem Becher Joghurt rumort der Magen. Kurz darauf folgen Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall. Der Grund dafür kann eine Laktoseintoleranz sein.

Bei der Laktoseintoleranz oder Laktoseunverträglichkeit handelt es sich um die am weitesten verbreitete Nahrungsmittelunverträglichkeit in der westlichen Bevölkerung. Bis zu 30 Prozent der Menschen sind davon betroffen.

Laktose ist der in Milch und Milchprodukten enthaltene Zucker. Damit der Organismus ihn verwerten kann, muss das körpereigene Enzym Laktase ihn im Dünndarm in die Nährstoffe Glukose und Galaktose aufspalten. Bei laktoseintoleranten Menschen ist dieses Enzym nicht oder nicht in ausreichendem Maße vorhanden, sodass der Milchzucker ungeteilt in den Dickdarm gelangt. Die dort ansässigen Bakterien bauen ihn dann unter Gasbildung ab – dies löst die beschriebenen Beschwerden aus.

Einer Laktoseintoleranz können zwei Hauptursachen zugrunde liegen. Die genetisch bedingte primäre Laktoseintoleranz entsteht aufgrund der Tatsache, dass viele Menschen mit zunehmendem Alter die Fähigkeit einbüßen, Laktose zu verdauen. Erwachsene können Milchprodukte deshalb oft nicht mehr beschwerdefrei zu sich nehmen. Ursache für die sekundäre Laktoseintoleranz ist eine geschädigte Darmschleimhaut, z.B. durch Medika-

»
Besonders lange gereifte Produkte wie Rotwein und Hartkäse enthalten viel Histamin.
«



menteneinnahme oder Erkrankungen. Im Gegensatz zur genetisch bedingten Ausprägung endet die sekundäre Laktoseintoleranz im Regelfall, sobald der Darm wieder normal funktioniert.

Auch Babys und kleine Kinder sind grundsätzlich nicht vor einer Laktoseintoleranz gefeit. Mit einer möglichen Häufigkeit von nur 1 bis 3 Prozent kommt sie bei ihnen jedoch eher selten vor. In den meisten Fällen leiden Babys höchstens an einer vorübergehenden Unverträglichkeit, für die der noch nicht vollständig ausgebildete Darmtrakt verantwortlich ist. Eine bleibende Unverträglichkeit tritt meist erst zwischen dem fünften und dem zwanzigsten Lebensjahr auf.

HISTAMIN – DIE „ALLES-WAS-SPASS-MACHT-INTOLERANZ“

Müdigkeit, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Hautausschläge, Herzklopfen und Schwindelgefühle, nicht selten in Kombination: Unerklärliche Symptome, nach deren Ursache viele Betroffene oft lange suchen. Denn Allergietests und andere Untersuchungen liefern keinen Befund. Grund für die Beschwerden kann eine Histaminunverträglichkeit, auch Histaminintoleranz genannt, sein.

Histamin ist ein natürlicher Botenstoff. Er wird zum einen vom Körper selbst gebildet und ist im gesamten Organismus zu finden. Im menschlichen Organismus ist Histamin an vielen verschiedenen Körperfunktionen beteiligt. Es spielt zum Beispiel in der Immunabwehr eine aktive Rolle. Wenn etwa aufgrund einer Verletzung ein Körperteil anschwillt, liegt das an der Wirkung von Histamin. Auch an der Entstehung von Juckreiz und Schmerz ist Histamin beteiligt – und an vielen allergischen Reaktionen.

Histamin kommt außerdem in vielen Lebensmitteln vor. Besonders

lange gereifte Produkte wie Rotwein und Hartkäse enthalten viel Histamin. Andere Lebensmittel wie Ananas und Schokolade gehören zu den sogenannten Histaminliberatoren: Sie enthalten zwar wenig Histamin, setzen es jedoch zusätzlich im Darm frei. Histaminhaltige oder -freisetzende Nahrung lässt sich normalerweise problemlos verzehren, da das körpereigene Enzym DiAminOxidase (DAO) Histamin abbaut. Durch den Mangel an diesem Enzym kann der Körper das Histamin aus der Nahrung nicht mehr ausreichend abbauen. Dabei können die Histaminprobleme sowohl vorübergehend als auch dauerhaft auftreten.

Die Bildung von DAO-Enzymen kann auch genetisch oder infolge chronisch-entzündlicher Darm-erkrankungen wie Morbus Crohn oder Zöliakie beeinträchtigt sein. In diesem Fall liegt ein dauerhafter Enzymmangel vor.

Frauen können deutlich häufiger als Männer nicht ausreichend Histamin abbauen. Die Beschwerden machen sich vor allem mit den Wechseljahren bemerkbar. Deswegen vermuten manche Ärzte einen Zusammenhang zwischen Histamin und Hormonen. Für diese Vermutung sprechen auch Menstruationsbeschwerden, die zur langen Symptomliste zählen. ♥

Weitere
Informationen
finden Sie unter:

www.alles-essen.de

IN BALANCE

Ein gutes Bauchgefühl

Unser Darmmikrobiom – der Begriff bezeichnet die Gesamtheit der in unserem Darm

lebenden Bakterien – wird durch unsere Gene, die Ernährung, den Lebensstil sowie äußere Umwelteinflüsse geprägt. Ungesunde Ernährung, Stress, zu wenig Bewegung oder Medikamenteneinnahme können sich auch auf die Zusammensetzung unseres Mikrobioms auswirken – mit spürbaren Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden.

Magengrummeln, Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl, Abgeschlagenheit – viele von uns kennen diese Beschwerden und leiden mitunter erheblich darunter. Doch was genau steckt dahinter: Warum kommt der Bauch manchmal nicht mehr hinterher?

TRÄGE VERDAUUNG UND UNWOHLSEIN

Wenn unser Darmmikrobiom aus dem Gleichgewicht gerät, wirkt sich das auf unsere Verdauung aus. Zu den möglichen Folgen zählen unter anderem ein unangenehmes Völlegefühl, obwohl man kaum etwas gegessen hat, eine allgemein träge Verdauung, Blähungen oder das unguete Gefühl, dass irgendetwas in unserem Magen-Darm-Trakt nicht stimmt.

Bereits unsere erste Nahrung als Säugling, die Muttermilch, enthält Bakterien, die uns bei der Verdauung helfen und sich in unserem Darm ansiedeln. Unter den in unserem Darm lebenden Bakterien finden sich nützliche Helfer: Sie unterstützen unsere Verdauung, helfen das Eindringen von Krankheitserregern in unseren Organismus zu verhindern und können unser Immunsystem stimulieren.

