

alles für dich
gute

Männer- gesundheit

Vorsorge und Achtsamkeit –
so tickt das „starke Geschlecht“

„Movember“ – Mit Schnurrbart
gegen Männerkrankheiten

Machen Sie den
Gesundheitstypen-Test

Mitmachen &
gewinnen!

**HERBST - DIE JAHRES-
ZEITEN-KOCHSCHULE**
VON RICHARD RAUCH UND
KATHARINA SEISER
↳ S. 14



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

12

MIT SCHNURRBART GEGEN MÄNNERKRANKHEITEN

Der November wird zum „Movember“. 30 Tage lang lassen sich Männer einen Oberlippenbart wachsen, wir klären auf, warum.



04 GESUNDHEITSMUFFEL – MANN OH MANN

Wir sprechen über Männergesundheit.



20

GESUNDHEITSTYPENTEST

Finden Sie heraus, ob Sie der taffe oder sensitive Typ sind.



14

SO SCHMECKT DER HERBST!

Keine Zeit für den Herbstblues!
Lassen Sie sich inspirieren von unserem saisonalen Kochbuch-Tipp.

**LEGENDE:**

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

Liebe Leserinnen und Leser,

Männer ticken anders als Frauen – auch in Sachen Gesundheit. Krankheit setzen Männer häufig mit Schwäche gleich und schweigen lieber, als sich einem Arzt anzuvertrauen. Besonders zu Vorsorgeuntersuchungen sind Männer schwerer zu motivieren als Frauen. Erfahren Sie mehr auf den Seiten 4 bis 7.

Wearables – ein Tech-Trend startet durch. Neben Smartphones und Tablets haben es die tragbaren Mini-Computer längst in unseren Alltag geschafft. Ob Smartwatch, smarte Pflaster oder Brillen – die Anwendungen sind vielfältig.

Der November wird zum „Movember“: Jedes Jahr im November lassen sich vermehrt Männer einen Schnurrbart wachsen, um mehr Aufmerksamkeit für die Männergesundheit zu schaffen.

Wir lieben Kürbis! Testen Sie unser herbstliches Rezept und lassen Sie sich von unserem allerliebsten Herbstgemüse überzeugen!

Viel Spaß beim Lesen und starten Sie gut in den Herbst!

Ihr Redaktionsteam



Das Redaktionsteam der STADA „alles gute für dich“

*Titelthema:***04 GESUNDHEITSMUFFEL – MANN OH MANN**

Männergesundheit

*alles gute für den Körper:***08 MYTHEN & IRRTÜMER ÜBER DIE MÄNNLICHE GESUNDHEIT**

Wir klären auf!

10 WEARABLES & GESUNDHEITSAPPS

Die smarten Helfer im Alltag

12 MIT SCHNURRBART GEGEN MÄNNERKRANKHEITEN

Im „Movember“ sprießen die Bärte.

*alles gute für die Familie:***14 SO GUT SCHMECKT DER HERBST!**

Saisonaler Rezept-Tipp und Gewinnspiel

16 FAMILIENKOLUMNE

Gehst Du regelmäßig zum Arzt, Papa?

*alles gute für die Seele:***18 (K)EIN THEMA FÜR ECHTE MÄNNER?**

Gesundheit und Vorsorge

20 GESUNDHEITSTYPENTEST

Finden Sie heraus, ob Sie der taffe oder sensitive Typ sind.

23 GUT ZU WISSEN**23 IMPRESSUM****24 GUT GERATEN**

Rätselcke

24 VORSCHAU

Das nächste Heft

heitsverständnis von Männern sowie sich selbst erfahren haben. Wie ticken denn Männer in Sachen Gesundheit aus Ihrer Erfahrung?

Dr. Peter Kölln: Männer gehen viel pragmatischer mit ihrer Gesundheit um. Sie müssen ihren Körper spüren und dabei feststellen, was tatsächlich kaputtgegangen ist, um das dann wieder reparieren zu lassen. Deshalb spreche ich bei der Männergesundheit auch von der „Reparaturmedizin“. In meinem Buch habe ich das verglichen mit LKW-Reifen, die jeden Tag auf und an der Autobahn zu sehen sind. Sie werden lange gefahren, oftmals eben auch von Männern, bis sie letztendlich platzen und man sich noch darüber wundert, dass sie nun geplatzt sind.

Ich glaube, dass das Gesundheitsverständnis von Lebensabschnitten abhängt. Es gibt Phasen, in denen Männer – genauso wie Frauen – einfach abtauchen und gar keine Zeit haben, sich mit ihrer Gesundheit zu beschäftigen. Dann braucht es manchmal aufrüttelnde Momente, durch die das Verständnis für Gesundheit wieder wichtiger wird. In solchen Phasen an die Männer ranzukommen, ist gar nicht einfach. Grundsätzlich habe ich in meiner Tätigkeit als Betriebsarzt festgestellt, dass dort, wo sich viele Männer tummeln, wie z. B. im Verein oder am Arbeitsplatz, die Chance, sie mit ihrem Gesundheitsverständnis zu packen, wesentlich größer ist.

Lassen Sie mich ein Beispiel dazu nennen. Für eine Gesundheitsaktion war

»Männer müssen ihren Körper spüren und dabei feststellen, was tatsächlich kaputtgegangen ist, um das dann wieder reparieren zu lassen.«

Dr. med. Peter Kölln
Betriebsarzt und Autor



ich in einer Fabrik, die Fliesen herstellt. Wir haben lange überlegt, machen wir die Teilnahme freiwillig oder verpflichtend. Wenn wir es freiwillig gemacht hätten, war uns klar, dass keiner kommt. Also wurde es ein Pflichttermin. Das führte natürlich dazu, dass die Männer erst mal bockig da saßen. Im Verlauf haben sie aber gemerkt, dass es ja doch ganz interessant ist. Aus dieser Pflichtunterweisung heraus haben sich dann von insgesamt 20 Teilnehmern neun für einen Gesundheitskurs interessiert. Diese Männer waren nach der Aktion motiviert, mehr für ihre Gesundheit zu machen. Unter anderen Umständen wären sie wohl nie auf die Idee gekommen, sich für einen Gesundheitskurs anzumelden.

Redaktion: Mit dieser Pflichtaktion haben Sie also den ersten Zugang geschaffen, um die Teilnehmer davon zu überzeugen, dass es sich lohnt, an seiner Gesundheit interessiert zu sein?

Dr. Peter Kölln: Genau, das hat etwas damit zu tun, dass Männer beim Thema Gesundheit viel häufiger im Widerstand sind, und dann braucht es eine sogenannte „liebevoller Konfrontation“. Also dort, wo mehr Widerstand aufkommt, was bei Männern in den meisten Fällen aus Angst heraus geschieht, braucht es etwas härtere Maßnahmen. Eben durch eine Pflichtunterweisung oder aber die Frau, die ihren Partner auffordert, zum Arzt zu gehen. Oftmals ist es eben nicht das pfiffige Konzept, mit dem Männer



Männer leben risikoreicher und interessieren sich weniger für ihre Gesundheit

motiviert werden, sich mehr für ihre Gesundheit zu interessieren.

Redaktion: Warum, glauben Sie, ist es so schwer mit Männern über Gesundheit zu sprechen?

Dr. Peter Kölln: Ich glaube gar nicht, dass es so schwer ist. Es wird eben nicht gemacht. Das Problem ist viel mehr, wo begegne ich demjenigen und wann rede ich mit ihm über dieses Thema? Wie hole ich ihn in seiner Welt damit ab? Wenn sie in das Gesundheitsthema einsteigen, dann sprechen Männer auch darüber. Es braucht einfach ein wenig Energie, Verständnis und Beziehungsarbeit, um dahin zu kommen.

