

# alles für dich gute



## Bandscheiben Stoßdämpfer mit Schwachstellen

Ausmisten und Aufräumen –  
Befreiung für die Seele

Medikament Hoffnung –  
Mit Zuversicht gegen die Krankheit

Mitmachen &  
gewinnen!

**„STREETFOOD –  
SCHNELLE UND  
EINFACHE REZEPTE  
AUS DER GANZEN  
WELT“**

von Jennifer Joyce

→ S. 18



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



Das Team des STADA-Kundenmagazins

## Liebe Leserinnen und Leser,

wir haben ihn sehnsüchtig erwartet, nun ist er da – der Frühling! Und mit ihm explodieren die Blumenkästen in vielen Gärten und auf Balkonen. Hobbygärtner haben jetzt ihren großen Start ins Jahr. Doch gerade nach einem langen Winter werden die ersten Stunden im Garten beim Schleppen von Erdsäcken und Blumenkübeln oder beim Knien am Blumenbeet zu einer Bewährungsprobe für den Rücken. Wir haben daher wichtige Tipps und Informationen zur Schonung des Rückens und der Bandscheiben ab Seite 6 im Artikel „Stoßdämpfer mit Schwachstellen“ für Sie zusammengetragen.

Menschen gehen sehr unterschiedlich mit einer schweren Diagnose wie etwa Krebs um. Der eine verkriecht sich und muss erst einmal alleine mit der neuen Situation klarkommen, der nächste sucht Hilfe bei Freunden oder der Familie. Wie Hoffnung und Zuversicht bei der Überwindung einer Krankheit helfen können, erfahren Sie auf Seite 16 in unserem Artikel „Medikament Hoffnung“.

Apps und Fitness-Tracker analysieren die tägliche Dosis Bewegung, das Ernährungsverhalten und die allgemeine Fitness. Dr. Google wird in Gesundheitsfragen zu Rate gezogen und es gibt inzwischen Gesundheits-Apps, die von der Krankenkasse erstattet werden. Doch welche Risiken birgt der technische Fortschritt und worauf müssen Sie bei der Internetrecherche in Gesundheitsfragen besonders achten? Lesen Sie ab Seite 22, wie der Patient der Zukunft aussieht.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und alles Gute für einen fantastischen Frühling!

» Wir haben ihn  
sehnsüchtig erwartet, nun  
ist er da – der Frühling! «

### Titelthema:

#### 06 BANDSCHEIBEN

- 06 Stoßdämpfer mit Schwachstellen
- 08 Tipps vom Experten: Die Last mit der Last



#### 02 GUTEN TAG

Editorial

#### 04 GUT ZU WISSEN

Kurzmeldungen

#### 24 GUT GERATEN

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

alles gute für den Körper.



**10 HARNWEGSINFEKTE**

- 10 Blasenentzündung – Frauensache?
- 12 Mythen und Wahrheiten zum Thema Blasenentzündung

alles gute für die Seele.



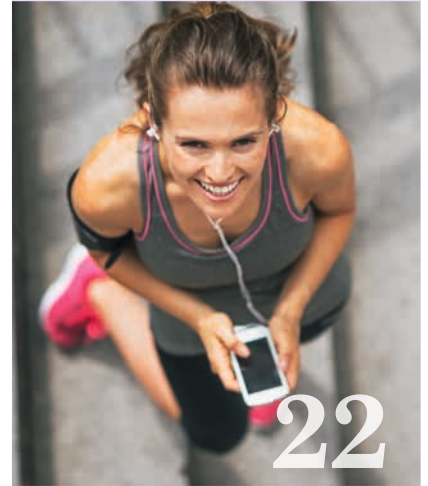
**14 AUSMISTEN UND AUFRÄUMEN**

- 14 Befreiung für die Seele
- 15 Die 3-Kisten-Methode

**16 MEDIKAMENT HOFFNUNG**

- 16 Mit Mut, Humor und Zuversicht gegen die Krankheit

alles gute für die Familie.



**18 GUTEN APPETIT**

- 18 Der neue Streetfood-Trend – was steckt dahinter?
- 19 Streetfood-Rezept: Fisch-Tomaten-Tajine mit Chermoula

**20 FAMILIENKOLUMNE**

- 20 Aufräumen: Ansichtssache

**22 DIGITALE MEDIZIN**

- 22 Der Patient der Zukunft ist gut vernetzt

**LEGENDE:**

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

# Kurzmeldungen

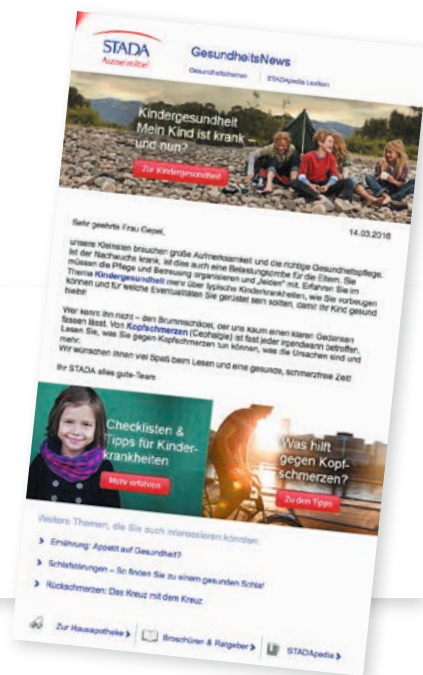
## STADA GesundheitsNews

Wie fit sind Sie in Gesundheitsfragen? Mit unserem monatlichen Gesundheitsnewsletter können Sie Ihr Gesundheitswissen testen und vertiefen. Einfach für unsere GesundheitsNews anmelden und regelmäßig zuverlässige Informationen rund um das Thema Gesundheit erhalten.



[www.stada.de/gesundheitsnews](http://www.stada.de/gesundheitsnews)

Abonnieren Sie unsere GesundheitsNews!



### Was Großmutter noch wusste ...

Jeder kennt sie, es gibt sie frisch im Supermarkt und sie lässt sich kinderleicht zu Hause anbauen: **Kresse bzw. Gartenkresse**. Die Kressesamen in einer Schale mit Watte oder Küchenpapier verteilen und diese immer feucht halten. Stellen Sie die Schale an einen warmen Ort, wie z. B. die Küchenfensterbank. Die kleinen Pflänzchen wachsen in kurzer Zeit und können mit einer Schere geerntet werden.

Die würzige und leicht scharf nach Senf bzw. Rettich schmeckende Gartenkresse eignet sich für Salate und Quarkdips, schmeckt auf Brot und gehört in die berühmte **Frankfurter Grüne Soße**. Gartenkresse enthält u. a. **Eisen, Kalzium, Vitamin A und C** und **trägt zur Folsäureversorgung** bei.

Zudem soll Kresse bei vielen Gesundheitsbeschwerden heilsam sein. Sie hat eine **harntreibende Wirkung** und hilft bei der Entgiftung des Körpers. So kann Kresse bspw. durch ihre **verdauungsregulierende und antibakterielle Wirkung Magenverstimmungen** lindern.

Bei **Atemwegsbeschwerden** soll Kresse ebenfalls helfen und schleimlösend und entzündungshemmend wirken. Zudem können die Pflänzchen bei **stillenden Müttern** die Milchbildung fördern. Leiden Sie an **Frühjahrsmüdigkeit** – dann kann Kresse den Appetit und Stoffwechsel anregen. Starten Sie durch ins Frühjahr!

[www.heilkraeuter.de](http://www.heilkraeuter.de)



### Link-Tipp

#### Magnetrans-Website neu gestaltet Mehr Nutzerfreundlichkeit und Interaktivität

Mit einem Relaunch der Website ist Magnetrans in das neue Jahr gestartet. Endverbraucher finden hier ergänzend zum Beratungsgespräch in der Apotheke alle wichtigen Informationen rund um das Thema Magnesium. Leicht verständliche Texte, Videos und animierte Grafiken vermitteln nutzerfreundlich und interaktiv die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von Magnetrans.

Speziell auf die Informationsbedürfnisse von bspw. Sportlern oder Schwangeren zugeschnitten, erläutert das Online-Portal die Hintergründe zu den Ursachen und Auswirkungen einer Magnesiumunterversorgung. Über einen Bedarfsrechner können die Nutzer u. a. schnell und unkompliziert ihren individuellen Magnesiumbedarf errechnen.