REIZDARM

Das Reizdarmsyndrom ist eine Funktionsstörung des Darms, von der deutschlandweit etwa 14 Millionen Menschen* betroffen sind. Bei Patienten mit Reizdarmsyndrom zeigt sich das Darmmikrobiom oft weniger stabil und der Anteil an Bifidobakterien sowie an Lactobacillen ist niedriger als bei gesunden Erwachsenen. Zu den klassischen Reizdarm-Symptomen zählen unter anderem wiederkehrende Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung sowie Blähungen. Auch Beschwerden außerhalb des Verdauungstrakts können manchmal hinzukommen.

AAD (ANTIBIOTIKA-ASSOZIIERTE DIARRHÖ)

Zu den gefürchteten Nebenwirkungen einer Antibiotika-Therapie zählen vor allem Magen-Darm-Beschwerden. Etwa jeder fünfte Patient erkrankt während der Einnahme oder einige Wochen danach an einer Diarrhö.** Das Problem der Antibiotika: Sie töten Bakterien ab – und unterscheiden dabei nicht

zwischen den guten, wichtigen, und den krankheitserregenden Darmbakterien. Die Folge: Das Darmmikrobiom gerät aus seiner natürlichen Balance und es kommt zu Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit und Blähungen.

AUSWIRKUNGEN AUF DAS IMMUNSYSTEM

Probleme im Magen-Darm-Trakt können auch Auswirkungen auf unser Immunsystem haben. Eine ungünstige Zusammensetzung des Darmmikrobioms kann ein geschwächtes Immunsystem mit häufigen, langwierigen Infekten zur Folge haben! Macht der Bauch erst einmal Probleme, können Milchsäurebakterien helfen, die sich schnell im Darm vermehren und ihn täglich unterstützen. Denn diese fördern nicht nur die Darmgesundheit – sie tragen auch zur normalen Funktion des Immunsystems bei. ♥

* <https://reizdarm.one/blog/haeufigkeit-reizdarmsyndrom>

** Deutsche Gesellschaft für mukosale Immunologie und Mikrobiom: Probiotika in Ernährungsberatung und -therapie

STADA-Produkte:

Ist Ihr Bauch im Gleichgewicht?

Bei unserem aktiven Alltag und der heutigen Ernährungsweise kommt der Bauch oft nicht hinterher.

Das neue **Probielle®** unterstützt Ihre Darmflora und sorgt dadurch auf natürliche Weise für mehr Wohlbefinden.

- Mit wissenschaftlich getesteten, hochaktiven Bakterienkulturen
- Praktische Einnahme
 - kein Anrühren, keine Aktivierungszeit
 - keine Kühlung
 - nur eine Kapsel täglich

Probielle® ist zudem vegan, laktose- und glutenfrei.



TIPPS & TRICKS FÜR EIN POSITIVES BAUCHGEFÜHL!



Obst und Gemüse

Obst und Gemüse enthalten zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend und antioxidativ – also die Zellen schützend – wirken. Essen Sie deshalb am besten fünfmal täglich eine Portion Obst und Gemüse, beispielsweise Karotten, Rote Bete, Kirschen, Blaubeeren, Mangos, Zucchini oder Kürbis.

Ballaststoffe

Für die wertvollen Mikroorganismen im Darm sind Ballaststoffe eine wichtige Nahrungsquelle und sorgen für ein günstiges Bakteriengleichgewicht. Darüber hinaus erhöhen Ballaststoffe durch ihre Quelleneigenschaft das Stuhlvolumen, wodurch der Stuhl kürzer im Darm verbleibt.

Gute Ballaststoffquellen sind Vollkorn-Getreideprodukte, Leinsamen, Flohsamen, frisches Gemüse und Obst.



Ungesättigte Fettsäuren

Ungesättigte Fettsäuren sorgen dafür, dass die Zellmembranen flexibel bleiben. Zudem wirken einige der mehrfach ungesättigten Fettsäuren auch entzündungslindernd und können vor Darmkrebs schützen. Verwenden Sie deshalb statt tierischer Fette lieber Raps-, Distel- oder Olivenöl.



Vegetarisch kochen

Rotes Fleisch von Schwein, Rind oder Lamm enthält meist viel Fett und vor allem ungünstige gesättigte Fettsäuren. Kochen Sie deshalb mehr mit Gemüse oder greifen Sie zu weißem Fleisch wie Geflügel oder Fisch.



Viel bewegen

Bewegung regt den Stoffwechsel an und hat einen positiven Einfluss auf die Darmaktivität. Ideal dafür: Ausdauersportarten wie Joggen, Walken, Fahrradfahren oder Schwimmen. Aber auch bereits ein regelmäßiger Verdauungsspaziergang tut Ihnen gut.

Stress vermeiden

Wenn der Geist im Stress ist, kann sich das auch negativ auf den Körper auswirken. Die Folge können Magenverstimmungen und Verdauungsprobleme sein. Schalten Sie deshalb einen Gang zurück und legen Sie häufiger mal eine Ruhepause ein.



EREKTIONSSTÖRUNGEN

Weil das Kribbeln im Bauch weit mehr ist als ein Frühlingsgefühl

Denkt man an Themen, über die Mann nicht gerne spricht, so rangieren Erektionsstörungen vermutlich sehr weit oben auf der Liste. Dabei sind sie wesentlich weiter verbreitet, als viele glauben, und inzwischen gut behandelbar.

Ob der zweite Frühling oder der Herbst des Lebens – ein erfülltes Liebesleben ist keine Frage des Alters, sondern für die meisten ein inniges Bedürfnis in jeder Lebensphase. Mit zunehmendem Alter sind jedoch viele Männer von Erektionsstörungen betroffen. Studien belegen, dass bereits zwischen 40 und 49 Jahren jeder zehnte Mann unter einer sogenannten erektilen Dysfunktion leidet – dies ist der medizinische Fachausdruck dafür, dass eine Erektion nicht lang genug besteht, damit der Mann zum Orgasmus kommt, oder sogar gar nicht erst erlangt werden kann, um befriedigenden Geschlechtsverkehr zu haben. Zwischen 60 und 69 Jahren berichtete mehr als jeder Dritte davon und über 70-Jährige waren sogar zu mehr als 50 Prozent davon betroffen.¹

Diese Zahlen legen nahe, dass der Informations- und Beratungsbedarf zu diesem Thema sehr hoch ist. Tatsächlich reden aber nur wenige Männer offen über die umgangssprachlich oft als Potenzstörung oder Impotenz bezeichnete Krankheit. Nicht nur das Gespräch mit dem Partner oder der Partnerin fällt schwer, sondern auch die Thematisierung in der Arztpraxis. Denn Erektionsstörungen gelten immer noch als Ta-

buthema, das den Verlust von Männlichkeit beschreibt. Ein Blick in medizinische Datenbanken zeigt jedoch, dass die Ursachen häufig körperlicher Natur sind und Erektionsstörungen inzwischen gut mit Medikamenten behandelt werden können.