Was wir in der Männergesundheit brauchen, ist gute authentische Bera-

tung und keine Predigen von absolutem Verzicht. Den Männern zu vermitteln, dass weniger Zucker, Alkohol und ähnliches auch schon toll ist, nehmen sie an und beginnen zu verstehen.

Redaktion: Was ist für Sie „Männergesundheit“?

Dr. Peter Kölln: Zunächst ist Männergesundheit immer noch urologisch angehaucht oder zumindest das, was viele darunter verstehen. Für viele geht es dabei nur um Prostata- oder Hodenkrebs. Aber es ist so viel mehr. Für mich geht es bei der Männergesundheit um Gesundheitsverhalten, weil ich weiß, da gibt es ein gewisses Defizit. Wie geht jemand gut durchs Leben, hat seinen Spaß dabei, ist zufrieden und verlangt sich selbst dabei möglichst wenig ab?

Ich habe Männergesundheit für mich auch so genannt, damit ich Männer erreiche. Die hören dann nämlich hin und werden aufmerksam, weil es an sie gerichtet ist. „Was ist das denn, ist das was für uns?“ Das machen namhafte Hersteller von Pflegeprodukten bereits seit Jahren, die schreiben auf die Tuben und Dosen „for men“. Sonst wäre Kosmetik bei Männern auch nie angekommen. Gesundheit ist so unüblich für Männer und eigentlich nur für Frauen gedacht, so zumindest das Verständnis vieler. Deswegen müssen wir auch auf die Gesundheit „für Männer“ draufschreiben, damit sie sich angesprochen fühlen.

Redaktion: Haben Sie konkrete Tipps für unsere Leser, wie sich das Verständnis für Männergesundheit fördern lässt?

Dr. Peter Kölln: Ich empfehle, mit dem Mann zu schauen, was er bisher schon für seine Gesundheit tut. Wie schaltet er von seinem Alltag ab und wie kommt er zur Ruhe? Was sind seine Hobbies? Aber auch die Frage nach dem Verhältnis zur Arbeit zu stellen. Geht der Mann zum reinen Geldverdienen arbeiten oder investiert er dabei Herzblut? Generell die Frage, wie er seine Akkus wieder auflädt, und dabei zählt alles, was dem Abschalten und „Runterkommen“ dient. Eben auch Tätigkeiten, die bei jedem normalen Gesundheitscheck durchfallen würden. Einfach mal eine „Bestandsaufnahme“ des täglichen Verhaltens machen und dabei identifizieren, was bereits alles für den Körper getan wird. Dann den Mann in den guten Dingen bestätigen und weiter fördern.

Die Männer müssen sich selbst wahrnehmen und nicht erst feststellen, dass es ihnen nicht gut geht, wenn sie ernsthaft erkrankt sind.



Buchtipps

„Männer im Betrieb(s)Zustand – Der Praxisratgeber zur Männergesundheit“ von Peter Kölln

39,- € (D) / Universum Verlagsanstalt
ISBN 978-3-8986-9412-4

Tipps von unseren Mitarbeitern: Wie steigert man die Motivation, zum Arzt zu gehen?

Wir haben unsere STADA-Mitarbeiterinnen gefragt, wie sie ihren Partner motivieren, zum Arzt zu gehen. Einige Tipps können Sie hier nachlesen:

„Ich versuche meinem Mann das Verantwortungsbewusstsein für sein Leben und das unserer Kinder ins Bewusstsein zu rufen und erinnere ihn daran, Vorsorgetermine regelmäßig wahrzunehmen. Zusätzlich kaufe ich Arzneimittel und andere Nahrungsergänzungsmittel, wodurch er sich stets besser fühlt.“
(Mirela, 42 Jahre)

„Ich nerve meinen Partner immer wieder mit der Frage, ob er den Termin schon gemacht hat bzw. wann er ihn machen wird, und erwähne mehrfach, dass ich gerade meinen Termin vereinbart habe. Dauert meist ein wenig, hat aber Erfolg.“
(Tanja, 49 Jahre)

„An die Hand nehmen und zum Arzt führen – das ist meiner Meinung nach das Einzige, was funktioniert. Zumindest hinsichtlich meines Vaters. Er hatte Probleme mit seinen Ohren – manchmal konnte er gar nicht hören. Ich und meine Mutter haben die ganze Zeit versucht, ihn zu einem Arztbesuch zu bewegen – erfolglos. Im Endeffekt habe ich einen Termin für ihn gemacht und bin dann auch mit ihm dort hingegangen, damit er nicht abhaut.“
(Anastacia, 35 Jahre)

„Bei uns zu Hause hilft meist nur der Klassiker, um meinen Mann regelmäßig zu Arztbesuchen zu motivieren: sehr hartnäckiges Nachfragen. Er würde es vermutlich als „Nerven“ einstufen. Am Ende zählt aber der Erfolg: Mein Mann geht zum Arzt und bleibt hoffentlich lange gesund.“
(Martina, 34 Jahre)

„Wenn mein Partner krank ist und sich sehr beklagt, sage ich ihm, dass ich so lange nichts hören möchte, bis er beim Arzt war. Natürlich umsorge ich ihn trotzdem und mache Tee und Wadenwickel. Jammern darf er aber erst wieder, wenn er beim Arzt war.“
(Angela, 39 Jahre)

„Da mein Partner große Angst vor schlimmen Krankheiten hat, überzeuge ich ihn, zum Arzt zu gehen, um die Gewissheit zu bekommen, dass es nichts Schlimmes ist (... und sollte doch eine unangenehme Krankheit diagnostiziert werden, dann war es gut nicht, zu lang gewartet zu haben).“
(Elke, 37 Jahre)



GESUNDHEITSMYTHEN

Mythen und Irrtümer über die männliche Gesundheit

Hätten Sie gewusst, dass einige (Frauen-)Krankheiten auch bei Männern diagnostiziert werden, dass das Ignorieren von Erektionsstörungen sogar lebensgefährlich sein kann oder dass Männer nicht häufiger einen Herzinfarkt erleiden als Frauen?

Mythos oder Wahrheit?

Gesundheitsmythen sind weit verbreitet.

So hört man etwa:

„Eifriges Karottenessen ist gut für die Augen“, „Auf kaltem Boden sitzen, verursacht eine Blasenentzündung oder Hämorrhoiden“, „Beschwerden an der Prostata sind nur für ältere Männer ein Thema“ – die Liste lässt sich unendlich fortführen. Dabei beeinflusst uns der Glaube an Mythen mehr, als wir denken. Die Mythen sind fest in unserem Alltag verankert und beeinflussen unser Verhalten. Irrtümer oder Lücken im Gesundheitswissen können in manchen Fällen sogar lebensgefährlich sein.



Männer mit Brustkrebs

Hypertonie (Bluthochdruck), Blasenentzündung und Brustkrebs sind typische Frauenkrankheiten. So lautet die allgemeine Auffassung. Brustkrebs ist in der Tat die häufigste Krebserkrankung bei Frauen, kann aber – und das wissen nur wenige – auch Männer treffen. Etwa ein Mann von tausend erkrankt an dieser Krebsform, denn auch Männer haben Brustgewebe, in dem sich Krebszellen entwickeln können. Mögliche Gründe sind unter anderem eine genetische Vorbelastung, ein erhöhter Wert des weiblichen Hormons Östrogen oder eine vergrößerte Brustdrüse bei Männern. Da die männliche Drüse in der Regel wesentlich kleiner ist als bei Frauen, ist die Prognose bei männlichen Patienten oft schlechter. Denn das Risiko der Tumorausbreitung außerhalb der Brustdrüse ist in diesen Fällen höher. Darüber hinaus gehen Männer häufig seltener zum Arzt. Gerade das frühzeitige Erkennen einer Krebserkrankung erhöht Heilungschancen.



Kalter Stein ist nur für Frauen gefährlich?