Mehr dazu erfahren Sie unter: [www.magnetrans.de](http://www.magnetrans.de)

STADAvita GmbH ein Unternehmen der



**Magnetrans® forte 150 mg / -extra 243 mg Hartkapseln**  
 Wirkstoff: Schwere Magnesiumoxide. Bei nachgewiesenem Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Zulassungsinhaber: STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel. Vertrieb: STADAvita GmbH, Königsteiner Str. 2, 61350 Bad Homburg v.d.H. Stand: Juni 2014

# Frauen sind in Gesundheitsfragen besser informiert

Wie fit sind Sie in Gesundheitsfragen? Machen Sie jetzt selbst den Wissenstest!

[www.stada.de/  
gesundheits-quiz](http://www.stada.de/gesundheits-quiz)

*Was viele bereits geahnt haben, bestätigt nun der STADA Gesundheitsreport: Frauen stellen Männer beim Wissen über Gesundheitsthemen klar in den Schatten. Es ist ein deutlicher Unterschied zwischen den Geschlechtern erkennbar. Ganz gleich ob es um allgemeine Fragen, Vorsorgeuntersuchungen oder Medikamentenanwendungen geht – Frauen schlagen Männer meist um Längen.*

Selbst bei grundlegenden Körperfunktionen sind sich Männer unsicher. So wissen beispielsweise nur 42 Prozent von ihnen, dass man ab einer Temperatur von 38,5 Grad Celsius von Fieber spricht. Für mehr als die Hälfte der Frauen – 52 Prozent – gehört das zum Grundwissen. Auch wenn es darum geht, die Schilddrüse im Körper zu lokalisieren, sind Frauen weitaus sicherer als Männer. 87 Prozent verorten sie korrekt unterhalb des Kehlkopfes. Bei den Männern wissen nur 80 Prozent Bescheid. Der Rest schwankt zwischen „unter der Lunge“, „im Leistenbereich“, „in der Mitte des Oberbauchs“, „unterhalb des Zwerchfells“ oder gibt

freimütig zu: „Ich weiß es nicht“. Außerdem auffällig: Weniger als die Hälfte der Männer kann den richtigen Body-Mass-Index (BMI) für Normalgewicht benennen. Gerade mal 43 Prozent der Männer betrachten einen BMI von 20 als Normalgewicht. Der Anteil der Frauen, die die richtige Antwort wissen, liegt mit 56 Prozent deutlich höher.

## Bei Herzensangelegenheiten: Männer fragen

Dass die mögliche eigene Betroffenheit sensibilisieren kann, zeigt sich beim Wissen zum Herzinfarkt. Männer tendieren dazu, den Herzinfarkt als „ihre“ Krankheit zu sehen. Weit über die Hälfte

der männlichen Befragten – 59 Prozent – mutmaßten fälschlicherweise, dass sie im Vergleich zu Frauen ein erhöhtes Risiko hätten, an einem akuten Herzinfarkt zu sterben. Auch 48 Prozent der weiblichen Befragten vermuteten, dass der Herzinfarkt eher Männer beträfe, und wiegten sich hier in falscher Sicherheit. Allerdings sorgt das Interesse am Thema offenbar dafür, dass mit 71 Prozent deutlich mehr Männer wissen, dass sich beim Infarkt ein Herzkranzgefäß verschließt. Nur 65 Prozent der Frauen waren sich hierüber im Klaren.



**42%** vs. **52%**  
wissen, wann man von Fieber spricht.

**80%** vs. **87%**  
können die Schilddrüse im Körper lokalisieren.

**30%** vs. **42%**  
kennen das richtige Alter für die Hautkrebsvorsorge.



## „Alles Gute“ – Eine Initiative von STADA

Die im Herbst 2014 gegründete „Alles Gute“-Initiative von STADA unterstützt Menschen dabei, im Alltag fit und gesund zu bleiben beziehungsweise zu werden. STADA will ein Bewusstsein dafür schaffen, dass Menschen verantwortungsvoll mit dem höchsten Gut „Gesundheit“ umgehen müssen, um den täglichen Aufgaben gewachsen zu sein.

In der aktuellen repräsentativen Studie der „Alles Gute“-Initiative wurde das Gesundheitswissen von 2.000 Deutschen zwischen 18 und 70 Jahren auf den Prüfstand gestellt. Insgesamt stellte sich auch heraus, dass nur rund die Hälfte der Deutschen über ein ausreichendes Gesundheitswissen verfügt.

BANDSCHEIBENVORFÄLLEN VORBEUGEN

# Stoßdämpfer mit Schwachstellen

*Bandscheiben können das Gewicht eines Kleinwagens aushalten. Doch natürlicher Verschleiß und einseitige Belastung machen die starken Stoßdämpfer unserer Wirbelsäule auf Dauer mürbe. Schmerzhaft Bandscheibenvorfälle lassen sich dennoch oft vermeiden.*

Um

## 2-3

Zentimeter schrumpft jeder Mensch über den Tag durch den Wasserverlust der Bandscheiben.

In orthopädischen Praxen gehört die Behandlung von Bandscheibenvorfällen zur Tagesordnung. Der gemeine Schmerz trifft in Deutschland jedes Jahr rund 180.000 Menschen, meistens im besten Alter zwischen 30 und 50: Männer wie Frauen, Bauarbeiter wie Banker. Letztere gehören zur größten Risikogruppe, wie der Mannheimer Orthopäde Dr. med. Christian Zier erläutert: „Durch langes Sitzen wird zum einen die Wirbelsäule einseitig belastet. Zum anderen wird der Stoffwechsel in den Bandscheiben nicht ausreichend angeregt. Deswegen sind Büroarbeiter

besonders anfällig für Bandscheibenvorfälle.“

Zu einem guten Teil ist der „Discusprolaps“, so der medizinische Fachbegriff, dem ganz natürlichen Verschleiß der wasserreichen elastischen Stoßdämpfer zwischen den Wirbelkörpern geschuldet. Mit zunehmendem Alter verringert sich der Wassergehalt in den Bandscheiben, sie werden porös. Das hat Auswirkungen auf ihre Belastbarkeit.

Können sie in jungen Jahren noch bis zu ungeheuren 1,5 Tonnen (so viel wiegt ungefähr ein Kleinwagen) abfedern, vermindert sich diese Fähigkeit im höheren Alter auf 450 Kilogramm. Und man muss keinen Pkw in die Höhe lupfen, um derartige Kräfte auf die Wirbelsäule wirken zu lassen – falsch angepackt, erledigt das ein Sack Zement (siehe Infokasten: Die Last mit der Last).

### Wie ein Berliner Pfannkuchen unter Druck

Die größte Belastungsprobe für eine Bandscheibe besteht darin, hohen



Ein

75

Kilogramm schwerer Mensch belastet die unterste Bandscheibe im Schnitt mit ungefähr 100 Kilogramm. Beim geraden Sitzen beträgt diese Last schon 140 Kilogramm, beim „krummen“ Sitzen mit Rundrücken sind es sogar 180 Kilogramm.



Druck über einen längeren Zeitraum auszuhalten. „Man kann sich das vorstellen wie bei einem gefüllten Berliner Pfannkuchen: Wenn man zu stark drückt, quillt irgendwo die Marmelade heraus“, erklärt Dr. Zier. Genau das passiert bei einem Bandscheibenvorfall. Der Faserring – porös geworden durch mangelnde Bewegung und den natürlichen Alterungsprozess – hält irgendwann dem Druck des zähflüssi-

gen Gallertkerns nicht mehr stand und reißt ein. Durch diese Risse kann sich die „Marmelade“ nach außen schieben – etwa beim Bücken oder bei einer ungeschickten Kopfbewegung.

Trifft die Bandscheibensubstanz auf Nervengewebe, kann es zu einer Entzündung kommen. Die typischen Schmerzen bei einem Bandscheibenvorfall strahlen bis in die Beine (bei einem Vorfall im Lendenbereich) oder seltener in die Arme (wenn die Halswirbelsäule betroffen ist) aus. Auch ein

Kribbeln in Bein oder Arm, Taubheitsgefühle oder gar Lähmungserscheinungen können durch einen Bandscheibenvorfall verursacht werden. In seltenen Fällen können sogar Blasen- und Darmfunktion durch den verrutschten Gallertkern lahmgelegt werden. In diesen Fällen sowie bei schwerwiegenden Lähmungen sollte der Bandscheibenvorfall so schnell wie möglich operiert werden, um bleibende Schädigungen zu verhindern.