WAS STECKT HINTER EREKTIONSSTÖRUNGEN?

Eine Erektion ist ein komplexer Vorgang, bei dem Gehirn, Nervensystem, Blutgefäße im Penis und die Beckenbodenmuskulatur perfekt harmonisieren müssen. Körperliche Beeinträchtigungen wie Bluthochdruck, eine

»

Studien belegen, dass bereits zwischen 40 und 49 Jahren jeder zehnte Mann unter einer erektilen Dysfunktion leidet.

«

Verkalkung der Arterien, Diabetes oder auch Übergewicht können zu einer Verengung der Blutgefäße führen, die schließlich dafür sorgt, dass der Penis nicht ausreichend durchblutet wird. Auch einige Medikamente

können als unerwünschte Nebenwirkung Erektionsstörungen hervorrufen. Dies gilt etwa für manche Blutdrucksenker oder auch für andere Herz-Kreislauf-Medikamente. Doch natürlich sollte niemand eine medikamentöse Therapie einfach so absetzen, sondern bei Bedarf mit dem Arzt besprechen, wie die Erektionsstörungen behandelt werden können. Doch auch psychische Belastung kann dazu führen, dass sich Erektionsstörungen verstärken. Und hier droht ein Teufelskreis: Denn gerade weil niemand gerne über Probleme beim Geschlechtsverkehr spricht und es vielen schwerfällt, sich der Partnerin oder dem Partner zu offenbaren, verstärkt sich der Druck oft noch.

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Grundlage, um eine Besserung zu erzielen, ist deshalb in jedem Fall das offene Gespräch – sowohl in der Partnerschaft als auch beim Arzt. Übrigens muss man nicht unbedingt auf einen Facharztbesuch beim Urologen warten. Auch der Hausarzt kann in der Regel weiterhelfen. Um Erektionsstörungen zu behandeln, wird häufig auf eine Kombinationstherapie aus Medikamenten und einer Änderung des Lebensstils gesetzt. Hintergrund ist, dass häufig klassische Zivilisationskrankheiten (Übergewicht, Diabe-

Weitere Informationen
finden Sie hier:
<https://maennergesundheitsaliud.de>

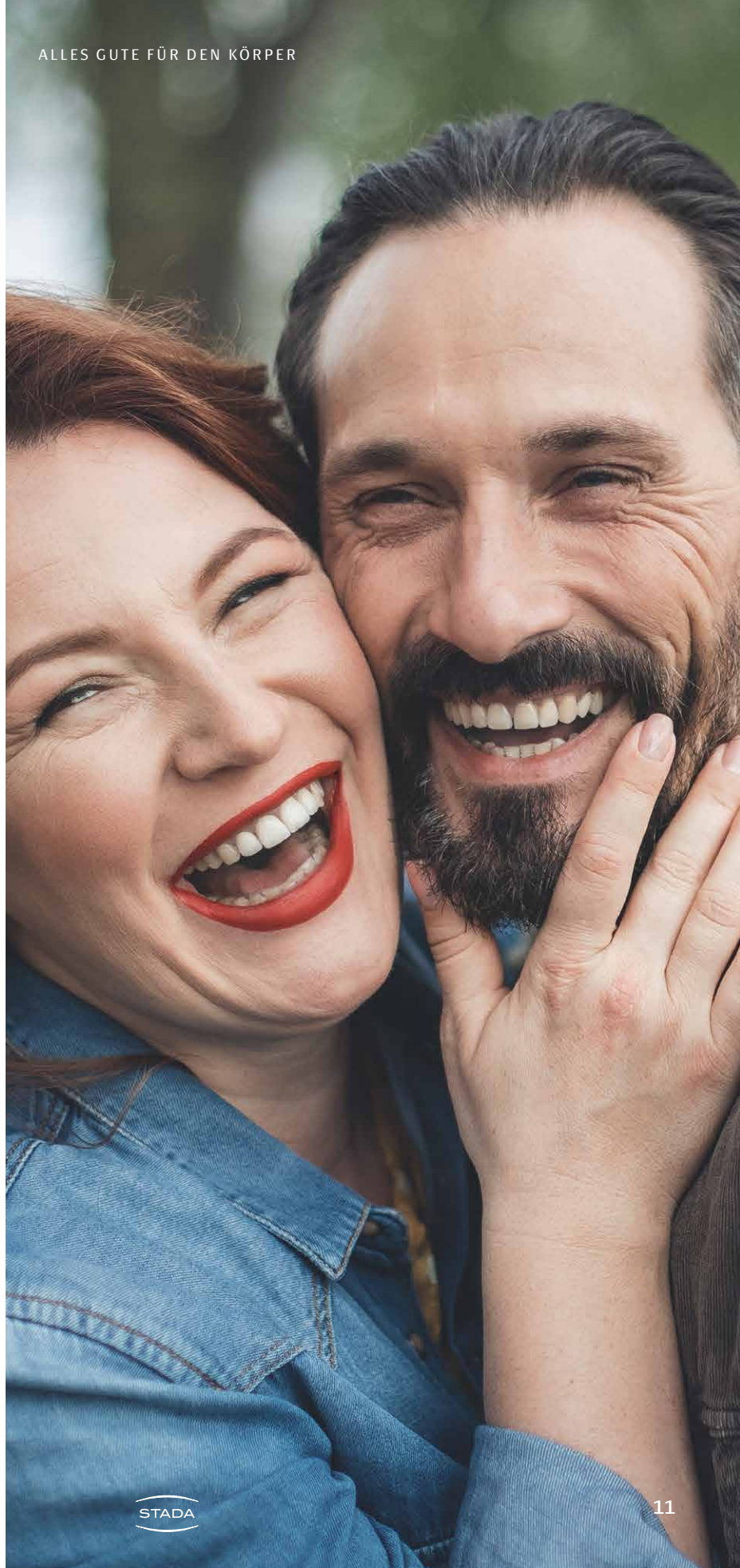
oder in dieser Broschüre:
<http://www.stada.de/ED-Patientenbroschuere>

tes etc.) die Ursache für die nachlassende Erektionsfähigkeit sind. Eine gesündere Lebensweise, zu der auch mehr Bewegung zählt, kann schon ein erster Schritt auf dem Weg zur Besserung sein.