Es heißt, Frauen sollten nicht auf kaltem Boden sitzen, da dies eine Blasenentzündung verursacht. Tatsache ist, sowohl Frauen als auch Männer sollten das Sitzen auf kalten Steinen vermeiden. Entgegen dem Mythos ist der männliche Körper ebenso anfällig für eine Blasenentzündung wie der weibliche: Eine einfache Unterkühlung kann bei jungen Männern sogar zu einer Prostatentzündung führen. Im Vergleich: Jede dritte Frau bekommt mindestens einmal in ihrem Leben eine Blasenentzündung. Bei Männern ist die Rate höher: Von ihnen ist jeder zweite mindestens einmal im Leben von einer Prostatentzündung betroffen.²



Herzinfarkt kennt keine Geschlechter

Während Brustkrebs als reine Frauenkrankheit betrachtet wird, gilt ein Herzinfarkt als (die) klassische Männererkrankung. Laut STADA-Gesundheitsreport 2015 denkt jeder zweite Deutsche, dass Männer herzinfarktgefährdeter seien als Frauen.¹ Und das ist falsch! Dieser Irrtum führt dazu, dass rund die Hälfte der Frauen das eigene Herzinfarkt-Risiko unterschätzt. Tatsächlich sind Herzinfarkt und Schlaganfall die in den letzten 15 Jahren am häufigsten festgestellte Todesursache bei deutschen Frauen, berichtet die Deutsche Herzstiftung. Statistiken zeigen, dass es bei Männern mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen immer weniger Todesfälle gibt. Dagegen sinkt bei Frauen die Rate der Todesfälle langsamer und steigt sogar ab einem bestimmten Alter.



Diabetes und Erektionsstörungen

Die Erektile Dysfunktion (Erektionsstörung) wird häufig von Männern als Alterskrankheit betrachtet. In den meisten Fällen ist die Potenzschwäche jedoch unabhängig vom Alter und mehr auf generelle Gesundheitsprobleme zurückzuführen. So sind oftmals Veränderungen von Blutgefäßen, Nerven oder Hormonen mögliche Ursachen von Erektionsstörungen, seltener spielen psychologische Faktoren eine Rolle. Erektionsstörungen, sofern nicht psychisch bedingt, können ein frühzeitiges Signal für das Vorliegen von Durchblutungsstörungen oder Nervenschäden sein und sollten entsprechend ernst genommen werden: so zum Beispiel Diabetes, ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall. Mit anderen Worten: Eine rechtzeitige Diagnose bei Erektionsstörungen kann nicht nur das Liebesleben retten, sondern auch das Leben selbst.

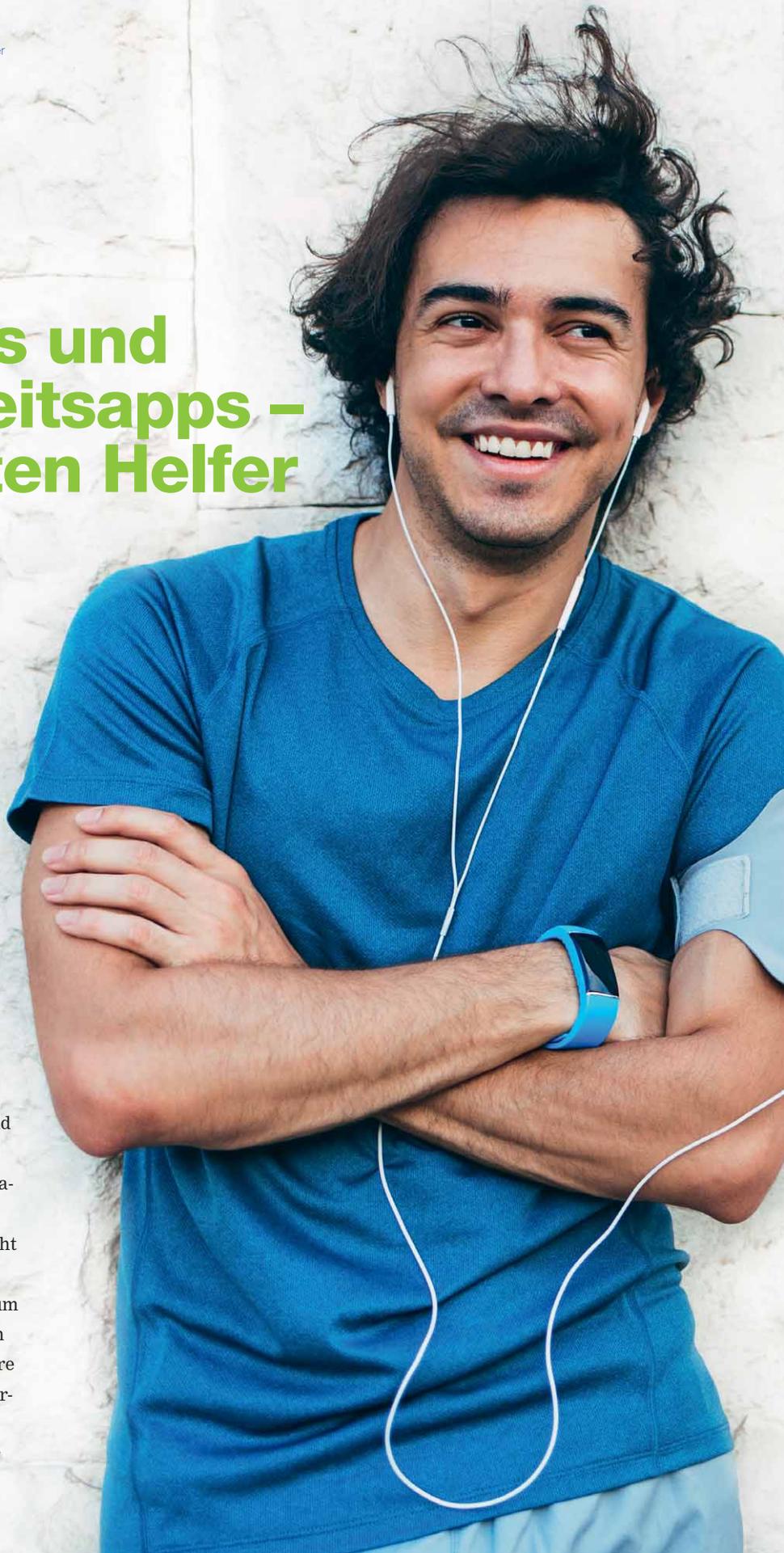
¹ STADA Gesundheitsreport 2015, Seite 5
² <https://www.urology-guide.com/erkrankungen/entzuendungen/prostataentzuendung/#>

DIGITALER TREND

Wearables und Gesundheitsapps – Die smarten Helfer im Alltag

Ob am Handgelenk, im Pflaster auf der Haut oder auf der Nase als Smart-glasses, Wearables und Apps sind vielfältig einsetzbar in der Fitness- und Gesundheitswelt. Darüber hinaus dienen sie als hilfreiche Begleiter im Alltag.

Vor gar nicht allzu langer Zeit waren Computer noch so groß, dass niemand jemals daran geglaubt hätte, sie in der Hosentasche oder am Handgelenk tragen zu können. Sogenannte „Wearables“ sind kleine technische Helfer, nicht nur beim Sport, sondern auch im alltäglichen Leben. Sie werden gebaut, um Daten über ihre Benutzer zu sammeln und auszuwerten. Sie fragen messbare Gesundheitsdaten ab, wie etwa Körpertemperatur oder Herzschlag, andere zählen die Schritte ihrer Träger oder



messen die vorhandene UV-Strahlung. Die kommerziellen Anbieter von Apps und Programmen, die sich mit der Gesundheit des Nutzers beschäftigen, entwickeln kontinuierlich neue Programme. Ein großer Wirtschaftsmarkt ist hier entstanden – sei es für einfache Fitness- und Lifestyleanwendungen, Gesundheitstagebücher oder auch komplexe Programme zur Diagnostik und Therapie.

