

# alles *für dich* gute

Mitmachen &  
gewinnen!



„**MEIN  
KÜCHENTAGEBUCH**“  
von Rachel Khoo

→ S. 18

## Schwanger- schaft

**40 aufregende Wochen**

Schöne Beine – Sommerzeit ist  
Zeit für gepflegte Beine

Hormone – wie sie  
unsere Gefühlswelt beeinflussen



Das Team des  
STADA-Kundenmagazins

## Liebe Leserinnen und Leser,

*schwanger sein ist aufregend! 40 Wochen, in denen Frauen sich und ihren Körper von einer ganz anderen Seite kennenlernen. Wir erklären Ihnen in unserem Titelthema, was genau Woche für Woche passiert, wie sich aus einem Zellhaufen ein kleiner Mensch entwickelt und welche körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft auftreten.*

*Sie hat die Form eines Schmetterlings und befindet sich unterhalb des Kehlkopfes. Die Rede ist von unserer Schilddrüse. Was viele nicht wissen, die Schilddrüse zählt zu unseren bedeutendsten Organen, da sie Einfluss auf alle wichtigen Stoffwechselprozesse hat. Auf den Seiten 12–13 erfahren Sie, wie man eine Unter- bzw. Überfunktion der Schilddrüse erkennt und was man dagegen tun kann.*

*Sommerzeit ist Urlaubszeit. „Slow down!“, heißt es deshalb bei uns in der aktuellen Ausgabe. Denn im hektischen Alltag vergessen wir oft, uns auch mal eine Auszeit zu gönnen. Wie die Entschleunigung funktioniert, verraten wir Ihnen auf Seite 14–15.*

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

*Ihr Redaktionsteam*

»Genießen Sie den  
Sommer und  
bleiben Sie gesund!«

### *Titelthema:*

- 06 SCHWANGERSCHAFT –  
40 AUFREGENDE WOCHEN!**
- 06 Die Entwicklung des Babys Woche für Woche
- 07 Tipps gegen Schwangerschaftsübelkeit
- 08 Das hilft bei Schwangerschaftsbeschwerden



### **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 SCHÖNE BEINE FÜR DEN SOMMER – OHNE KRAMPFADERN & CO.**

- 10 Venengymnastik-Kurzprogramm
- 11 Venenerkrankung vorbeugen – Tipps für starke Venen

**12 DIE SCHILDDRÜSE – KLEIN ABER OHO!**

- 12 Was das Schmetterlingsorgan leistet
- 13 Schilddrüsenunterfunktion – Schilddrüsenüberfunktion: Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten

alles gute für die Seele.



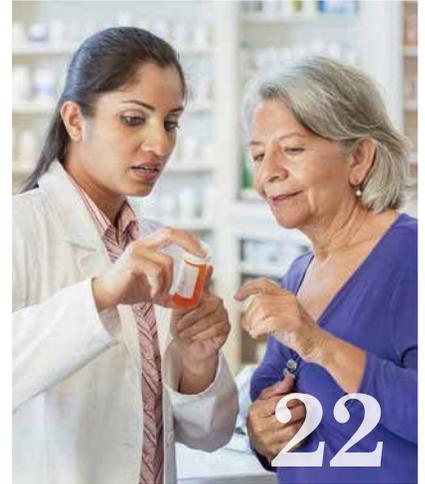
**14 DAS LEBEN IST IHNEN ZU SCHNELL – SLOW DOWN!**

- 14 Was bedeutet Entschleunigung?
- 14 Acht Entschleunigungsmethoden

**16 HORMONE – DIE TAKTGEBER IN UNSEREM KÖRPER!**

- 16 Was sind die wichtigsten Hormone in unserem Körper?
- 17 Wir erklären Monatszyklus und PMS

alles gute für die Familie.