Die verfügbaren Arzneimittel, die bei Erektionsstörungen verordnet werden können, unterscheiden sich vor allem hinsichtlich ihrer Wirkdauer, sodass jeder Patient ausgehend von seinen individuellen Bedürfnissen eine passende Option wählen kann. Es gibt zum einen Tabletten, die 25 bis 60 Minuten vor dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden und zwischen vier und 36 Stunden wirken. Zum anderen gibt es eine Option, die in niedriger Dosierung täglich eingenommen wird, sodass sich ein konstanter Wirkspiegel aufbaut, der es Paaren ermöglicht, wann immer sie möchten Geschlechtsverkehr zu haben.

Egal für welche Therapie sich ein Arzt in Abstimmung auf die Bedürfnisse des Patienten entscheidet, in jedem Fall ist die sexuelle Erregung unverändert Voraussetzung für die Wirksamkeit. Und dieses Kribbeln im Bauch ist eben nicht nur ein Frühlingsgefühl. ♥

¹ Braun M et al. Epidemiology of erectile dysfunction: results of the 'Cologne Male Survey'. International Journal of Impotence Research (2000) 12, 305-311



DUNKLE JAHRESZEIT

Ich hab' den Blues

Wenig Sonne, dafür Regen, Dunkelheit und Kälte. Das kann durchaus auf die Stimmung drücken. Wann spricht man von einem Winterblues, einer Winterdepression oder einer schweren Depression?

Wer kennt das nicht? Die Tage werden kürzer, der Körper bekommt nur wenig Sonnenlicht, man ist ständig müde und durchaus ohne erkennbaren Grund auch mal gereizt und niedergeschlagen. Diesen Zustand nennt man Winterblues. Gerade nach dem langen Bilderbuch-Sommer fällt es vielen Menschen schwer, sich auf den Winter einzustellen. Aber kein Grund zur Sorge, sofern die schlechte Laune nur kurz anhält und die Vorteile der kalten Jahreszeit schnell wieder in den Vordergrund treten. Denn es kann durchaus stimmungsaufhellend sein, sich einfach mal auf der Couch mit einer Decke, einem guten Buch oder der Lieblingsserie und einer

322 MIO

Menschen leiden weltweit an Depressionen *

* Quelle: Weltgesundheitsorganisation WHO

4,1 MIO

Menschen sind in Deutschland betroffen *

18%

mehr Menschen sind betroffen als vor zehn Jahren *



Tasse Tee zurückziehen und die Welt draußen zu lassen. Auch ein gemütlicher Saunabesuch kann Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht bringen. Aktiv im Sommer, entspannt im Winter – die kalten Tage sind optimal, um ohne schlechtes Gewissen die Akkus wieder aufzuladen.

Aber was, wenn die Stimmung trotz aller Bemühungen im Keller bleibt, Antriebslosigkeit, Interessenverlust, ständige Müdigkeit und Trübsinn für mehrere Wochen die Oberhand gewinnen? Dann spricht man von einer saisonal abhängigen Winterdepression (SAD). Im Gegensatz zum Winterblues, der einmalig ist und nur kurze Zeit andauert, tritt die SAD jedes Jahr aufs Neue auf, sobald die dunkle Jahreszeit beginnt, und hält den ganzen Winter über an.

LICHT UND HORMONE

Schuld an Winterblues und SAD ist unter anderem der Lichtmangel. Denn einerseits nimmt die Lichtintensität der Sonnenstrahlen im Winter ab, andererseits verringert sich auch die Sonnenscheindauer. Daher ist der Körper viel weniger direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt als im Sommer. Der Lichtmangel wirkt sich auf den Stoffwechselprozess im Körper aus. Denn Licht steuert die Produktion von Serotonin, dem Glückshormon, und

Melatonin, dem Schlafhormon. Die Zirbeldrüse im Auge braucht Licht, um Serotonin zu produzieren. Fällt kaum Licht ins Auge, wandelt die Zirbeldrüse Serotonin in Melatonin um. Letzteres sorgt für Müdigkeit, während Serotonin wach und fit macht.

HILFE GEGEN WINTERDEPRESSION

Bei einer Winterdepression handelt es sich um eine ernstzunehmende Erkrankung, die von einem Arzt behandelt werden sollte. Nichtsdestotrotz kann jeder auch selbst etwas für das eigene Wohlbefinden tun. Aufgrund des großen Einflusses von Licht auf unsere Stimmungslage helfen Spaziergänge oder eine Joggingrunde, vor allem während der Mittagszeit. Auch im Winter bekommen wir zu dieser Tageszeit die meisten Sonnenstrahlen ab. Selbst wenn die Sonne nicht scheint, natürliches Licht ist auf jeden Fall hilfreich. Außerdem verbessert Bewegung an der frischen Luft die Laune. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit einer Lichttherapie, die ein Arzt verschreiben kann und die dann auch ambulant in einer Arztpraxis stattfindet. Alternativ gibt es UV-Speziallampen auch zu kaufen. Patienten sollten in der Regel täglich mindestens 30 Minuten mit geöffneten Augen vor dieser Lampe sitzen, damit

das Licht sowohl über die Haut als auch über die Netzhaut aufgenommen wird. Eine normale Zimmerlampe reicht dafür allerdings nicht aus.

WINTERDEPRESSION VERSUS SCHWERE DEPRESSION

Eine typische Winterdepression bekommen viele Betroffene mit den genannten Maßnahmen und mithilfe ihres Arztes recht schnell in den Griff. Eine schwere Depression hingegen ist langwieriger und häufig mit der Einnahme von Antidepressiva verbunden. Aber wie erkenne ich den Unterschied zu einer Winterdepression? Schwere Depressionen zeichnen sich häufig durch Schlaflosigkeit im Gegensatz zu einem erhöhten Schlafbedürfnis bei einer Winterdepression aus. Darüber hinaus stellt sich bei schwer depressiven Menschen in vielen Fällen Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust ein, während bei der Winterdepression der Heißhunger auf Kohlenhydrate und Zucker steigt und eine Gewichtszunahme nicht selten ist. Außerdem ist eine schwere Depression völlig unabhängig von Jahreszeiten und kann durchaus auch im Sommer bei strahlendem Sonnenschein auftreten. In beiden Fällen ist ein Gang zum Arzt unumgänglich, im Falle des Verdachtes auf eine schwere Depression aber umso wichtiger. ♥

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe bietet Selbsttest, viele hilfreiche Informationen und ein Info-Telefon für Betroffene an:
www.deutsche-depressionshilfe.de

Hinweis: In diesem Artikel werden allgemeine Hinweise für eine Depression beschrieben. Diese sollten nicht für eine Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Einen Arztbesuch kann dieser Artikel nicht ersetzen.