## Bandscheibenvorfälle werden selten operiert

Solche Operationen bilden aber in der Behandlung von Bandscheibenvorfällen glücklicherweise die Ausnahme. In neun von zehn Fällen lässt sich die Bandscheibe ohne operativen Eingriff behandeln, Orthopäden sprechen hier von einer „konservativen Therapie“. „In der Akutphase geht es zunächst darum, die entzündeten Nerven zu beruhigen und die Schmerzen zu lindern“, sagt Dr. Zier. „Ansonsten gilt in den folgenden sechs bis acht Wochen: Schonung und sanfte Bewegung.“ In dieser Zeit trocknet die ausgetretene Gallertmasse aus, wird dadurch kleiner und

belastet nicht mehr den Nerv. „In der subakuten und chronischen Phase eines Bandscheibenvorfalles und natürlich zur Prophylaxe ist dann Krankengymnastik sinnvoll“, sagt Dr. Zier.

Denn um sich künftig vor weiteren Vorfällen zu schützen, hilft es, vorhandene Fehlhaltungen zu korrigieren und die entsprechende Muskulatur zu stärken. Vor allem die Bauchmuskeln spielen bei der Entlastung der Wirbelsäule beim Heben eine große Rolle. Drei gute Tipps, um Bandscheibenvorfällen vorzubeugen, hat Dr. Zier zum Schluss auch parat: „Bewegen, bewegen, bewegen!“



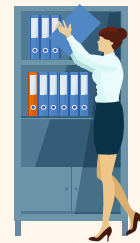
Dr. med. Christian Zier ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie im Ärztezentrum „Orthopädie Kurpfalz“ in Mannheim. Seit 2004 ist er begleitend als Konsiliararzt für ambulante Operationen an der orthopädischen Klinik des Uniklinikums Mannheim tätig.

## Tipps vom Experten



Bringen Sie so viel Bewegung wie möglich in Ihren Alltag: Nehmen Sie die Treppe statt des Lifts, lassen Sie Ihr Auto für Strecken unter fünf Kilometer einfach stehen und radeln Sie, steigen Sie eine Haltestelle früher aus und gehen ein Stück zu Fuß, drehen Sie nach dem Mittagessen oder vorm Schlafengehen einmal eine Runde um den Block ...

Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz abwechslungsreich: Gehen Sie ein paar Schritte zum Drucker, stellen Sie oft benötigte Ordner nicht in Griffweite auf, stehen Sie zum Telefonieren auf.



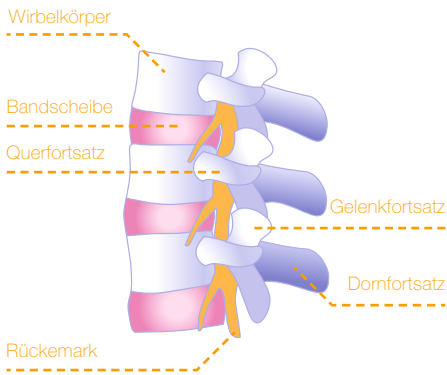
## Die Last mit der Last

- Heben Sie die Last so nah am Körper wie möglich.
- Halten Sie den Rücken beim Heben gerade und nutzen Sie auch die Kraft Ihrer Beine.
- Achten Sie auf eine gute Spannung Ihrer Bauchmuskulatur.
- Vermeiden Sie eine Überlastung Ihrer Wirbelsäule. Bei Frauen über 45, die häufig Lasten heben und tragen, beträgt der Grenzwert 10, bei Männern 25 Kilogramm.



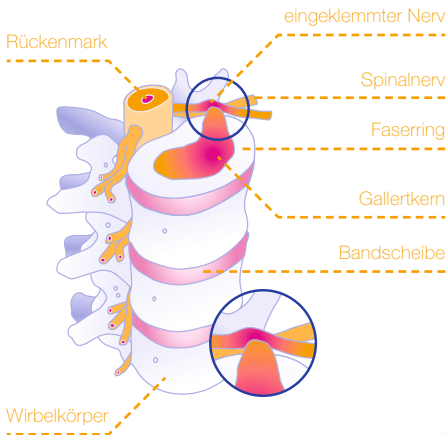
Informieren Sie sich über Ergonomie am Arbeitsplatz. Entsprechende Informationen erhalten Sie zum Beispiel bei Ihrer Krankenkasse oder beim Betriebsärztlichen Dienst Ihres Arbeitgebers.





### **Bandscheibe**

Bandscheiben sind die natürlichen Stoßdämpfer zwischen den harten knöchernen Wirbelkörpern. Sie bestehen zu über 80 Prozent aus Wasser. Im Inneren liegt der Gallertkern. Ein etwas festerer Faserring hält die zähflüssige Substanz in Form. Durch Belastungen beim Gehen, Stehen und Sitzen verlieren sie im Laufe eines bewegten Tages Wasser. Sobald wir längere Zeit liegen, können sie sich wieder „aufpumpen“. Das ist auch der Grund, warum wir über den Tag um zwei bis drei Zentimeter schrumpfen.



### **Bandscheibenvorfall**

Beim Bandscheibenvorfall durchbricht der flüssige Gallertkern den äußeren Faserring. Wird dadurch Nervengewebe gereizt, kommt es zu Schmerzen, die bis in Beine oder Arme ausstrahlen können.

### **Brennpunkt Lendenwirbel**

Bandscheibenvorfälle kommen am häufigsten an den Lendenwirbeln vor. Seltener ist die Halswirbelsäule betroffen. Vorfälle an der Brustwirbelsäule treten nur sehr selten auf.

### **Bandscheibenvorfall richtig diagnostizieren**

Rücken- und Ausstrahlungsschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Um einen Bandscheibenvorfall zweifelsfrei von anderen Störungen an der Wirbelsäule abzugrenzen, ist eine Kernspintomografie erforderlich.

### **Bandscheibenvorwölbung**

Wenn sich der Gallertkern in den Faserring schiebt, ohne auszutreten, spricht man von einer Bandscheibenvorwölbung (Discusprotrusion). Auch sie kann die Nerven am Rückenmarkskanal reizen und zu unangenehmen Rückenschmerzen führen.

Beim Anheben eines

# 50

Kilogramm schweren Gewichts mit krummem Rücken lastet auf den unteren Lendenbandscheiben etwa das Gewicht eines Kleinwagens.

Ohne den Einfluss der Schwerkraft dehnen sich die Bandscheiben aus. Um bis zu

# 8

Zentimeter wachsen deshalb Astronauten bei längerem Aufenthalt im All.

Noch bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts hielt man Bandscheibenvorfälle für gutartige Tumore am Rückenmark. Erst im Jahr 1933 kamen die amerikanischen Chirurgen William Jason Mixer und Joseph Seaton Barr nach 25 Operationen an Ischiasspatienten zu dem Schluss, dass die Beschwerden in den meisten Fällen durch Verformungen der Bandscheiben verursacht werden.

Quelle: Mixer WJ, Barr JS (1934) Rupture of the intervertebral disc with involvement of the spinal canal. New Engl J Med 211: 210-215

HARNWEGSINFEKTE

# Blasenentzündung – Frauensache?

*Unsere Blase ist ein eher unscheinbares Organ – es funktioniert wie ein Luftballon und macht sich mehrmals täglich bemerkbar. Immer dann, wenn es gefüllt ist, merken wir automatisch, dass wir die nächste Toilette aufsuchen müssen. Schmerzen beim Wasserlassen oder sehr häufiger Harndrang können Anzeichen für einen Harnwegsinfekt sein.*

Eine Blasenentzündung (Zystitis) ist eine meist bakterielle Erkrankung, unter der vor allem Frauen häufig leiden. Das ist so, da die Harnröhre der Frau sehr viel kürzer ist als die des Mannes (siehe Abbildung) und Bakterien deshalb leichter aufsteigen können. Oft handelt es sich dabei um Escherichia-coli-Bakterien, die normalerweise zur menschlichen Darmflora gehören. Wenn diese Bakterien in die Blase gelangen, finden sie dort optimale Voraussetzungen, um

sich zu vermehren: Denn in der Blase ist es schön warm und feucht – das ist wie Strandurlaub für die Bakterien. Symptome einer Blasenentzündung sind ständiger Harndrang mit geringen Harnmengen und brennenden Schmerzen beim Wasserlassen. Ein weiteres Anzeichen können Schmerzen im Unterleib oberhalb des Schambeins sein. Zudem kann sich der Urin eintrüben und in manchen Fällen blutig sein.