Die neue Generation der Computer ist so klein, dass sie zum Beispiel als Uhr, selbst als Pflaster und

Brille getragen oder in Kleidung eingearbeitet werden können. Deswegen auch der Begriff „Wearable“.

Dieser kommt aus dem Englischen und bedeutet „tragbar“.

Auf die eigene Person bezogen, dienen gesammelte Daten oft als Motivationshilfe: Das Gewicht wird notiert, um zu sehen, ob man abgenommen hat die gelaufenen Kilometer zu dokumentieren, macht deutlich, ob es zu einer Leistungssteigerung gekommen ist.

Das alles ist uns nicht fremd. Seit einigen Jahren gibt es dafür Hilfsmittel, mit denen diese Daten gesammelt werden und die das klassische Notizbuch abgelöst haben. Geräte, mit denen man sich digital selbst vermessen kann, liegen im Trend. Dazu zählen eben nicht nur Fitness-Tracker in Form von Schrittzählern, Armbändern oder Uhren, sondern auch Apps, die Bewegungen aufzeichnen und auswerten.

Ein einfacher Pulsmesser war vor einigen Jahren noch ein nahezu unerschwingliches Hightech-Gerät. Heute sind viele moderne „Wearables“ für jeden erschwinglich. Es beginnt bei der kostenlosen App auf dem Smartphone und hört bei Geräten

am Brustgurt noch lange nicht auf. Ganz bequem lassen sich Herzfrequenz messen, die Schlafphasen analysieren oder sogar der Fettstoffwechsel unter Beobachtung halten. Online oder in einer zugehörigen App können die Daten entsprechend den persönlichen Ein-

stellungen ausgewertet werden. Die Motivation muss jedoch vom Menschen selbst kommen. Allerdings sind viele Apps und Geräte mit einer Erinnerungsfunktion ausgestattet und geben bei zu langem Sitzen ein Signal ab, das daran erinnern soll, sich zu bewegen.

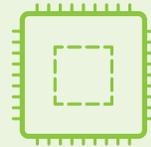
Wie immer gibt es auch einen Haken: Die Daten, die nötig sind, um Gesundheitsapps und die entsprechenden „Wearables“ in Gebrauch zu nehmen, geben sehr viel über das Leben und die Gesundheit ihrer Nutzer preis. Fakt ist, dass diese Daten aktuell nicht grundsätzlich ausreichend geschützt werden. Vor dem Kauf von „Wearables“ und der Nutzung der dazugehörigen Apps auf dem Smartphone sollten Sie sich darüber informieren, wie mit den erhobenen Daten umgegangen wird.

»Der Name ‚Wearable‘ kommt daher, dass die smarten Helfer am Körper oder in der Kleidung getragen werden können.«



Eine Smartwatch

ist eine schlaue Armbanduhr, die neben der Uhrzeit auch Fitness-Daten erfassen, Schritte zählen oder das Schlafverhalten messen kann. Die meisten funktionieren derzeit nur mit einem Smartphone.



Smart Patches,

intelligente Pflaster, können zum Beispiel die Vitalwerte des Trägers überwachen oder bei Bedarf Medikamente freisetzen.



Smartglasses,

oder auch Datenbrille genannt, sind kleine Computer, die Informationen zum Sichtfeld des Trägers hinzufügen.

MOVEMBER

Mit Schnurrbart gegen Männerkrankheiten

Der November wird zum „Movember“: 30 Tage lassen sich Männer einen Schnurrbart sprießen und sammeln damit Spenden gegen Prostatakrebs und andere Männerkrankheiten.

Wenn im November vermehrt Männer einen Oberlippenbart tragen, ist das weder einem neuen „Hipster“-Look noch einer Hommage an die TV-Serie „Magnum“ geschuldet. Hinter

dem Bartwuchs steckt eine Kampagne, die sich für Männergesundheit einsetzt. Die Aktion möchte zeigen, worüber viele bis heute schweigen: Männer sterben im Durchschnitt fünf Jahre früher als Frauen, weil sie sich weniger um ihre Gesundheit bemühen und selten offen über Krankheiten sprechen.

Besonders beim Thema Vorsorgeuntersuchungen sind Männer häufig Gesundheitsmuffel. Mit der Folge: Krankheiten bleiben unentdeckt und können nicht behandelt werden. Die „Movember“-Kampagne möchte dies ändern.

„Movember“ setzt sich zusammen aus den beiden Begriffen „moustache“ (englisches Wort für Oberlippenbart) und dem Monat „November“. Der Schnurrbart (auch „Mo“) wird genutzt, um mit anderen Personen ins Gespräch zu kommen, auf Männergesundheitsthemen aufmerksam zu machen und Spenden zu sammeln. Im Zentrum der Kampagne stehen Prostata- und Hodenkrebs sowie die psychische Gesundheit und Suizidprävention bei Männern. „Mo Bros“ sind die Männer, die sich registrieren und einen Schnauzer wachsen lassen.

*Mehr Informationen
finden Sie unter*

www.movember.com oder
der deutschen Movember-Facebook-Seite
<https://www.facebook.com/MovemberGermany>



Frauen, die die Aktion der Männer unterstützen, nennen sich „Mo Sistas“. Der Oberlippenbart wird zum Erkennungsmerkmal für das neue Gesundheitsbewusstsein. Die Initiative entstand 2003 in Australien und ist zu einer weltweiten Bewegung mit über fünf Millionen Unterstützern herangewachsen. Sie sammeln Spenden in 21 Ländern, die an nationale Forschungseinrichtungen weitergeleitet werden. Koordiniert wird die Kampagne über die „Movember“-Stiftung. Viele prominente Männer wie z. B. der ehemalige Zehnkämpfer Jürgen Hingsen oder Oscar-Preisträger Christoph Walz engagieren sich und lassen im November einen Schnauzer stehen.



5,23 Mrd.

Mo Bros und Mo Sistas
seit 2003

Quelle: www.movember.com



Unterstütze das „STADA Mo-Team“

Der „Movember“ ist auch Thema von STADA. Unsere Tochtergesellschaft **STADAPHARM** ist dabei und trägt ab 1. November Bart und Verantwortung. Dafür hat **STADAPHARM** ein eigenes Team – das „**STADA Mo-Team**“ – gegründet, mit dem sie die verschiedenen Aktionen und Challenges unterstützt.

Grow a Mo, save a Bro!

Registrieren Sie sich als Team-Mitglied, laden Sie Ihr Foto mit dem Schnurrbart hoch und setzen Sie damit ein Zeichen für die Männergesundheit! Für jede Anmeldung spendet **STADAPHARM** bereits **10 Euro*** an die „**Movember Foundation**“.

Jetzt teilnehmen: www.stadapharm.de/MO-Team

Mann, beweg Dich!

Als Mitglied des „**STADA Mo-Teams**“ können Sie **zusätzlich** an einer **Lauf-Challenge** teilnehmen. Ziel ist, ab **September bis zum 30. November** gemeinsam mindestens **2.000 Kilometer** zu erlaufen. **Wird das Ziel erreicht, spendet STADAPHARM 10.000 Euro.** Einfach im eigenen Spendenprofil über „**Move Update**“ die zurückgelegte Laufstrecke eintragen.



* bis zu einem Gesamtbetrag von 10.000 Euro



GOLDENE JAHRESZEIT

So gut schmeckt der Herbst!

Keine Zeit für den Herbstblues! Lassen Sie sich inspirieren von unserem leckeren Rezepttipp passend zur Saison.