STADA-PRODUKT: DNA-TEST ANTIDEPRESSIVA

Therapieren statt ausprobieren

*Bis für Betroffene von Depressionen das geeignete
Medikament gefunden werden kann, vergehen oftmals Wochen bis Monate.
Der Bluttest Antidepressiva unterstützt den passenden Wirkstoff gezielter zu ermitteln.
Ein Blick in die personalisierte Medizin.*

Der Test kann
die Stoffwechsel-
eigenschaften für

16

Antidepressiva

bestimmen.

Es gelten strenge
**Datenschutz-
Standards**

nach dem Gendia-
agnostikgesetz.

**Mehr
Informationen**
erhalten Sie auf der
Website:

[www.stadapharm.de/
antidepressiva](http://www.stadapharm.de/antidepressiva)

ANTIDEPRESSIVA UND IHRE WIRKUNG

Antidepressiva werden häufig begleitend zur Psychotherapie bei der Behandlung von Depressionen eingesetzt. Doch nicht bei jedem Menschen sind die verschiedenen am Markt befindlichen Medikamente gleich wirksam. Zunächst ist wichtig zu wissen: Für den Abbau dieser Wirkstoffe im Körper sind primär zwei Enzyme verantwortlich. Bei einigen Menschen arbeiten diese Enzyme schneller, bei anderen langsamer, sodass das Antidepressivum länger oder weniger lang im Körper bleibt. Nicht jeder Mensch benötigt daher die gleiche Dosis, damit das Medikament effektiv wirkt.

STANDARD-VERSUS PERSONALISIERTE MEDIZIN

Eine Standarddosierung bei der Verwendung von Antidepressiva ist nicht für jeden Patienten optimal. Der individuelle Stoffwechsel des Patienten bleibt unberücksichtigt. Um eine effektive Therapie zu finden, testet der Arzt meist verschiedene Wirkstoffe in unterschiedlicher Dosierung aus. Da Antidepressiva nicht sofort eine Wirkung zeigen, muss der Patient zunächst warten und eventuelle Nebenwirkungen hinnehmen. Hier kann der Einsatz eines einfachen Bluttests helfen, den Prozess zu beschleunigen.

Der DNA-Test ermittelt für einen Patienten seine angeborene Abbaugeschwindigkeit von Antidepressiva und liefert dem Arzt Hinweise für die geeignete Arzneimittelwahl und Dosis. Der Test bietet eine Chance auf eine gezieltere, individuelle Therapie mit dem bestmöglichen Therapieergebnis.

ABLAUF DES ANTIDEPRESSIVA-TESTS

Der Arzt stellt für den Patienten mit diagnostizierter Depression ein Rezept für den Bluttest aus. Der Patient kauft den Test (STADA Diagnostik Antidepressiva) in der Apotheke und geht mit dem Test-Set zurück zum Arzt. Dieser führt die Blutentnahme durch, füllt den Laborauftrag aus und schickt die Blutprobe in das Labor unseres Kooperationspartners. Dort findet die Analyse statt: die DNA im Blut wird auf die Stoffwechseleigenschaften hin untersucht und das Ergebnis wird an den Arzt zurückgesendet. Dieser bespricht mit dem Patienten, inwiefern das Stoffwechselprofil einen Einfluss auf die Abbaugeschwindigkeit der einzelnen Wirkstoffe hat und wie die Therapie maßgeschneidert optimiert werden kann (vgl. Abbildung). Am Ende erhält der Patient eine Gesamtrechnung aus dem Kaufpreis des Tests in der Apotheke und den beim Arzt nach Gebührenordnung abgerechneten Leistungen. ♥

VORTEILE DES TESTS

- Individuelle Anpassung der medikamentösen Therapie an die angeborenen Stoffwechseleigenschaften des Patienten
- Einmaliges Durchführen des Tests liefert Antworten
- Therapiesicherheit wird erhöht



WIE ERHALTE ICH MEINE INDIVIDUELLE THERAPIEMPFEHLUNG?



Ihr Arzt informiert Sie über den STADA Diagnostik DNA-Test und stellt Ihnen ein Privat-Rezept aus.

Sie legen in Ihrer Apotheke das Privat-Rezept vor und kaufen den STADA Diagnostik DNA-Test (Laborleistung inkl. Versandkosten und MwSt).



Ihr Arzt führt die Blutentnahme durch, füllt den Laborauftrag aus und versendet Ihre Blutprobe.

Im humatrix Labor findet die DNA-Analyse im Auftrag Ihres Arztes statt. Das Testergebnis wird an Ihren Arzt gesendet, die privatärztliche Abrechnungsstelle erstellt nach GOÄ eine Rechnung.



Ihr Arzt bespricht mit Ihnen das Testergebnis und eine optimale und individualisierte Therapie. Sie erhalten die Rechnung über das Arzthonorar (die Laborleistungen sind bereits mit Kauf des STADA Diagnostik DNA-Tests beglichen).

Verlieren Sie weniger Zeit bei der Behandlung von Depressionen!

Weitere Informationen finden Sie unter www.stada-diagnostik.de/antidepressiva

KOSTEN UND ERSTATTUNG

Der Test ist bisher keine Regelleistung, eine Erstattung liegt im Ermessen der Kassen:

Privaten Krankenversicherungen können Sie die Gesamtrechnung zur Erstattung vorlegen. In vielen Fällen werden die Kosten übernommen.

Für gesetzlich Versicherte ist der Test zwar meist eine individuelle Gesundheitsleistung, dennoch kann sich ein Erstattungsantrag lohnen.



ABWEHRKRÄFTE BEI KINDERN STÄRKEN

Fit durch den Winter

Bei vielen Eltern ist der Winter nahezu gefürchtet. Und zwar nicht nur im Hinblick auf die Dunkelheit, Kälte und den Regen, wegen deren die Kinder seltener draußen spielen können als im Sommer. Vor allem kommen Viren und Bakterien in der kalten Jahreszeit ganz groß raus und verbreiten sich sozusagen wie im Flug in Kita und Schule. Mit folgenden Tipps stärken Sie die Abwehrkräfte Ihrer Kinder. Wer dies beherzigt, kommt mit etwas Glück fit durch den Winter.

Winterzeit ist Erkältungszeit. Das Wort „Erkältung“ ist jedoch irreführend. Eine Erkältung entsteht meist nicht, weil man sich verkühlt hat, sondern weil sich Viren bei Kälte besonders schnell verbreiten. Darüber hinaus trocknet Heizungsluft die Schleimhäute aus und Erreger haben leichtes Spiel. Wenn man friert, sinkt aber auch die Immunabwehr. Jetzt gilt es, das Immunsystem auf Vordermann zu bringen und stark gegen mögliche Angriffe zu machen.