## Was tun bei ersten Anzeichen?

Wenn der Unterleib schmerzt und der Verdacht aufkommt, es könnte sich um eine Blasenentzündung handeln, sollte die Kleidung den Witterungsverhältnissen angepasst werden. Packen Sie sich



Bis zu

## 6 Stunden

kann man den Urin in der Blase halten. Dies sollte aber nicht zur Gewohnheit werden.

Alle

## 4–5 Stunden

sollte man normalerweise seinen Urin entleeren.

besonders bei kühlen, feuchten Temperaturen warm ein. Wichtig ist auch, viel zu trinken, etwa 1,5 bis 3 Liter pro Tag, um die Blase gut durchzuspülen und die Keime auszuschwemmen. Besonders empfehlenswert sind Nieren- und Blasentees, die desinfizierend (z. B. Bärentraubenblätter) und harntreibend (z. B. Schachtelhalmkraut oder Birken-

*»Wichtig ist auch, viel zu trinken, etwa 1,5–3 Liter pro Tag.«*

blätter) wirken. Wer diese Tees nicht mag, kann die pflanzlichen Inhaltsstoffe auch in Form von Tabletten oder Tropfen einnehmen. Kaffee und schwarzer Tee reizen die Nieren und sollten wenn möglich vermieden werden. Krampflösende Schmerztabletten oder -zäpfchen können kurzfristig oder nur nachts angewendet werden.

Zum Arzt sollten Sie unverzüglich gehen, wenn Sie zusätzlich Schmerzen in der Rückengegend oder Fieber bekom-

### Checkliste Vorbeugung



✓ Gut sitzende Unterwäsche aus Baumwolle tragen



✓ Auf Toilettenhygiene achten: von vorne nach hinten wischen



✓ Immunsystem stärken

✓ Viel trinken

✓ Feuchte Kleidung, z. B. Badesachen, sofort wechseln



✓ Nach dem Geschlechtsverkehr die Blase leeren

✓ Auf eine intakte Vaginalflora achten, z. B. keine aggressiven Seifen oder Rasierschaum verwenden



# Mythen und Wahrheiten:

## String-Tangas sind Auslöser für eine Blasenentzündung.

Stimmt teilweise. Da häufig Escherichia-coli-Bakterien für Harnwegsinfekte verantwortlich sind, die in der Darmflora vorkommen, können diese bei einem schlecht sitzenden String-Tanga in Richtung Harnröhre transportiert werden und dort in die Blase vordringen. Ein gut sitzender String-Tanga ist jedoch wenig problematisch, achten Sie aber darauf, dass die Wäsche aus Baumwolle ist.



men oder Blut im Urin haben. Auch Männer, Schwangere oder Kinder sollten bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung einen Arzt aufsuchen. Dieser untersucht den Urin auf Bakterien, Blut und andere Entzündungsmerkmale. Sollte ein Harnwegsinfekt nachgewiesen werden, kann der Arzt gegebenenfalls Antibiotika und/oder krampflösende Schmerzmittel verordnen.

### Welche Ursachen gibt es?

Vielfacher Grund für einen Harnwegsinfekt ist eine falsche Intimhygiene. Zu häufiges Waschen mit seifenhaltigen Duschgels reizt die Haut und stört den schützenden Säuremantel. Bei der Toilettenhygiene ist besonders darauf zu achten, dass man immer von vorne nach hinten wischt. Zusätzlich können schlecht sitzende Unterhosen die Beförderung der Darmbakterien in Richtung der Harnröhre begünstigen. Unterwäsche sollte daher gut sitzen und möglichst aus Baumwolle sein. Außerdem erhöht ein geschwächtes Immunsystem die Anfälligkeit für Blasenentzündungen. Die Infektion wird zudem durch Unterkühlung, z. B. nasse Badekleidung oder kalte Füße, begünstigt.



## Cranberry-Saft hilft gegen Blasenentzündung.

Stimmt nicht. Es wird zwar vermutet, dass Cranberry-Saft gegen Blasenentzündungen hilft, da die in Cranberries enthaltenen Tannine (Gerbstoffe) die Blase vor Bakterienbefall schützen sollen. Eine positive Wirkung von Cranberry-Saft konnte in Studien bislang jedoch nicht nachgewiesen werden.

## Zu viel Sex kann eine Blasenentzündung auslösen.

Stimmt. Es gibt hierfür inzwischen sogar eine eigene Bezeichnung: die „Honeymoon-Zystitis“. Da im Intimbereich üblicherweise Bakterien vorkommen, können diese durch den Geschlechtsverkehr in Richtung der Harnröhre transportiert werden und von dort in die Blase wandern. Leeren Sie nach dem Sex immer die Blase, so werden Bakterien gleich wieder „rausgeschwemmt“. Bei akuten Blasenentzündungen sollte auf Geschlechtsverkehr verzichtet werden.

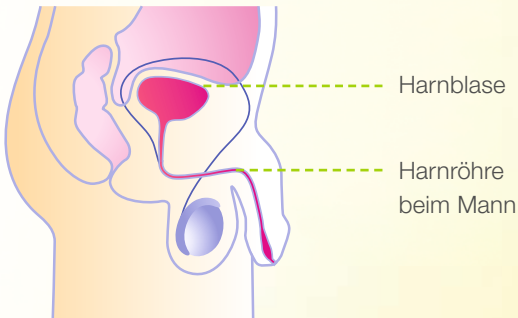
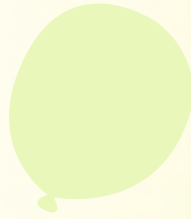


### Link-Tipp

Techniker Krankenkasse:  
Dr. Johannes Wimmer erklärt  
die Blasenentzündung.

[bit.ly/1PIWXbn](https://bit.ly/1PIWXbn)

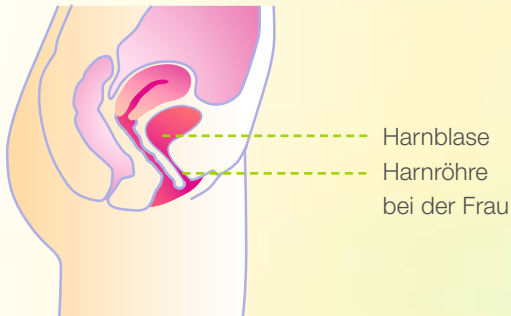




300–600  
Milliliter

Urin kann unsere Blase  
durchschnittlich halten – das ist  
etwa so viel wie eine Dose Cola.

Die Harnröhre des Mannes hat eine Länge von etwa 20–25 cm. Sie ist mehrfach gekrümmt und damit in der Regel etwas weniger anfällig für Blasenentzündungen.



Die Harnröhre der Frau hat eine Länge von etwa 4 cm. Sie ist wesentlich kürzer als beim Mann und verläuft gerade. Bakterien können deshalb leichter in die Blase eindringen und eine Blasenentzündung auslösen.

Die Harnröhre beim  
Mann ist etwa  
20–25 cm lang, bei der  
Frau nur ca. 4 cm.





AUSMISTEN UND AUFRÄUMEN

# Befreiung für die Seele

*Im Frühjahr, wenn die Sonne unser Zuhause endlich wieder mit Helligkeit verwöhnt, kommen die schmutzigen Ecken zum Vorschein, die wir im Winter so erfolgreich ignoriert haben. Zeitschriftenstapel, die seit Monaten niemand beachtet, so viele Klamotten im Schrank, dass die Lieblingsteile untergehen, alte Erinnerungsstücke, die in Kisten vor sich hingammeln – das alles fängt uns plötzlich an zu stören.*

Aufräumen und Ausmisten ist jetzt angesagt. „Denn es reist sich besser mit leichtem Gepäck“, tönt auch die Gruppe Silbermond aus dem Radio. Und zum Glück steigern Licht und Wärme unseren Tatendrang. Eine optimale Gelegenheit, uns für die weitere Reise durchs Leben von altem Ballast zu befreien.