Wenn im Herbst die Tage kürzer werden und sich der erste Frost ankündigt, verbringen wir mehr Zeit in der Küche für leckere Eintöpfe oder zum Backen. Dabei ist es übrigens egal, wer kocht, Mann oder Frau. Gut schmecken muss es und unsere Lieben alle an einen Tisch holen. Draußen beginnen sich allmählich die Blätter an den Bäumen bunt zu färben und in unseren Küchen kommen jetzt die saisonalen Angebote des Herbsts in den Kochtopf. Das Schöne an der goldenen Jahreszeit ist unter anderem die Frucht- und Gemüsevielfalt, die köstlichen Vorräte aus wild wachsenden Beeren, Kürbis und Kartoffeln. Im Herbst schöpfen wir aus dem Vollen und ernten das Jahr.

Passend zur Saison haben wir einen besonderen Kochbuch-Tipp: „Herbst - Die Jahreszeiten-Kochschule“ von Richard Rauch und Katharina Seiser. Der österreichische Koch und die Autorin beschreiben Lieblings-Klassiker und entwickeln sie auf kreative Art weiter. So einfach war saisonal kochen noch nie! Der dritte Band der Jahreszeiten-Kochschule zeigt, wie man aus dem Besten, was uns der Herbst schenkt, köstliche Mahlzeiten zubereitet.

Überzeugen Sie sich selbst und testen das Rezept zum leckeren Kürbis-Grapefruit-Salat. Nicht nur farblich ein echter Hingucker auf dem Teller. Viel Freude wünschen wir beim Zubereiten!



Gewinnspiel

Mitmachen und gewinnen! *

„Herbst - Die Jahreszeiten-Kochschule“ von Richard Rauch und Katharina Seiser. Mit Fotografien von Joerg Lehmann 34,90 € (D)/ Brandstätter Verlag ISBN 978-3-7106-0039-5

Gewinnen Sie eins von zehn Rezeptbüchern „Herbst – Die Jahreszeiten-Kochschule“. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Herbst“ an allesgute@stada.de.

Einsendeschluss: 15.01.2018

* **Teilnahmebedingungen:** Teilnahmechluss ist der 15.01.2018. Veranstalter ist die STADA Arzneimittel AG. Die Gewinner werden per Los ermittelt und nach Teilnahmeabschluss benachrichtigt. Die Teilnahme ist Personen gestattet, die einen Wohnsitz in Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal an dem Gewinnspiel teilnehmen. Mitarbeiter der STADA Arzneimittel AG, ihrer verbundenen Unternehmen sowie deren jeweilige Angehörige sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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





Tipps

Dazu passt Ciabatta, Focaccia oder Kartoffelbrot.
Eine Handvoll gewaschenen, trocken geschleuderten Feldsalat mit den Zitrusfilets unter den Kürbis heben.

Rezept- tipp

Kürbis-Grapefruit-Salat

Zutaten für 4 Personen

- 2 rosa Grapefruits
- 2 Orangen
- 500 g Butternuss-Kürbis
- Salz
- 3 EL weißer Balsamico (Condimento bianco)
- Chilipulver
- 1 Messerspitze brauner Zucker
- 6 EL Zitronenöl (Olivenöl mit Zitrone gemeinsam gepresst, ersatzweise Olivenöl und Abrieb von 1 großen unbehandelten Zitrone)
- 6 EL Olivenöl
- 1 Zweig Zitronenmelisse



1. Von Grapefruits und Orangen mit einem Messer zuerst die Kappen entfernen, dann Früchte großzügig bis zum Fruchtfleisch schälen und die Filets herausschneiden. Restliche Zitrushaut ausdrücken, Saft auffangen.

2. Kürbis schälen, entkernen und in 2 mm schmale Streifen schneiden, z. B. mit einem Hobel. Leicht einsalzen.

3. Essig mit Salz, Chilipulver, Zucker und aufgefangenem Zitrusensaft verrühren und nach und nach die Öle einrühren. Kürbis darin 15 Minuten ziehen lassen.

4. Melisse abzupfen.

5. Zitrusfilets unter den Kürbis heben. Kürbis-Grapefruit-Salat mit Zitronenmelisse anrichten.





FAMILIENKOLUMNE

Gehst du regelmäßig zum Arzt, Papa?

Vorsorgetermine beim Arzt schützen die Gesundheit, aber nicht jeder nimmt sie gerne wahr. Wenn die Väter nicht gehen, färbt das oft auch auf die Söhne ab.

„Ich mache jetzt in der Schule bei einem Hilfsprojekt für Kinder in Äthiopien mit.“ Wir sitzen beim Abendessen und Lisa begeistert sich offensichtlich für ihre neue Aufgabe. Mich freut das, soziales Engagement halte ich für absolut begrüßenswert. „Wir backen Waffeln und sammeln Geld, damit Kinder medizinisch versorgt werden und Impfungen bekommen.“ Konstantin schaut seine Schwester skeptisch an: „Die müssen

sich pieksen lassen, weil Ihr Waffeln backen wollt?“ Mein Sohn ist ein waschechter Spritzenphobiker. Jeder Arztbesuch mit ihm ist ein Riesentheater. „Quatsch“, ereifert sich Lisa. „Die wollen geimpft werden, damit sie nicht krank werden.“ Ich nicke bestätigend. „Ja, es gibt Länder, da freuen sich die Menschen, wenn sie zum Arzt dürfen.“ „Hm“, sagt Konstantin. Lisa lässt sich nicht beirren: „Ja, stell

dir doch mal vor, wie gut wir es hier haben! Wir können nicht nur zum Arzt, wenn wir krank sind, wir können sogar zum Arzt, damit wir erst gar nicht krank werden. Ich verstehe überhaupt nicht, warum es Menschen gibt, die das nicht machen!“, verkündet sie im Brustton der Überzeugung. Sehr richtig, nicke ich bestätigend und mit kurzem Seitenblick auf meinen Mann. Der schweigt und stopft sich schnell ein



etwas zu großes Stück Tomate in den Mund. Arzt ist ein Reizwort für den männlichen Teil meiner Familie. Lisa schaut ihren Vater an: „Findest du das

»Es ist ganz blöde, wenn die Väter nicht zum Arzt gehen, weil das ein super-schlechtes Vorbild für die Söhne ist.«

Projekt nicht toll?“ Sie legt immer großen Wert auf seine Meinung. „Doch, doch. Großartig“, antwortet er reichlich lahm. „Nicht wahr?“ Lisa ist trotzdem beseelt. „Stell dir mal vor, vielleicht retten wir auf diese Art und

Weise einem Kind das Leben?“ Konstantin zieht – sehr, sehr zweifelnd – die Augenbrauen hoch. „Ich glaube, ich will mal Ärztin werden.“ Jetzt schaue sogar ich skeptisch und mein Mann nutzt die Gelegenheit, um das Thema zu wechseln: „Dann solltest du vielleicht zukünftig deine Hausaufgaben machen. Das könnte dir beim Medizinstudium helfen.“ Lisa rollt mit den Augen. Hier geht es doch wohl um Größeres. Dann holt sie zum Gegen-schlag aus: „Gehst du eigentlich regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung, Papa?“ Ha, jetzt wird es spannend. Mein Mann entscheidet sich für ein neues Stück Tomate und murmelt etwas, das „ja“ oder „nein“ heißen könnten. Kein Wunder, wahrscheinlich kann er sich an seinen letzten Arztbesuch so wenig erinnern wie ich. „Also ich habe gelesen, dass Männer ab 45 unbedingt gehen sollten und du bist doch viel älter, oder?“ Ein Stück Gurke.