1 RICHTIGES KLIMA UND AUSREICHEND SCHLAF

Damit die Schleimhäute nicht austrocknen, sollte die Wohnung nicht überheizt – also nicht dauerhaft über 22 Grad warm sein. Ein Luftbefeuchter und regelmäßige Stoßlüftung

sorgen außerdem für ein angenehmes Raumklima und genügend Sauerstoff. Vor allem nachts sollte die Heizung im Kinderzimmer heruntergedreht oder ganz ausgeschaltet sein. In kühler Luft schläft es sich besser. Eine Wärmflasche im Bett hingegen strahlt behagliche Wärme aus und sorgt für Wohlbefinden. Denn guter und ausreichend langer Schlaf stärkt das Immunsystem.

2 BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Auch wenn es regnet oder schneit, sollten Kinder sich mindestens ein Mal am Tag im Freien bewegen und am besten mit Freunden treffen. Vor allem Schnee hat eine magische Anziehungskraft und bietet viel Raum für Spiel und Phantasie. Dabei kommt es auf die richtige Kleidung an. Allerdings sollten Kinder mitentscheiden dürfen, denn in kratzigen Pullovern und Strumpfhosen fühlt sich niemand wohl. Mit bunter Regenjacke, Thermoanzug, langer Unterwäsche aus atmungsaktivem Material sowie wasserfesten Schuhen macht es sogar Kindern Spaß, sich dick einzupacken. Auch sollte eine Mütze nicht fehlen, weil der Körper Wärme hauptsächlich über den Kopf abgibt. Entsprechend ausgestattet steht einer wilden Schneeballschlacht, dem Bauen eines Iglus oder Schneemanns nichts mehr im Weg. Der Zwiebel-Look sorgt außerdem dafür, dass eine Schicht ausgezogen werden kann, wenn der Körper vom Herumtollen aufgeheizt ist.

3 WECHSELBÄDER FÜR DIE ABWEHRKRÄFTE

Das Spiel im Freien ist vorbei, Ihr Kind kommt zurück ins Warme. Wie wäre es jetzt mit einem Wechselbad für die Füße? Denn der Wechsel von Wärme und Kälte stärkt das Immunsystem und fördert die Durchblutung. Füllen Sie einfach zwei Schüsseln – eine mit kaltem und eine mit warmem Wasser. Dann halten Sie die Füße Ihres Kindes abwechselnd in die beiden Schüsseln und wiederholen Sie diesen Vorgang bis zu dreimal. Während die Füße etwa fünf Minuten im warmen Wasser bleiben, dürfen sie nur circa fünf Sekunden ins kalte Wasser gehalten werden. Damit es beim Bad der Füße nicht langweilig wird, können Sie währenddessen beispielsweise ein Buch vorlesen und sorgen damit für zusätzliches Wohlbefinden und Entspannung. Denn nicht nur bei Erwachsenen können Druck, Hektik und Stress krank machen. Auch Kinder brauchen Zeit, um anstrengende Kita- bzw. Schultage in Ruhe zu verarbeiten.

4 PFLEGE FÜR GESICHT UND KÖRPER

Creemen Sie Ihr Kind nach dem Baden oder Duschen mit einer reichhaltigen Creme ein, um die Haut vorm Austrocknen zu schützen. Besonders empfindlich sind Gesicht und Lippen.

Kinderhaut ist insgesamt dünner als die Haut von Erwachsenen und braucht deshalb auch besondere Pflege.

5 AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG IST DAS A UND O

Wie bei Erwachsenen sorgt eine ausgewogene Ernährung dafür, dass die Erkältungsviren keine Chance haben. Deshalb sollte immer frisches Gemüse und Obst im Haus sein, aus denen leckere und abwechslungsreiche Gerichte gezaubert werden können. Auch Vollkorn- und Milchprodukte sowie Fisch und Fleisch in Maßen gehören dazu.

6 HYGIENE GEGEN ERKÄLTUNGSVIREN

Mangelnde Hygiene öffnet Viren und Bakterien Tür und Tor. Je kleiner die Kinder, desto schwieriger ist es, auf Hygiene zu achten. Denn natürlich lässt sich nicht ganz verhindern, dass Kinder alles in den Mund stecken und das meist auch noch nacheinander. Dennoch können Sie dafür sorgen, dass Ihr Kind zu Hause regelmäßig die Hände wäscht. Vor allem vor und nach dem Essen. Außerdem sollten benutzte Taschentücher sofort entsorgt werden. Erklären Sie Ihrem Kind, dass es andere nicht anniesen und anhusten soll. Dann sinkt die Gefahr, dass es andere Kinder ansteckt. ♥



Während die Füße etwa fünf Minuten im warmen Wasser bleiben, dürfen sie nur circa fünf Sekunden ins kalte Wasser gehalten werden.

FAMILIENKOLUMNE

Kopf an Bauch: Entscheiden!

Mit dem Bauchgefühl ist das so eine Sache. Soll man ihm trauen oder nicht? Gerade Kinder und Jugendliche müssen ihre Erfahrungen mit der Intuition erst noch machen.





S

oll ich am Freitag auf das Festival gehen oder auf Leos Geburtstag? Julia sitzt am Tisch und schiebt Brotkrümel von rechts nach links. „Festival!“, votiert Lisa, die gerade reinkommt. Gekonnt feuert sie ihre Tasche unter den Tisch. „Dafür hast du doch schon eine Karte!“ Lisa hat für die meisten Dinge im Leben ganz pragmatische Gründe. „Aber wahrscheinlich wird es bei Leo echt toll“, wendet Julia ein und schiebt wieder Krümel von links nach rechts. „Sagt wer?“, fragt Lisa. „Mein Bauchgefühl!“ Konstantin steht jetzt in der Tür und schaut seine große Schwester bewundernd an. „Dein Bauch kann hellsehen? Cool! Mama, kann ich das auch?“ „Spinner“, gebe ich zurück. „Manchmal weiß man doch einfach ohne nachzudenken, was richtig oder falsch ist. Das nennt man dann Bauchgefühl. Oder man lernt jemanden kennen und ahnt gleich, dass derjenige nett ist – oder eben nicht.“ Konstantin nickt: „Das stimmt, der Neue in unserer Klasse, da hatte ich gleich so ein Bauchgefühl, dass der dick ist und nicht nett.“ Lisa zeigt ihm einen Vogel. „Das sind Vorurteile und kein Bauchgefühl.“ Recht hat sie. „Konstantin, sei nicht so gemein“, lege ich nach. „Los, deck mal lieber den Tisch. Die Nudeln werden ja schon matschig.“ „Also, ich habe ein ganz schlechtes Bauchgefühl bei matschigen Nudeln“, krakeelt Lisa kichernd. „Julia! Hallo Tranfunzel! Stell