**18 REZEPTE GEGEN FERNWEH**

- 18 Wer macht den besten Burger auf der Welt?
- 19 Das leckere Rezept von Rachel Khoo: Blumenkohl-Käse-Burger

**20 FAMILIENKOLUMNE**

- 20 Pubertät ist nicht nur für Teenies eine anstrengende Zeit

**22 ÄLTERE MENSCHEN UND ARZNEIMITTEL**

- 22 Worauf sollten ältere Menschen bei der Einnahme von Arzneimitteln achten?
- 23 Vorsicht bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln

# Kurzmeldungen

## Powerfrau Franziska van Almsick: Markenbotschafterin für Magnetrans

Sie ist es als frühere Weltklassesportlerin, Geschäftsfrau und Mutter gewohnt, zahlreiche Herausforderungen gleichzeitig zu meistern, und weiß deshalb, wie wichtig eine ausreichende Nährstoffversorgung ist. Magnesium ist ein Mineralstoff, der unentbehrlich für viele Prozesse in unserem Körper ist. Mehr als 300 verschiedene Stoffwechselfvorgänge benötigen

Magnesium – meist Prozesse, die entweder Energie bereitstellen oder Energie verbrauchen. Ein ausgewogener Magnesium-Haushalt ist deshalb eine wichtige Voraussetzung für unsere Leistungsfähigkeit, gerade in stressigen Zeiten.



## STADAvita-Produkt neu und exklusiv in Apotheken

**Rydex<sup>375</sup>**, das neueste Produkt von STADAvita, ist ab sofort exklusiv in Apotheken erhältlich. Die empfohlene Tagesdosis (zwei Kapseln täglich) enthält aus Acerola gewonnenes Vitamin C sowie 375 mg reines 1,3/1,6 Beta-Glucan.

Letzteres ist ein Naturstoff, der mithilfe aufwendiger Extrahierungsverfahren aus den Zellwänden von Hefe gewonnen wird. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



STADAvita ein Unternehmen der

**STADA**  
Arzneimittel



## Was Großmutter noch wusste...

Von Kindheit an kennt man den frischen, belebenden Geschmack und Duft der **Pfefferminze**, sei es als Tee, in der Zahnpasta oder als Kaugummi.

Der **Pfefferminz-Tee** ist der Klassiker, wenn sich eine **Erkältung** ankündigt. Auch bei Halsschmerzen und Husten kann das Kraut förderlich sein, denn durch die **antiseptische und entzündungshemmende Wirkung** werden Keime im Mund- und Rachenraum abgetötet und Milderung tritt ein. Pfefferminze erleichtert, z.B. durch Inhalieren, das **Durchatmen**. Aufgrund der schleimlösenden Wirkung werden die Atemwege befreit.

Die Pfefferminze wirkt **krampflösend in den Verdauungswegen** und schafft somit als Tee- oder Teemischung Linderung bei Magen-Darm- und Menstruationsbeschwerden sowie Blähungen. Pfefferminze mindert außerdem Übelkeit und Brechreiz und fördert den Appetit.

Die Inhaltsstoffe der Pfefferminze sind **ätherische Öle**, hauptsächlich Menthol, sowie Gerbstoffe und Flavonoide. Daher dient das Kraut von jeher auch als Arzneipflanze in Form von getrockneten Blättern oder Ölen. **Pfefferminzöl** behutsam aufgetragen auf Schläfen, Stirn oder Nacken kann bei **Kopfschmerzen und Migräne** helfen. Auf der Haut löst das Öl ein **Kältegefühl** aus, das Schmerzempfinden wird herabgesetzt. Pfefferminzöl sollte nicht bei Babys und Kindern angewendet werden.

Die Pfefferminze ist ein **sehr pflegeleichtes Gewächs**, das sich im Beet oder Topf an einem halbschattigen oder leicht sonnigen Platz sehr wohl fühlt. Die **Vielfalt der Minze-Arten** ist beachtlich: Es gibt die klassischen wie Pfefferminze, Marokkanische Minze und Nana-Minze oder die außergewöhnlichen wie die Apfel-, Erdbeer- oder Orangen-Minze, Gekraute Minze, Wasser-, Schoko- oder Hugo-Minze usw.