## „Magic Cleaning“ mit der KonMari-Methode

Dinge, die wir nicht brauchen, sind nicht nur Platzverschwendung, sie drücken auch auf die Stimmung. Wir haben ständig ein schlechtes Gewissen,

wenn wir die Bücher sehen, die wir unbedingt einmal lesen müssten, und das Kleid sehnsüchtig betrachten, in das wir schon seit Jahren nicht mehr hineinpassen. Wie angenehm wäre es doch, nur von Dingen umgeben zu sein, die glücklich machen! Dies ist der Ansatz der japanischen Bestsellerautorin und Ordnungsberaterin Marie Kondo. Sie geht sogar noch einen Schritt weiter und verspricht in ihrem Buch „Magic Cleaning – Wie richtiges Aufräumen ihr Leben verändert“, dass uns Ausmisten selbstbewusster, zufriedener und ausgeglichener macht. „Das Aufräumen ist wie eine Inventur Ihrer Persönlichkeit, bei

der Sie entdecken, wer Sie sind und was Sie wirklich wollen“, ist Marie Kondo überzeugt. Die KonMari-Methode geht nach einem ganz eigenen Prinzip vor. Ausgemistet wird in einer bestimmten Reihenfolge: nach Kategorien

und nicht nach Räumen. Begonnen wird mit der Kleidung – egal in welchem Raum sie gelagert ist, ob Kleiderschrank, Flur (Mäntel und Jacken) oder Keller. Marie Kondo rät außerdem dazu, die Aufräum-Aktion in einem „Rutsch“ komplett durchzuziehen, weil

*»Wie angenehm wäre es doch, nur von Dingen umgeben zu sein, die glücklich machen!«*

man so eine gewisse Routine entwickelt und das Ausmisten am Ende leichter fällt. Deshalb soll man auch mit leichten Aufgaben beginnen und den Schwierigkeitsgrad steigern. Erst kommen die Kleider dran, dann die Bücher, danach die Papiere, im Anschluss der Kleinkram und am Ende Erinnerungsstücke wie Fotografien und Geschenke, von denen man sich am schwersten trennen kann.

## Vom Chaos zur Ordnung

Bevor es ans Aufräumen geht, entsteht erst einmal Chaos. Denn idealer-



## Tipp: Die 3-Kisten-Methode

1) Wegwerfen



2) Verschenken  
und Spenden



3) Behalten



Um Platz für Neues  
zu schaffen, sollte  
die dritte Kiste am  
kleinsten sein!

weise sollen wir die Gegenstände einer Kategorie aus allen Schränken, Taschen und Kisten in Wohnung und Keller gleichzeitig sichten und bewerten. Das entscheidende Kriterium für „Behalten“ oder „Entsorgen“ ist die Frage, ob uns der Besitz glücklich macht. Dinge, die uns mehr belasten als guttun, sollten ganz klar aussortiert werden. Und auch ganz wichtig: Kein schlechtes Gewissen haben, wenn der bunte Porzellanteller von Tante Frieda dem Aufräumen zum Opfer fällt. Er hat seinen Zweck bereits beim Schenken erfüllt. Die Geste ist viel wichtiger als das Geschenk selbst.

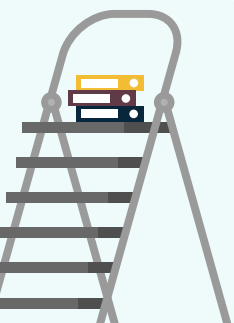
### Sich selbst und andere glücklich machen

Aber was tun mit den Dingen, die nicht mehr gebraucht werden? In jedem Ort gibt es Kleidersammelstellen vom Roten Kreuz und in größeren Städten außerdem Secondhandläden. Auch ein Tag auf dem Flohmarkt kann Spaß machen. Und vielleicht freuen sich Freunde oder Familienmitglieder über Kleidung, Bücher und Zeitschriften. Wer es geschafft hat, sich zu trennen, der wird belohnt. Nach getaner Arbeit in einem aufgeräumten Zuhause zufrieden die Füße hochlegen – diese Vorstellung sollte doch Motivation genug sein. Und wer möchte, kann sich in dem Buch „Magic Cleaning 2: Wie Wohnung und Seele aufgeräumt bleiben“ weitere Inspirationen holen.

### Buchtipps

**Marie Kondo: „Magic Cleaning – Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert.“**

Vereinfachen Sie Ihr Leben! Kaum jemandem macht es Spaß, aufzuräumen und sich von Dingen zu trennen. Die meisten von uns haben einfach nie gelernt, wirklich Ordnung zu halten. Denn auch beim Aufräumen gibt es den berühmten Jo-Jo-Effekt. Doch mit Marie Kondos bahnbrechender Methode, die auf wenigen simplen Grundsätzen beruht und dabei höchst effektiv ist, wird die Beschäftigung mit dem Gerümpel des Alltags schon mal zu einem Fest. Und die Auswirkungen, die «Magic Cleaning» tatsächlich auf unser Denken und unsere Persönlichkeit hat, sind noch viel erstaunlicher. Der Generalangriff auf das alltägliche Chaos macht uns zu selbstbewussten, zufriedeneren, ausgeglicheneren Menschen. (Rowohlt Verlag GmbH)



MEDIKAMENT HOFFNUNG

# Mit Mut, Humor und Zuversicht gegen die Krankheit

*Eine Diagnose kann das Leben von einem Moment auf den anderen komplett verändern und alles aus den gewohnten Bahnen werfen. Diese Erfahrung haben schon viele Menschen gemacht. Doch der Umgang mit einer Diagnose wie etwa Krebs ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Wir zeigen Ihnen einige Wege, wie man sich der Herausforderung einer Erkrankung stellen kann, ohne dabei den Mut und die Hoffnung zu verlieren.*

„Hoffnung ist ein kostbares Medikament, der beste Freund der Liebe zu mir selbst und zu meinem Leben. Hoffnung kann sogar heilen.“ Das sagt die Moderatorin und Autorin Miriam Pielhau. Und sie spricht aus eigener Erfahrung. Denn sie selbst war 2014 bereits zum zweiten Mal schwer an Brustkrebs erkrankt. Seit Februar ist sie wieder

frei von Metastasen. Ihre Erfahrungen mit der Krankheit beschreibt sie in ihrem neuen Buch „Dr. Hoffnung“. Darin erzählt Miriam Pielhau die Geschichte einer mentalen Heilung ihrer erfundenen Freundin Johanna, die die Diagnose „unheilbarer Krebs“ erhält. Sie ändert ihr Leben, setzt auf die Kraft der Hoffnung und fordert aktiv positiven Zuspruch von Familie und Freunden ein. Schließlich kann sie ihre Selbsthei-

*»Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.«*

Vaclav Havel





lungskräfte stärken und den Krebs überwinden.

Auch die Berlinerin Janine Schmidt erhält mit 31 Jahren bei einer Routineuntersuchung die Diagnose: Tumor unter dem linken Brustbein. So groß wie ein Handball sei der Tumor, so der Arzt. Mehr hört sie nicht von dem, was der Arzt ihr erklärt. Zu schockierend ist die Nachricht. Sie versucht zu Hause, ihre Gedanken zu sortieren, und beschließt, den Kampf gegen den Krebs aufzunehmen. Von Angesicht zu Angesicht. Ihr Gegner: der Tumor, der Krebs, „Henry“. Sie gibt dem Tumor den Namen Henry und beginnt, über ihr neues Leben, die Herausforderungen und den

Optimismus im Umgang mit ihrer Krankheit ein Online-Tagebuch zu schreiben. Der Titel des Blogs: „Fuck off Henry“. Der Name habe ihr geholfen, sich besser mit ihrer Krankheit auseinanderzusetzen. Die Auswahl des Namens war dabei jedoch reiner Zufall, einen Henry kenne sie nicht und sie entschuldigt sich in ihrem Blog auch bei allen Henrys für diesen Namen. Mit ihren Texten macht Janine Schmidt anderen Betroffenen Mut, der eigenen Erkrankung mit Lebensfreude und Humor zu begegnen und sich nicht unterkriegen zu lassen. Denn sonst hat die Krankheit bereits gewonnen. Heute, zwei Jahre später, hat sie Henry besiegt. Mit Chemotherapie und ihrem unbändigen Lebenswillen konnte sie das Ableben von Henry feiern.