mal die Teller hin.“ Meine Älteste sitzt immer noch am Tisch und schiebt Krümel: „Also, ich weiß echt nicht, was ich machen soll.“ „Den Tisch abwischen?“, schlage ich mit Blick auf die Krümel vor. Vorwurfsvolle Miene. „Könnte ich denn das Auto haben, um zu Leo zu fahren?“ Ich weiß von Leo nicht viel, nur dass seine Eltern irgendwo auf einem alten Bauernhof wohnen. „Hm“, zögere ich. „Ihr trinkt doch sicher Alkohol ...“ Julia hat gerade erst den Führerschein gemacht. Eigentlich gebe ich ihr gerne das Auto. Aber nachts noch so weit fahren, nach einer Feier, mal ehrlich, da meldet sich mein Bauchgefühl. „Ich könnte ja erst am nächsten Tag zurückkommen.“ Jetzt runzelt Konstantin die Stirn. „Das ist doch Samstag, da wollte Papa mit mir und Murat ins Wellenbad.“ „Murat und mir“, korrigiere ich aus alter Erziehungsgewohnheit. Lernen die Kinder das denn nie ... „Ja, habe ich doch gesagt“, erwidert Konstantin irritiert. „Ich und Murat und Papa. Aber wenn Julia das Auto hat ...“ Ich schnaufe vernehmlich. „Dann kann doch Murats Vater fahren“, mischt sich jetzt Lisa ein. „Das wäre eh viel besser, denn wenn Julia doch zum Festival geht, braucht sie ja gar kein Auto und dann könnte ich mit Mama in dieses Outlet fahren, wo es diese coolen Schuhe gibt ...“ Pragmatisch, sag' ich doch. Konstantin zieht einen Flunsch: „Wir wollten aber mit Papas Auto ...“ Bei mir sackt so langsam Lisas Vorschlag: „Wieso Outlet? Du willst nicht im Ernst, dass ich meinen Samstag-Vormittag in irgendeinem Outlet verbringe.“ Ich sehe mich fußwund inmitten kaufwütiger Herden in einer überhitzten Einkaufsmeile dem Kaufrausch erliegen ... „Jetzt lasst uns mal essen. Konstantin, mischst du bitte den Salat?“, versuche ich den Planungswirren wenigstens für ein paar Sekunden zu entkommen. Fehlanzeige! „Ich weiß jetzt echt überhaupt nicht, was ich machen soll“,

fängt Julia wieder an. „Festival“, rufen Lisa und Konstantin in trauter Eintracht, völliger Selbstlosigkeit und mit vollgestopftem Nudelmund. Konstantin schiebt schnell noch ein paar Salatblätter hinterher. „Mund zu“, befehle ich und dann kommt mir der rettende Gedanke: „Wir verschieben alle weiteren Diskussionen, bis euer Vater heute Abend da ist, der hat schließlich auch noch ein Wörtchen mitzureden.“

»Manchmal weiß man doch einfach ohne nachzudenken, was richtig oder falsch ist.«

Am Freitag ist Julia aufs Festival gegangen. Es war waaahnsinnig supertoll! Über Leos Party ist nichts bekannt. Lisa fand die Schuhe letztlich „doch doof“ – warum, weiß ich nicht, aber zum Glück mussten wir für diese Erkenntnis nicht bis ins Outlet fahren. Mein Mann war mit Murat und Konstantin Samstag morgens im Schwimmbad – wie geplant. Nachmittags – ich habe mir gerade die Zeitung geschnappt – kuschelt sich Konstantin zu mir aufs Sofa. „Mama, ich hab' da so ein Bauchgefühl.“ „Hm“, gebe ich zurück. „Und was sagt dein Bauch?“ Konstantin boxt entschieden gegen die Zeitung: „Pizza!“ ♥



Dorothee Bönsch
schreibt für die *Alles Gute*
die Familienkolumne

REZEPTSEITE

Life Changing Food

Body-Mass-Index war gestern! Eva Fischer sagt einseitigen Diäten den Kampf an und stellt unser Wohlbefinden in den Mittelpunkt. „Unser Körper ist unser höchstes Gut“, sagt die Ernährungsexpertin und setzt mit dem neuen LCF-Prinzip auf Vielseitigkeit: Nahrungsmittel, die uns erstrahlen lassen, verjüngen, das Gemüt positiv beeinflussen, die uns mehr Energie geben, uns leistungsfähiger machen und bei bewusster Einnahme schlank halten, machen uns als Summe all dieser Wirkungen auch glücklicher. Das ist das Life-Changing-Food-Prinzip, kurz LCF-Prinzip. Eva Fischer geht gezielt auf die Bedürfnisse des Körpers ein: Die LCF-Rezepte sind vielfach erprobt, liefern die wichtigsten Nährstoffe, vitalisieren und stärken das Immunsystem. Durch die ideale Versorgung des Körpers mit den richtigen Zutaten wird das Hungergefühl geschwächt. Erlebe Deinen persönlichen „life changing moment“ in nur 21 Tagen und gelange nachhaltig zu mehr Energie und Ausstrahlung. ♥

BUNTE SÜSSKARTOFFELN

Für 2 Personen

Salz
3 Süßkartoffeln
1 rote und 1 gelbe Paprika
einige Blätter Rotkohl
1 Avocado
1 Chilischote
½ Bund Koriander
240 g schwarze Bohnen aus der Dose
50 g Mais aus der Dose
300 g Sauerrahm
Pfeffer
Saft einer halben Limette
2 EL schwarzer Sesam



Zubereitung

1 Leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Süßkartoffeln halbieren und etwa 20 Minuten kochen. Ofen auf 180° Umluft (200° Ober- / Unterhitze) vorheizen.

2 Süßkartoffeln aus dem Wasser nehmen und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 10 Minuten garen.

3 In der Zwischenzeit gelbe und rote Paprika halbieren, entkernen und in 0,5 Zentimeter große Würfel schneiden. Rotkohl vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Avocado halbieren, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch in 0,5 Zentimeter große Stücke schneiden. Chilischote in feine Ringe schneiden. Korianderblätter fein hacken. Bohnen und Mais abgießen.

4 Ofen auf 250° Grillfunktion umstellen und Süßkartoffeln etwa 10 Minuten grillen (dabei immer wieder kontrollieren, damit nichts anbrennt). Leicht abkühlen lassen, zu zwei Dritteln einschneiden.

5 Sauerrahm in die Süßkartoffeln füllen und mit schwarzen Bohnen, Mais, Avocadostücken, Paprikastücken und Rotkohl garnieren. Salzen und pfeffern, mit Limettensaft beträufeln und mit Chilischoten, gehacktem Koriander und schwarzem Sesam garniert servieren.