„Außerdem habe ich gelesen, dass es ganz blöde ist, wenn die Väter nicht zum Arzt gehen, weil das ein super-schlechtes Vorbild für die Söhne ist, oder Mama?“ Blöde ist ein starkes Wort, aber in diesem Fall nicke ich wieder eifrig zustimmend. Lisa hat völlig Recht. „Ping“, macht das Handy in Lisas Hosentasche der Diskussion ein Ende. „Ich muss nochmal weg, wegen des Projekts.“ – „Jetzt noch?“ , kommt mein Mann wieder aus der Deckung. „Und was machen die Hausaufgaben?“



Lisa rollt wieder mit den Augen. Es geht hier – wie gesagt – um Größeres. „Dauert ja nicht lange. Ich muss mich nur noch mal kurz mit Mark treffen.“ – „Mark?“, frage ich. „Das ist der mit dem Waffeleisen“, antwortet Konstantin für seine Schwester. „Unser Projektleiter“, korrigiert ihn Lisa und ihre Stimme wird weich. „Der hat echt so viele Ideen immer ...“ Ich ahne, dass das soziale Engagement unserer Tochter auch ein paar weniger altruistische

Gründe hat. „Sein Vater ist Arzt und hilft ganz viel in Äthiopien. Der ist auch echt cool.“ Konstantin macht „Hm“ und mein Mann rückt umständlich sein Besteck zurecht. Wahrscheinlich sehen sich die beiden im Geiste schon in den spritzenbe-

packten Fängen von Marks coolem Vater. „Passt schon“, entscheide ich im Alleingang. Schließlich ist es für eine gute Sache. „Aber in einer Stunde bist du zurück.“

Später am Abend sitzen mein Mann und ich auf dem Sofa und lesen Zeitung. Ich bleibe an einem Artikel hängen. „Schau mal, hier steht, dass 2,5 Milliarden Menschen auf der Welt keinen Zugang zu medizinischer Versorgung haben. Stell dir das mal vor. Dein Kind ist krank und niemand hilft.“ Mein Mann schaut mich genervt an. „Jetzt hör schon auf, ich hab’s ja verstanden.“ Er seufzt resigniert. „Schön“, flöte ich und blättere die Seite um. „Und nimm Konstantin mit.“

GESUNDHEIT:

(K)ein Thema für echte Männer?



„Wann ist ein Mann ein Mann?“, fragte Herbert Grönemeyer. Eine Frage, die biologisch noch einfach zu beantworten ist. Das Rollenverständnis des Mannes hat sich in den letzten Jahrzehnten jedoch verändert.

Während zu Großvaters Zeiten die Rolle der Männer noch als Hauptverdiener der Familie definiert war, wächst heute der Anteil der Männer, die Elternzeit in Anspruch nehmen und mit einer natürlichen Selbstverständlichkeit Aufgaben im Haushalt übernehmen. Männer achten heute viel stärker auf ihr Äußeres und beschäftigen sich mit ihrem Körper. Wenn es aber um ihre Gesundheit geht, gelten Männer immer noch als ausgesprochene „Muffel“: Obwohl Männer statistisch früher sterben als Frauen, gingen sie nicht freiwillig zum Arzt. Das Interesse an Gesundheit tauche bei ihnen erst auf, wenn eine Krankheit diagnostiziert worden sei.

„Außen hart und innen ganz weich, werden als Kind schon auf Mann geeicht“, heißt es im Liedtext von Grönemeyer. Ist vielleicht das tradierte Rollenbild des Mannes Schuld an der fehlenden Sensibilität für die eigene Gesundheit?

Um dieser Frage nachzugehen, haben wir Männer zunächst gefragt, wie sie Gesundheit überhaupt definieren. Dabei konnten wir sehr überspitzt drei verschiedene Typen identifizieren: Der „Hypochonder“ ist übersensibel, fürchtet bei jedem Muskelkater die Anzei-

chen eines Schlaganfalls und geht mit Bauchschmerzen zur nächsten Vorsorgeuntersuchung, von denen er natürlich keine auslässt. Der „Pragmatiker“ – die sicherlich größte Gruppe – definiert Gesundheit mit der Abwesenheit von Beschwerden. Er will im Job und der Familie funktionieren, versucht sich so gut es geht in „Bewegung“ zu halten und wählt in der Kantine auch mal den Salat statt des Schnitzels. Der „Gesundheitsbewusste“ ernährt sich gesund, treibt ausreichend Sport und achtet auf seine Life-Work-Balance.

Mit Ausnahme des „Hypochonders“ eint die befragten Männer, dass Arztbesuche nur im Falle eines konkreten Anlasses erfolgen, meist zudem erst als allerletzte Option. Häufig hört man zudem den Satz: „Die Vorsorgeuntersuchung habe ich nur meiner Frau zuliebe gemacht.“ Warum übernehmen trotz verändertem Rollenverständnis immer noch die Frauen die Funktion des Gesundheitsmanagers in der Familie? Woher stammt das männliche Desinteresse? Oder tun wir Männern hier vielleicht Unrecht?

Es gibt nicht DEN Mann. Aber in Gesprächen mit Männern wird sehr schnell klar, dass bei den meisten die eigene Gesundheit eigentlich kein Thema ist, über das gesprochen wird. In Wirklichkeit achten Männer bereits stärker auf ihre Gesundheit und wissen auch sehr genau, was ihnen gut tut und was nicht. Nur, warum sollte man sich damit beschäftigen oder gar darüber reden? Stellt man die Fragen aber andersrum, z.B. essen Sie regelmäßig Obst, verzichten Sie bewusst auch mal auf das Feier-

abendbier und nehmen Sie die Treppen anstatt des Aufzuges, dann bekommt man häufig ein „Natürlich“ zurück. Vieles ist heute so selbstverständlich geworden, dass es eben nicht als ausgewiesene „gesunde Lebensweise“

»Außen hart und innen ganz weich, werden als Kind schon auf Mann geeicht.«

wahrgenommen wird. Und so verändert sich – auch ohne viel darüber zu reden – langsam und unauffällig neben dem Rollenverständnis auch die Einstellung von Männern zu ihrer eigenen Gesundheit. Schließlich ist es ein mediales Dauerthema, dem sich auch Mann gar nicht entziehen kann. In Zukunft wird es dann auf die schockierte Rückfrage zu einer durchgeführten Darmkrebs-Früheruntersuchung „Wie, Du hast Dir eine Sonde einführen lassen?“ kein hämisches Gelächter mehr geben, sondern vielmehr die Rückfrage: „Du etwa noch nicht?“

Teilnahme an Früherkennungs-Untersuchungen

Fast 50 % der Frauen und Männer ab 35 Jahren nehmen Check-up Untersuchungen in Anspruch (Frauen 47,6 %, Männer 44,7 %).

Quelle: Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2014) Gesundheitliche Lage der Männer in Deutschland. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. RKI, Berlin

38,9 % der Männer ab 45 Jahren haben innerhalb der letzten 12 Monate vor Befragung eine Tastuntersuchung der Prostata vornehmen lassen

Quelle: Robert Koch-Institut, 2013; Inanspruchnahme von Krebsfrüherkennungsuntersuchungen. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1).





Welcher Gesundheitstyp sind Sie?

Männer und Gesundheit – ein schwieriges Kapitel. Die Skala reicht vom hypersensiblen Typen, der sich schon bei leichtem Unwohlsein für todkrank hält, bis zum harten Kerl, der meint, Vorsorge sei etwas für Weicheier. Mit diesem Test erfahren Sie, wie Sie selbst es in puncto Gesundheit halten, was daran positiv ist und was Sie künftig vielleicht beachten sollten. Auch Frauen können damit ermitteln, welcher Gesundheitstyp sie sind. Oder kennen Sie Ihren Mann sogar so gut, dass Sie die Fragen stellvertretend beantworten können? Dann finden Sie doch für ihn heraus, welcher Kategorie er angehört. Egal für welche Variante Sie sich entscheiden: Unsere Expertin, Diplom-Psychologin, Coach und Bestsellerautorin Dr. Eva Wlodarek, wünscht viel Spaß beim Testen!