### Achtsamkeit und Humor

Die beiden wichtigsten Kräfte des psychischen Immunsystems sind laut dem Psychotherapeuten Michael Metzner Achtsamkeit und Humor: „Mit Achtsamkeit lernen wir, im Hier und Jetzt zu leben, und Humor ist das beste Mittel dagegen, dass wir unsere Probleme zu ernst nehmen.“ Ein Mangel an Achtsamkeit ist dagegen für Metzner gleichbedeutend mit einem Verlust an Lebendigkeit. Wir beschäftigen uns viel zu häufig mit Zukunftsfragen oder denken an die Vergangenheit, anstatt bewusst den Augenblick wahrzunehmen, ohne gleichzeitig die Situation, in der wir uns befinden, zu bewerten. Diese Fähigkeit müssen wir trainieren. Humor ist für Metzner immer gutherzig und nicht böswillig. Es geht nicht darum, etwas

## Checkliste bei einer schwierigen Diagnose:

- ✓ Mit Familie und Freunden sprechen und Zuspruch einfordern
- ✓ Lachen und Humor trainieren, z. B. im Lachyoga-Kurs
- ✓ Eine positive Einstellung zu der eigenen Erkrankung entwickeln
- ✓ Zusätzliche Hilfe suchen – Selbsthilfegruppen oder eine psychologische Beratung können wichtige Unterstützer sein
- ✓ Ein Tagebuch schreiben, um die eigenen Gefühle zu verarbeiten
- ✓ Bewegung – soweit möglich – in den Alltag integrieren
- ✓ Achtsamkeit lernen mit Meditation und Yoga



Janine Schmidt



### Zum Weiterlesen:

„Dr. Hoffnung. Die Geschichte eines echten Wunders“ von Miriam Pielhau, Allegria-Verlag

„Achtsamkeit und Humor: Das Immunsystem des Geistes“ von Michael Metzner, Schattauer-Verlag

lächerlich zu machen oder sarkastisch zu werden. Vielmehr verbindet er Herzengüte, Mut, Offenheit sowie das Relativieren eigener Ansichten und Bewertungen mit dem Begriff Humor. Beide Fähigkeiten – Achtsamkeit und Humor – sind laut Metzner erlernbar und können in der Medizin einen positiven Beitrag zum Heilungsprozess leisten. Und auch gesunden Menschen helfen diese Techniken, Stress zu reduzieren und ein ausgeglichenes Leben zu führen!

### Link-Tipp

#### Ein Tumor namens Henry?

Warum sollte man seinem Non-Hodgkin Lymphom keinen Namen geben? Auf ihrem Blog Fuck off Henry schreibt Janine Schmidt (33) über ihr Leben mit der Diagnose Krebs und ihrem Tumor namens HENRY.

<http://fuck-off-henry.de/>  
<https://www.facebook.com/fckoffhenry/>



GUTEN APPETIT

# Streetfood – international, kreativ und lecker

*In den Großstädten sprießen sie wie Pilze aus dem Boden: Streetfood-Märkte und Foodtrucks. Kaum ein kulinarischer Trend hat in den letzten Jahren so stark an Beliebtheit gewonnen wie dieser. Essen auf die Hand zu holen ist „in“, die Zielgruppe trend- aber auch qualitätsbewusst.*

Die Streetfood-Bewegung hat die Currywurst längst hinter sich gelassen. Die Aussteller der Streetfood-Märkte servieren ihren Besuchern Köstlichkeiten aus der ganzen Welt, die Fernweh oder Erinnerungen an Reisen wecken: sei es asiatisch oder thailändisch, Gekochtes, Gegrilltes oder Pulled Pork aus dem Smoker. Der klassische American Burger und fantasievolles Sushi gehören ebenso dazu wie Vegetarisches oder Veganer aus der Bio-Ecke, Cupcakes oder Crêpes. Die Auswahl ist überwältigend und wie bei Streetfood üblich wird alles direkt vor Ort frisch zubereitet. Das Schöne ist, dass auf Streetfood-Märkten nicht nur der ein

oder andere exotische Gourmet-Happen auf einen wartet – und das in der eigenen Heimat –, sondern man mit der Familie oder Freunden beim Schlendern zwischen Ständen und stylischen Foodtrucks auch eine entspannte Zeit verbringen kann!

Wer das Flair von Streetfood-Märkten gerne in die heimische Küche zaubern möchte, steht oft vor einem Problem: Entweder sind die Zutaten nicht immer leicht zu finden oder die Zubereitung ist sehr aufwendig. Doch dank des Kochbuchs „Streetfood“ sind die kulinarischen Genüsse von asiatischen oder südamerikanischen Garküchen auch in der eigenen Küche kein Problem. Ob würzige Chicken Wings, Cole-slaw oder Burger, feurige Tacos, kühle Ceviche, Falafel oder Kebab – jedes Rezept ist hier nicht nur ausführlich beschrieben, sondern man erhält auch Tipps zur perfekten Vorbereitung, damit man die Leckereien später mit seinen Gästen in aller Ruhe genießen kann.



## Mitmachen und gewinnen!\*

**Streetfood – Schnelle und einfache Rezepte aus der ganzen Welt von Jennifer Joyce. 150 leicht nachzukochende Gerichte aus Amerika, Europa, dem Orient und Asien.**

24,95 € (D) / Dorling Kindersley Verlag  
ISBN 978-3-8310-3030-9

Gewinnen Sie eins von zehn Kochbüchern „Streetfood“. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Streetfood“ an [allesgute@stada.de](mailto:allesgute@stada.de).

**Einsendeschluss: 01.07.2016.**

\*Teilnahmebedingungen: Teilnahmechluss ist der 01.04.2016. Veranstalter ist die STADA Arzneimittel AG. Die Gewinner werden per Los ermittelt und nach Teilnahmechluss benachrichtigt. Die Teilnahme ist Personen gestattet, die einen Wohnsitz in Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal an dem Gewinnspiel teilnehmen. Mitarbeiter der STADA Arzneimittel AG, ihrer verbundenen Unternehmen sowie deren jeweilige Angehörige sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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



In den Straßen Marokkos liegt der **Duft von Zimt** und anderen Gewürzen in der Luft, der von den Marktbuden her weht. **Tajines** köcheln in den gleichnamigen **Tontöpfen** vor sich hin und lassen den Passanten das Wasser im Munde zusammenlaufen. Stillen Sie Ihr Fernweh mit dem leichten Eintopfgericht aus der Hafenstadt Essaouira.



© Foto: Jennifer Joyce

## FISCH-TOMATEN-TAJINE MIT CHERMOULA

**Vorbereitung:** 10 Minuten · 30-60 Minuten Marinierzeit · Garzeit: 35 Minuten · Für 4-6 Personen

### Tajine

800g Fischfilets mit festem weißem Fleisch (z.B. Tilapia, Schwertfisch, Heilbutt oder Pantherfisch)  
150g kleine neue Kartoffeln  
1 1/2 EL Olivenöl  
2 Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten  
1 Stück Ingwer (3cm), fein gehackt  
1/2 kleines Stück Salzzitrone (marok. Spezialität; Feinkosthandel), die weiße Haut entfernt, die Schale abgespült und gehackt  
1 1/2 EL Tomatenmark  
10 Kirschtomaten, nach Belieben halbiert  
200 ml Fisch- oder Gemüsebrühe

### Chermoula

1 große Handvoll Koriandergrün  
2 TL Paprikapulver (rosenscharf)  
2 TL gemahlener Koriander  
2 TL gemahlener Kreuzkümmel

Saft von 2 Zitronen  
3 EL natives Olivenöl extra  
2 Knoblauchzehen, geschält  
Salz und frisch gemahlener Pfeffer, gedämpfter Couscous, Zitronenspalten und gehackte Korianderblättchen zum Servieren

Für die Chermoula die Zutaten mit 1 Prise Salz im Mixer zu einer glatten Sauce verrühren.

Für den Tajine den Fisch grob zerkleinern, in ein Gefäß (kein Metall!) füllen, mit der Hälfte der Chermoula mischen und abgedeckt 30–60 Minuten marinieren.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser weich kochen, abgießen und beiseitestellen.