DIE AUTORIN

Eva Fischer ist ausgebildete Gesundheitsmanagerin, Ernährungsexpertin, Food-Fotografin, Stylistin, Bloggerin sowie Rezeptentwicklerin. Für ihren beliebten Blog foodtastic wurde sie mehrfach mit Awards ausgezeichnet. Sie schreibt regelmäßig für Magazine, gibt Workshops, ist Gast bei TV-Auftritten oder Food-Events. Neben fachlichen Beiträgen zu Ernährung und Gesundheit liebt sie die Autorin, zu reisen und neue Geschmäcker zu entdecken.

GEWINNSPIEL

Mitmachen und gewinnen!*

„Life changing food“ von Eva Fischer
25,- € (D) / Brandstätter Verlag
ISBN 978-3710600364

Gewinnen Sie eins von zehn Rezeptbüchern „Life changing food“. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Life“ an allesgute@stada.de.

Einsendeschluss: 01.04.2019

* Teilnahmebedingungen: Teilnahmeschluss ist der 01.04.2019. Veranstalter ist die STADA Arzneimittel AG. Die Gewinner werden per Los ermittelt und nach der Ziehung 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 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. 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. Die datenschutzrechtlichen Informationspflichten nach Art. 13 DS-GVO können Sie unter <https://www.stada.de/konzern/ueber-stada/compliance.html> abrufen.



Das Magnetrans®-Produktportfolio:

Magnesium gilt als Hochleistungsmineral des Stoffwechsels. Ohne es würden viele lebenswichtige Vorgänge in unserem Organismus nicht funktionieren.

Magnesium unterstützt über 300 enzymatische Reaktionen im Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel. Als essenzieller Mineralstoff muss Magnesium täglich in ausreichender Menge zugeführt werden.

MAGNESIUM BRAUCHT DER KÖRPER:

- Zur Umwandlung von Nahrungsenergie in chemische Energie
- Für die Reizweiterleitung in Nerven und Muskelzellen
- Als wichtigen Baustein für unsere Knochen

Selbst herstellen kann unser Körper das wichtige Mineral nicht. Er muss es von außen über die Nahrung aufnehmen. Als Mineral ist Magnesium so essenziell. Ein ausgeglichener Magnesiumhaushalt ist sehr wichtig.

Der durchschnittliche Bedarf an Magnesium liegt bei 300 bis 400 Milligramm pro Tag – vorausgesetzt, die Magnesiumdepots im Körper sind gefüllt. Im Körper eines Erwachsenen sind etwa 20 bis 25 Gramm Magnesium gespeichert. Die Knochen sind ein sehr wichtiges Magnesium-Depot: Etwa die Hälfte des gespeicherten Magnesiums befindet sich in den Knochen. Nur etwa ein Prozent zirkuliert im Blut. Mit den Nahrungsergänzungsmitteln Magnetrans® ultra, Magnetrans® direkt-granulat und Magnetrans® trink-granulat können bereits mit

einer Anwendung (Kapsel oder Stick) 100 Prozent der empfohlenen Tageszufuhrmenge an Magnesium gedeckt werden. Zudem sind die Produkte vegan, laktose-, gluten- und zuckerfrei. Die Arzneimittel Magnetrans® forte und Magnetrans® extra werden bei nachgewiesenem Magnesiummangel ange-

wendet und sind eine gute Empfehlung bei Muskel- und Wadenkrämpfen.

Unser Tipp: Auf www.magnetrans.de finden Sie eine praktische Übersicht magnesiumreicher Lebensmittel, Rezepte für leckere magnesiumreiche Speisen und einen grünen Smoothie mit Magnesium. ♥

Jetzt direkt auf
magnetrans.de
Ihren individuellen
Tagesbedarf
an Magnesium
errechnen!



Pflichttext: Magnetrans® forte 150 mg/-extra 243 mg Hartkapseln
Wirkstoff: Schweres Magnesiumoxid. Bei nachgewiesenem Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelaktivität (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel. Stand: Juli 2017

Sie fragen, wir antworten!

Uns erreichen viele Fragen zum Thema „Diabetes“ – von Patienten selbst, aber auch von ihren Familienangehörigen. Gemeinsam mit der Diabetesberaterin Doreen Birkemeyer werden wir diese in Zukunft beantworten.

Frau Birkemeyer beschäftigt sich seit 1996 intensiv mit dem Thema Diabetes und hat es durch viele Fort- und Weiterbildungen zu ihrem Spezialgebiet gemacht.

Als ausgebildete Diabetesberaterin DDG und examinierte Krankenschwester berät und schult sie Patienten ebenso wie medizinisches Fachpersonal, hält Vorträge und unterrichtet an der Akademie für Gesundheitsberufe in Rheine.

„Mit meiner Expertise möchte ich dabei helfen, dass Betroffene und Angehörige genau die Unterstützung und Informationen erhalten, die sie brauchen, damit der Diabetes nicht das Leben überschattet“, so Frau Birkemeyer. ♥

Schicken Sie uns Ihre Fragen zu allen Themen rund um den Diabetes per E-Mail an: **diabetes@stadapharm.de.**



Doreen Birkemeyer, Diabetesberaterin



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
Website: www.stada.de

Redaktion:
Fabian Agel, Dorothee Bönsch, Stefanie Dölz, Jessica Gepel, Martina Hientz, Angela Horbach, Sabrina Reitz,

Frank Staud, in Zusammenarbeit mit MPM Corporate Communication Solutions GmbH, Mainz

Konzept, Gestaltung und Produktion:
MPM Corporate Communication Solutions GmbH, Mainz, Düsseldorf
www.mpm.de

Druck:
Frankfurter Societäts-Druckerei GmbH, Frankfurt am Main

Fotos: Adobe Stock (S. 6, S. 7, S. 9, S. 11, S. 12, S. 13, S. 14, S. 15, S. 16, S. 17, S. 18, S. 19, S. 22, S. 23, S. 24), Brandstätter Verlag (S. 21), Doreen Birkemeyer (S. 23), Getty Images / Tetra Images – Mike Kemp (Titel), iStockphoto (S. 4, S. 5, S. 6, S. 7, S. 8, S. 17, S. 20), MPM Corporate Communication Solutions GmbH (S. 18, S. 19), Noun Project / Yu Luck (S. 21), STADA (S. 3, S. 9, S. 15, S. 22, S. 23), www.krupion.de (S. 24)

Sudoku

LEICHT

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

MITTEL

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

MITTEL

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

SCHWER

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

ANFANG
APRIL
ERSCHEINT DIE
NÄCHSTE

alles *für dich*
gute

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 3x3-Kästchen nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

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

Finde die 10 Fehler



Finde die Pärchen