So wird der Test gemacht:
Kreuzen Sie immer die Antwort an, die am ehesten für Sie zutrifft.

Mitten in der Nacht wachen Sie auf und können nicht gleich wieder einschlafen. Was tun Sie?

- Sie lesen ein paar Seiten in einem Buch. **(D)**
- Sie machen Entspannungsübungen. **(B)**
- Sie stehen für eine Weile auf. **(A)**
- Sie nehmen ein Schlafmittel. **(C)**

Im Wartezimmer einer Arztpraxis unterhalten sich Patienten. Wem stimmen Sie am meisten zu?

- Jeder weiß doch, was man tun muss, um gesund zu bleiben. Aber die wenigsten halten sich daran. **(A)**
- Kein Wunder, dass die Wartezimmer voll sind. Die Leute rennen bei jedem Wehwehchen gleich zum Arzt. **(C)**
- Die Zeit der Halbgötter in Weiß ist vorbei. Man muss sich auch selbst informieren. **(D)**
- Die Ärzte heute haben ja leider kaum noch Zeit, einem richtig zuzuhören. **(B)**





Ihr Vierjähriger hat sich das Knie aufgeschlagen. Sie versorgen die Wunde und ...

- loben ihn: „Tapferer Junge! Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“ (C)
- pusten aufs Knie und trösten ihn. (B)
- sagen munter: „So, jetzt kannst du wieder raus und weiterspielen.“ (A)
- erklären ihm: „Keine Sorge, das heilt ganz von selbst wieder.“ (D)

Welchem Zitat stimmen Sie am meisten zu?

- Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen (Teresa von Avila). (B)
- Der beste Arzt ist die Natur. Sie heilt nicht nur viele Leiden, sondern spricht auch nie schlecht von einem Kollegen (Ferdinand Sauerbruch). (D)
- Gesundheit ist die Summe aller Krankheiten, die man nicht hat. (Gerhard Uhlenbruck). (C)
- Wer nicht jeden Tag Zeit für seine Gesundheit opfert, muss eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit einsetzen (Sebastian Kneipp). (A)

Ihr Kollege ist gestern Abend in einer Bar versackt. Jetzt hat er einen fürchterlichen Kater und jammert. Sie ...

- raten ihm: „Du musst viel Wasser trinken, das schwemmt die Giftstoffe aus.“ (D)
- reagieren verständnisvoll: „Ja, diese Mojitos sind wirklich tödlich.“ (B)
- geben ihm Aspirin und schicken ihn an die frische Luft. (A)
- sagen kühl: „Selbst schuld, warum übertreibst du es auch.“ (C)

Zufällig geraten Sie beim Zappen in eine Arztserie. Welche sehen Sie am ehesten weiter?

- „Es geht einfach nicht“, stöhnte Mia verzweifelt. „Oh doch!“, sagte Dr. Wilhelm. „Geben Sie nicht auf, setzen Sie Ihren Willen und Ihre Energie ein.“ (A)
- Anne bewunderte, wie sicher Dr. Chang die Akupunkturnadeln setzte. War die chinesische Medizin am Ende doch erfolgreich? „Bringen Sie es mir bei“, bat sie. (D)
- Olga biss die Zähne zusammen. Auch wenn es höllisch wehtat, sie würde nicht heulen. Dr. Jegorow war beeindruckt. Bei solcher Verletzung hatte er schon ganz Kerle weinen sehen. (C)
- „Erzählen Sie mir von sich“, bat Dr. Meyring. Er ahnte, dass sich hinter der Krankheit von Miriam ein Geheimnis verbarg. Wer weiß, was sie erlebt hatte. (B)

Studien haben gezeigt, dass Placebos (Scheinmedikamente) ebenso wirksam sind wie echte Medikamente, wenn man daran glaubt. Was meinen Sie dazu?

- Egal wie, Hauptsache, es wirkt. (C)
- Ich bezweifle, dass Einbildung bei starken Schmerzen genügt. (A)
- Fantasie war schon immer ein besonderes Heilmittel. (B)
- Das Gute ist, dass Placebos keine Nebenwirkungen haben. (D)

Sie sind über eine Bordsteinkante gestolpert und aufs Pflaster gestürzt. Zum Glück ist Ihnen nichts passiert. Ein freundlicher Passant will Ihnen aufhelfen. Sie ...

- stehen rasch auf und klopfen sich den Schmutz ab. (A)
- müssen sich erst einmal von dem Schreck erholen, bevor Sie reagieren. (B)
- lassen sich kurz aufhelfen und bedanken sich. (D)
- wehren ab: „Kein Problem, es geht schon wieder.“ (C)

Ein Freund empfiehlt Ihnen einen guten Arzt. Am liebsten gehen Sie zu einem, der ...

- Ahnung von Psychologie hat. (B)
- wissenschaftlich auf dem neuesten Stand ist. (C)
- Ihnen auch sagt, was Sie selbst tun können. (A)
- offen für alternative Heilmethoden ist. (D)

Sie treffen zufällig eine Bekannte. Die schaut Sie prüfend an und sagt: „Du siehst aber schlecht aus.“ Wie reagieren Sie?

- Sie scherzen: „Dann habe ich wohl zu viel gefeiert.“ (A)
- Das zieht Sie sofort runter. (B)
- Sie widersprechen: „Ich fühle mich aber super!“ (D)
- So eine negative Bemerkung überhören Sie einfach. (C)

Ein Fitness-Studio schickt Ihnen Gutscheine für einen Kurs. Welchen lösen Sie ein?

- Autogenes Training zur Entspannung (B)
- Muskelaufbau – Bodyshaping (A)
- Kickboxen zur Stressbewältigung (C)
- Pilates – Ganzheitliches Körpertraining (D)



Und welcher Typ sind Sie?

Zählen Sie zusammen, wie oft Sie A, B, C und D angekreuzt haben. Die Auflösung finden Sie unter dem Buchstaben, den Sie am häufigsten gewählt haben. Haben Sie zwei Buchstaben gleich häufig, dann lesen Sie bitte zuerst Auflösung E.

Der Aktive



Ihre Power setzen Sie auch für Ihre Gesundheit ein. Sie wissen, man muss etwas dafür tun. Also gehen Sie es gezielt an. Statt Nackensteak mit Pommes kommt Ihnen lieber Leichtes auf den Teller. Ähnlich diszipliniert sind Sie in puncto Bewegung. Wenn Sie mal keine Lust auf Sport oder zumindest einen Gang um den Block haben, hilft Ihnen Ihre Routine, dabei zu bleiben. Mit Genussmitteln gehen Sie meist maßvoll um. Im Krankheitsfall tun Sie konsequent, was nötig ist, um wieder auf die Beine zu kommen.

Vorteil: Durch Ihre Aktivität haben Sie beste Chancen, gesund zu bleiben oder zu werden.

Nachteil: Manchmal halten Sie zu verbissen an Ihrem Programm fest, etwa mit zu intensivem Sport.

Rat: Entspannen Sie sich und lassen Sie auch mal Fünfe gerade sein.

Der Sensitive



Sie empfinden die Verbindung von Körper und Seele besonders stark. Deshalb hat Ihre psychische Befindlichkeit großen Einfluss auf Ihre Gesundheit. Unfaire Konkurrenz etwa schlägt Ihnen auf den Magen, Stress verursacht bei Ihnen Kopfschmerzen oder Herzrasen. Mit optimistischem Denken gelingt es Ihnen jedoch, Ihr inneres Gleichgewicht zu erhalten. Zur physischen Kontrolle schätzen Sie Instrumente, wie etwa einen Pulsmesser oder eine Gesundheitsapp.

Vorteil: Dank Ihrer Achtsamkeit wirkt Ihr Körper zuverlässig als Frühwarnsystem.