Das Öl in einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Zwiebeln und Ingwer hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten anschwitzen. Die restliche Chermoula mit Salzzitrone, Tomatenmark, Tomaten und Brühe dazugeben. Das Ganze aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.

Fisch und Kartoffeln zur Tajine-Basis hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gerade gar ist. Den Tajine mit Koriander bestreuen und mit Couscous und Zitronenspalten servieren.

**Im Voraus:** Die Chermoula und die Tajine-Basis können am Morgen zubereitet und abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden.



AUFRÄUMEN

# Ansichtssache

**Aufräumen gehört zu den Top-Streitthemen zwischen Kindern und Erwachsenen. Eine Messlatte für Ordnung gibt es aber nicht. Deshalb muss sich jede Familie auf ihrem eigenen Ordnungsniveau zusammenraufen. Leicht ist das nicht.**

„Puh!“ Ich habe die Tür zu Lisas Zimmer geöffnet. Keine Reaktion. Ich versuche es noch mal. Lauter, ausdrucksstärker. „PUHH!“ Lisa liegt auf ihrem Bett und blickt kurz von ihrem Handy auf: „Was heißt Puh?“ Sie schaut wieder ihr Handy an. Ich wähle meine Worte mit Sorgfalt. „Hier riecht es schlecht.“ „Was heißt, hier riecht es schlecht?“, fragt sie – jetzt tippend. Blöde Frage, aber ich bleibe freundlich. Pädagogisch wertvoll sozusagen. „Das heißt, dass es hier nicht gut riecht.“ Lisa schaut mich jetzt fragend an. Na gut, sie will es nicht anders: „Es stinkt!“ Und um Zweifel und Hörprobleme aller Art auszuschließen, lege ich nach: „Es stinkt total in deinem Zimmer.“ Lisa bleibt unbeeindruckt. „Echt? Findest du?“ – Unglaublich, diese Nervenstärke. „Das finde ich nicht, das ist so. Man kann sogar sehen, dass es stinkt!“ Ich deute erst auf den Schreibtisch, auf dem sich schmutziges Geschirr mit widerlichen Essensresten türmt. Auf dem Fußboden mischen sich gebrauchte Socken, Schulbücher und verschwitzte Sportshirts, ein leeres Deo-Spray und eine Brotbox, die ich mindestens seit drei Wochen suche.

Und irgendwo da mittendrin liegt zu allem Überfluss ein kleiner Stapel saubere und einstmals gefaltete Wäsche. Hat mir die nie enden wollende Wäsche flut meiner Familie nicht erst vorgestern wieder den Fernsehabend „versüßt“? Und jetzt fliegt meine mühevollen Arbeit hier achtlos zwischen Schimmel

**»Es wäre geradezu ein Wunder, wenn es hier nicht stinken würde.«**

und Gammel herum! Ich reiße mich zusammen und schlucke den aufwallenden Zorn herunter: Klar und sachlich bleiben ist die Devise. „Es wäre geradezu ein Wunder, wenn es hier nicht stinken würde. Dein Zimmer ist eine Müllhalde. Nutze bitte die Zeit vor dem Abendessen und räum auf.“ – „Hm.“ Lisas Handy brummt und zieht augenblicklich ihre ganze Aufmerksamkeit auf sich. „Lisa, würdest du mir bitte zuhören und antworten?“ „Ja, gleich.“ – „Nicht gleich! Jetzt!“ Ich bin lauter geworden. Lisa



schaut mich mit großen Augen an: „Reg dich doch mal nicht so auf.“ Das hat mir gerade noch gefehlt! Habe ich nicht alles gegeben, um Streit zu vermeiden? Genug – ich kann auch anders. „Mein liebes Kind, ich habe noch gar nicht angefangen, mich aufzuregen, das kannst du aber gerne haben. Und zwar, wenn du jetzt nicht augenblicklich anfängst, dieses Dreckloch hier aufzuräumen. Dein Zimmer ist ekelhaft.“ Wie befreiend, ich komme richtig in Fahrt. Weit entfernt von jedem pädagogischen Anspruch schimpfe ich völlig entfesselt vor mich hin. „Die Teller auf deinem Schreibtisch gehören in die Küche. Stell dir vor, wir da unten brauchen auch Geschirr! Die Klamotten auf dem Fußboden gehen vor die Hunde, du kannst sie gerne selbst bezahlen. Die frische Wäsche dazwischen habe ich gefaltet und du schmeißt sie hier einfach in deinen Müll. Und schau dir doch mal die ekelhaften Essensreste an. Wenn ich den Kammerjäger bestellen muss, dann geht dafür das Taschengeld der nächsten drei Jahre drauf, nur dass du es weißt. Aufräumen!

## Platz 1

bei Streitfällen: das unaufgeräumte Kinderzimmer.

Quelle: LBS-Barometer 2010



Jetzt! Ende der Ansage.“ Ich knalle die Tür zu. Ist doch wahr. Wie hält Lisa es in einem solchen Saustall aus? Da fragt man sich doch, was man falsch gemacht hat.

Eine Stunde später stehen wir in der Küche und bereiten das Abendessen vor. Konstantin und ich decken den Tisch. Lisa macht gerade mit angewidertem Gesicht ihre Brotbox sauber. Recht so, denke ich boshaft und stelle Teller auf den Tisch. Mein Mann steht vor dem Kühlschrank. Er schüttelt ge-

nervt den Kopf. „Was ist?“, frage ich. „Dieser Kühlschrank ist das reinste Chaos ... Alles einfach reingestopft. Und hinten vergammeln die Sachen.“ Das geht an mich. Aber er übertreibt maßlos. Völliges Chaos? Ansichtssache, denke ich und versuche zu beschwichtigen: „Echt? Findest du?“ Mein Mann schaut mich an, als würde er an meinem Verstand zweifeln. Er zieht einen alten

unansehnlichen Käserest aus der hintersten Ecke und wedelt ihn vor sich her: „Das finde ich nicht, das ist so.“ Stille. Lisa schrubbt leise glucksend an ihrer Dose. Schließlich dreht sie sich zu mir um: „Cool, dann können wir uns den Kammerjäger ja teilen.“

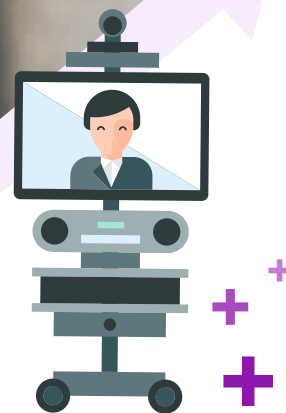




Jeder  
**3.**  
Smartphone-Nutzer würde Gesundheitsdaten an die Krankenkasse weiterleiten.  
Quelle: Umfrage Digitalverband Bitkom 2015

DIGITALE MEDIZIN

# Der Patient der Zukunft ist gut vernetzt



## Checkliste

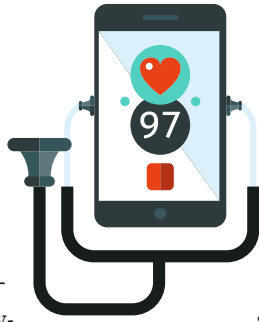
### Vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen im Internet

- ✓ Ist der Website-Betreiber eine öffentliche Einrichtung/ anerkannte Institution<sup>5</sup>?
- ✓ Werden auf mehreren Websites die gleichen Informationen angegeben?
- ✓ Ist der Website-Herausgeber schnell zu finden und kostenfrei zu kontaktieren?
- ✓ Gibt es Angaben zum Datenschutz?
- ✓ Ist die fachliche Qualifikation des Autors ersichtlich?
- ✓ Wird bei wissenschaftlichen Quellen ein Erstellungsdatum genannt?
- ✓ Werden Qualitätsvorgaben für die Informationserstellung dargelegt?
- ✓ Halten Sie die Informationsinhalte für interessensneutral?

Wenn Sie die Fragen überwiegend mit „Ja“ beantworten, liegen Ihnen mit großer Wahrscheinlichkeit verlässliche Informationen vor.