Nachteil: Sie sind manchmal zu misstrauisch und vermuten gleich das Schlimmste.

Rat: Berücksichtigen Sie bei körperlichen Beschwerden auch Ihre aktuelle Situation und verändern Sie sie gegebenenfalls.

Der Taffe



Gesundheit definieren Sie als Abwesenheit von Krankheit. Ohnehin ist Jammern nicht Ihr Ding, Sie verhalten sich eher nach dem Motto „So lange nichts wehtut, ist alles okay“. Bedenken Ihrer Umgebung wishen Sie einfach weg. Gesundheitsvorsorge? Sorry, keine Zeit. Erst wenn Sie stark beeinträchtigt sind oder die Schmerzen unerträglich werden, gehen Sie zum Arzt. Dann möchten Sie etwas, das rasch hilft – wozu gibt es schließlich gute Medikamente?

Vorteil: Sie rennen nicht gleich bei jedem Wehwehchen zum Arzt.

Nachteil: Es besteht die Gefahr, dass Sie verdrängen, wenn sich Ihre Gesundheit ernsthaft verschlechtert.

Rat: Planen Sie Vorsorgeuntersuchungen so regelmäßig wie einen Termin im Job oder eine Verabredung mit Freunden ein.

Der Bewusste



Sie gehen davon aus, dass Sie Ihren Körper selbst am besten kennen. Also geben Sie ihm, was er braucht, und zwar vom Besten. Sie bevorzugen Bio-Produkte und achten auf Ihre Work-Life-Balance. Im Krankheitsfall nehmen Sie die Aussage der Ärzte nicht einfach an, sondern informieren sich auch selbst. Ohnehin sind Sie davon überzeugt, dass längst nicht alles in der modernen Medizin segensreich ist. Deshalb sind Sie offen für Alternativen wie etwa Naturheilverfahren.

Vorteil: Sie sind über Gesundheitsthemen informiert und ein mündiger Patient.

Nachteil: Wenn Sie etwas für richtig halten, kann man Sie trotz guter Argumente schwer dazu bringen, Ihre Meinung zu überdenken.

Rat: Bei allem Selbstbewusstsein, vertrauen Sie im Zweifelsfall auch mal einer medizinischen Autorität.

Der Vielseitige



Das Gefühl, (mindestens) zwei Seelen in der Brust zu haben, kennen Sie vermutlich recht gut. Das gilt auch für Ihre Einstellung zur Gesundheit. Sehen Sie es positiv: Sie sind eben eine vielseitige Persönlichkeit. Das gibt Ihnen in puncto Gesundheit mehrere gute Wahlmöglichkeiten. Welche das sind, lesen Sie im Detail unter den Buchstaben, die Sie gleich häufig gewählt haben. Wichtig ist, dass Sie Ihr Verhalten den jeweiligen Erfordernissen anpassen.

Neu: Erkältungsspray VirusProtect

*Ob im Büro, in Bus und Bahn, in der Kita oder zu Hause:
Zumindest einer schnieft im Herbst und Winter immer.*

Allein beim Niesen verteilen sich Erkältungsviren bis zu 12 Meter weit.¹ Darüber hinaus sind die dabei freigesetzten Tröpfchen so klein, dass sie über einen Zeitraum von mehreren Minuten in der Luft verbleiben. Auch Türgriffe, Fahrkartenautomaten und ähnliche Gegenstände sind in der Erkältungssaison wahre Sammelstellen für Erreger. Über die Hände gelangen die Erkältungsviren anschließend in Nase, Mund und Augen.

Hat man sich angesteckt, werden die Erkältungsviren innerhalb von 8 bis 12 Stunden nach dem ersten Kontakt mit

den Schleimhäuten aktiv. Dieser Prozess beginnt häufig im Rachenraum. In dieser Infektionsphase verspürt der Betroffene dann auch erste Anzeichen einer Erkältung, zum Beispiel Niesen oder Halskratzen.

In diesem frühen Zeitraum, nämlich bei erhöhter Ansteckungsgefahr mit Erkältungsviren und den ersten Anzeichen einer Erkältung, setzt das neue, innovative Produkt VirusProtect von STADA an. Das Spray wird im Rachenraum angewandt und bekämpft Erkältungsviren als Ursachen einer Erkältung. VirusProtect enthält unter anderem die



Inhaltsstoffe Glycerin und natürliches Trypsin. Es legt sich wie ein Schutzfilm auf die Schleimhäute im Rachenraum und kann dort verhindern, dass Erkältungsviren in die Schleimhaut eindringen, um sich dort zu vermehren.

So kann das Spray vor einer möglichen Ansteckung mit Erkältungsviren schützen und dazu beitragen, die Dauer einer Erkältung zu verkürzen, wenn es frühzeitig zu Beginn der Infektion angewendet wird.

1 American Institute of Physics (AIP), The Complex Sneeze, Caught on Tape, 2015.

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

Autoren/Redaktion:

Fabian Agel, Dorothee Bönsch, Ulrike Breitschwerdt, Jessica Gepel, Angela Horbach, Holger Pohlen, Michaela

Rau, Sabrina Reitz, Xenia Zudenkova
in Zusammenarbeit mit MPM Corporate Communication Solutions, Mainz

Konzept, Gestaltung & Produktion

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

Druck:

Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, Kurhessenstraße 4–6, 64546 Mörfelden-Walldorf

Fotos:

Adobe Stock (S. 4, S. 6, S. 7, S. 8, S. 9, S. 12, S. 13, S. 14, S. 15, S. 19, S. 20, S. 21, S. 22, S. 24); Ben Davis (S. 11); Colourbox (S. 18); Dr. med. Peter Kölln (S. 5); Getty Images (Titel); Hopkins (S. 11); iStockphoto (S. 10, S. 11, S. 12); Joerg Lehmann/Brandstätter Verlag (S. 14, S. 15); Liam Mitchell (S. 11); Movember Foundation e.V. (S. 12); MPM (S. 8, S. 9, S. 16, S. 17); STADA (S. 3, S. 13, S. 23); Universum Verlag (S. 6)

AM
15. JANUAR
ERSCHEINT
DIE NÄCHSTE
alles gute für dich



TITELTHEMA:
Passgenau und persönlich – Wege zur maßgeschneiderten Medizin

Sudoku

LEICHT

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

MITTEL

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

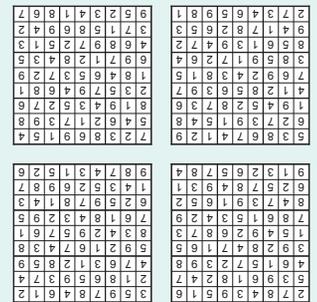
Füllen Sie zum Lösen die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile und in jeder Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen! Dabei darf auch jedes kleine 3 x 3-Kästchen nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

MITTEL

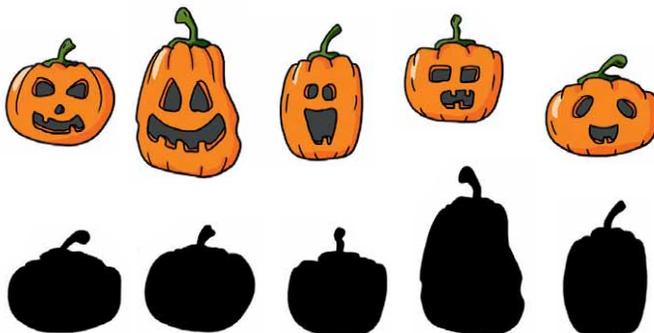
5				7				9
6	2						4	8
			5	8				
4	2	8	6	3	7			
			2	3				
3		5	9	7	2			4
			1	9				
9	4					5	3	
2			6					1

SCHWER

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



Finde die passenden Schattenbilder



Finde die Pärchen