*Apps analysieren den Gesundheitszustand, Vitalparameter werden elektronisch übermittelt<sup>1</sup> und der Arzttermin findet in einer Online-Sprechstunde per Videokonferenz statt – Vision oder bald Realität? Digitale Technologien werden die Medizin und das Gesundheitswesen in den nächsten Jahren nachhaltig beeinflussen. Doch welche Risiken birgt der technische Fortschritt neben den Vorteilen?*

Nehmen wir an, es ist Freitagabend, Sie sind mit Freunden verabredet, wären da nicht diese unangenehmen Halsschmerzen, das konstante Niesen und die leichten Kopfschmerzen – eine Erkältung oder gar Schlimmeres? Schnell wird bei „Dr. Google“<sup>2</sup> recherchiert. Inzwischen nutzen mehr als zwei Drittel (71%) der Deutschen bei Gesundheitsfragen das Internet.<sup>3</sup> Die Qualität der im Internet veröffentlichten Gesundheitsinformationen gilt es allerdings zu hinterfragen: Besser mehrere Websites heranziehen und Informationen vergleichen sowie auf Impressen und Quellenangaben achten (vgl. Checkliste).



Manch einen verleitet die Internetsuche gar zu krankhaften Selbstdiagnosen („Cyberchondrie“): ein Kopfschmerz wird dann kurzerhand auch gerne mal als erstes Anzeichen für einen Gehirntumor gedeutet. Letztlich sollten Sie sich bewusst sein, dass die Internetinformationen oder etwa eine Gesundheits-App nicht die Beurteilung eines Arztes ersetzen können. Das Internet stellt jedoch ein geeignetes Medium dar, um sich in Gesundheitsfragen fit zu machen („Empowerment“). Denn die klassische Arzt-Patient-Beziehung verändert sich: Mit dem Wissen des Patienten steigt auch seine Gesundheitskompetenz und er wirkt zunehmend aktiv an der Versorgung mit. Bereits jetzt nutzen immer mehr Menschen Gesundheits-Apps, Fitnessarmbänder, Smartwatches und Co. für die Erfassung und Dokumentation ihrer Gesundheitsdaten.



**Digitalisierung in der Medizin – was bringt uns die Medizin von morgen?** Derzeit mangelt es an einem unkomplizierten Datenaustausch zwischen Hausärzten, Apotheken, Krankenhäusern und Kassen. Und nicht nur in ländlichen Regionen besteht ein Ärztemangel. Das soll sich jetzt ändern. Das

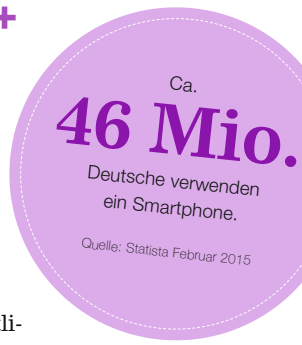
**E-Health-Gesetz<sup>4</sup>** soll die Weichen

für eine bessere medizinische Versorgung der Deutschen stellen und dazu beitragen, eine stärkere digitale Vernetzung im Gesundheitswesen zu erreichen. Dazu gehören u. a. elektronische Arztbriefe oder die Speicherung von überlebenswichtigen Gesundheitsdaten und Medikamentenallergien auf der elektronischen Gesundheitskarte, um im Notfall Leben zu retten bzw. Medikamenten-Wechselwirkungen zu vermeiden. Online-Videosprechstunden mit dem Arzt ermöglichen es, räumliche Distanzen zu überwinden, Hausärzte können per Videoanruf Rat von Spezialisten-Kollegen einholen, elektronische Patientenakten unterstützen dabei, dass Patienten besser über ihre Diagnosen und Therapien informiert sind. Und nicht zuletzt können eigene Gesundheitsdaten, die man z. B. via Apps gesammelt hat, verwaltet und in strukturierter Form elektronisch an Ärzte oder Krankenkassen übermittelt werden. Aus der Gesamtheit der digitalen medizinischen Daten lassen sich verbesserte Präventionsmaßnahmen ermitteln sowie individuellere Therapien anbieten.

Bei dem Thema stellt sich aber auch die Frage, wie man sich vor Datenmissbrauch oder digitalen Angriffen schützen kann. Vor allem die Online-Analyse

sensibler Gesundheitsdaten bereitet vielen Menschen

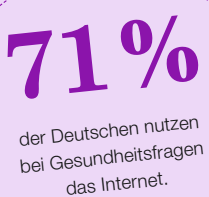
Angst. Denn wie gut kann ein ärztliches Online-Urteil sein? Bewegen wir uns in Richtung einer emotionslosen Medizin basierend auf Daten und Fakten? Das E-Health-Gesetz stellt in diesem Zusammenhang einen Fahrplan für die Etablierung einer digitalen Infrastruktur mit höchsten Sicherheitsstandards dar, bei dem Patientennutzen sowie Datensicherheit und Datenschutz im Zentrum stehen. Für die Umsetzung der gesetzlichen Vorgaben im Interesse der Patienten werden Ärzte, Krankenkassen und Industrie in die Pflicht genommen.



**Link-Tipp**  
[www.stada.de/wie-wir-arbeiten](http://www.stada.de/wie-wir-arbeiten)



**Buchtip**  
**„Fragen Sie Dr. Johannes“ von Dr. Johannes Wimmer und Dr. Robin Haring, November 2015 (Ullstein Verlag)**  
Leitfaden, der Schritt für Schritt durch das Gesundheitssystem führt. Von der korrekten Einordnung erster Symptome bis zur Entscheidung über eine risikante Behandlung.



<sup>1</sup> Z. B. Blutzucker via App an Arzt oder Krankenkasse übermitteln.  
<sup>2</sup> Recherche von Gesundheitsinformationen mit der Suchmaschine Google.  
<sup>3</sup> Trendmonitor TK (Techniker Krankenkasse) 2015.  
<sup>4</sup> „Gesetz für sichere digitale Kommunikation und Anwendungen im Gesundheitswesen“ (E-Health-Gesetz)  
<sup>5</sup> Z. B. Bundesämter, öffentliche Krankenhäuser, Universitäten etc.



# Sudoku

## LEICHT

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

## MITTEL

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

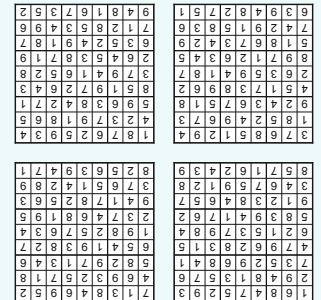
Füllen Sie zum Lösen die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile und in jeder Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen! Dabei darf auch jedes kleine 3 x 3-Kästchen nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

## MITTEL

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

## SCHWER

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



## IMPRESSUM

alles gute für dich ist ein Kundenmagazin der STADA Arzneimittel AG und erscheint viermal jährlich.

### Copyright:

Abdrucke und Veröffentlichungen von Texten und Abbildungen aus dem alles gute für dich-Kundenmagazin bedürfen der vorherigen schriftlichen Zustimmung der STADA Arzneimittel AG.

Auflage: 100.000 Stück

### Herausgeber:

STADA Arzneimittel AG,  
Stadastraße 2-18,  
61118 Bad Vilbel

Telefon: 06101 603-0

Fax: 06101 603-259

E-Mail: allesgute@stada.de

Webseite: www.stada.de

### Redaktion:

Dorothee Bönsch, Ulrike Breitschwerdt,  
Stefanie Dölz, Jessica Gepel, Angela  
Horbach, Maika Mennecke,

Michaela Rau, Kay Reubelt, in

Zusammenarbeit mit MPM Corporate  
Communication Solutions, Mainz

### Konzept, Gestaltung & Produktion

MPM Corporate Communication  
Solutions, Mainz

www.mpm.de

### Druck:

Frankfurter Societäts-Druckerei GmbH,  
Frankfurt am Main

### Fotos:

Getty Images Matelly (Titelbild);  
Fotolia (S. 2, S. 3, S. 4, S. 5, S. 6,  
S. 7, S. 8, S. 10, S. 11, S. 12, S. 13,  
S. 14, S. 15, S. 16, S. 17, S. 18,  
S. 19, S. 20, S. 22, S. 23, S. 24)  
iStock (S. 12); Dr. Christian Zier, Ro-  
wohit-Verlag (S. 15); Allegria-Verlag,  
Schattauer-Verlag, Janine Schmidt  
(S. 17); Dorling Kindersley-Verlag  
(S. 19); Jennifer Joyce (S. 19);  
Ullstein-Verlag (S. 23)