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



## Buchtip: Schwangerschafts 1x1

Die besten Hebammentipps für entspannte 9 Monate

Das Schwangerschafts 1x1 ist eine Schatzkiste mit über 300 wertvollen Ratschlägen für werdende Mütter. Die erfahrene Hebamme Birgit Laue geht darin fundiert und praxisnah auf alle wichtigen Fragen ein, die Mamas während der Schwangerschaft beschäftigen: von den Untersuchungen und Schwangerschaftsbeschwerden über Ernährung, Sexualität und Sport bis hin zur Vorbereitung auf die Geburt sowie die Zeit danach. Alle Tipps und Informationen sind leicht auffindbar, kurz und bündig auf den Punkt gebracht und von unmittelbarem, praktischem Nutzen.





# Selbstmedikation – Fragen Sie Ihren Apotheker!

*Ob Husten, Schnupfen oder Sodbrennen, bei leichteren Beschwerden, deren Symptome bekannt sind, führt der erste Gang vieler Menschen in die Apotheke.*

Wir wachen morgens auf und fühlen uns, als wäre ein LKW über uns gefahren. Der Kopf dröhnt, die Nase ist verstopft und die Glieder schmerzen bei jeder Bewegung – die Erkältung hat uns erwischt! In einem solchen Moment greifen viele Menschen zu einem Medikament aus ihrer Hausapotheke. Dies bestätigt eine Befragung der Hochschule Fresenius unter der Leitung von Prof. Dr. Uwe May. Demnach kaufen 81 Prozent der befragten Apothekenkunden und Passanten bei leichten Gesundheitsstörungen ein rezeptfreies Arzneimittel in der Apotheke. Nur 13 Prozent suchen einen Arzt auf.\* Die wohnortnahe Apotheke hat deshalb einen hohen Stellenwert für viele Menschen. Sie ist meist sehr gut erreichbar, viele Kunden schätzen die kompetente Beratung und haben ein Vertrauensverhältnis zu „ihrer“ Apotheke aufgebaut. Hinzu kommt, dass

der Zeitaufwand für einen Besuch in der Apotheke deutlich geringer ist als der eines Arztbesuches (siehe Abbildung).

Behandeln Sie jedoch nur Symptome und Beschwerden selbst, die Sie unzweifelhaft einem Krankheitsbild zuzuordnen können. Neu auftretende Beschwerden – besonders Schmerzen jeder Art – oder Beschwerden, die trotz Selbstmedikation auch nach drei Tagen keine Besserung zeigen, sollten unbedingt ärztlich abgeklärt werden. Die nachfolgenden Symptome, die zur Selbstbehandlung grundsätzlich ungeeignet sind, stellen nur eine grobe Übersicht zur Orientierung dar:

- Unklare Schmerzzustände in Kopf, Brust- und Bauchraum
- Luftnot
- Herzschmerzen, Herzstolpern

## Zeitaufwand für Arzt- und Apothekenbesuch im Vergleich

22 Minuten

Apotheke

74,5 Minuten

Arzt

■ inkl. Wegezeit, Wartezeit und  
Behandlung/Bedienung

Quelle: May, U.; Bauer, C., Der gesundheitsökonomische Stellenwert von OTC-Präparaten im Österreich, Wien 2013

- Schwellung eines Beines
- Schmerzen in einem Bein, Blässe und Kühle der Haut
- Sehstörungen
- Bewusstseinsstörungen
- Krampfanfälle
- Lähmungen

## ACHTUNG:

Selbst geringfügige Lähmungen, Schwindel und Sehstörungen können erste Anzeichen eines Schlaganfalls sein. Bei Schmerzen im Brust- oder Bauchraum sollten Sie auch an die Möglichkeit eines Herzinfarktes denken. Zögern Sie nicht, bei solchen Symptomen unverzüglich einen Arzt aufzusuchen! Es kommt auf jede Sekunde an – mit modernen Methoden können bleibende Schäden verhindert werden, wenn die Behandlung frühzeitig einsetzt.

\* Quelle: Mulks, M./ May, U., Pilotstudie Hochschule Fresenius, 2014

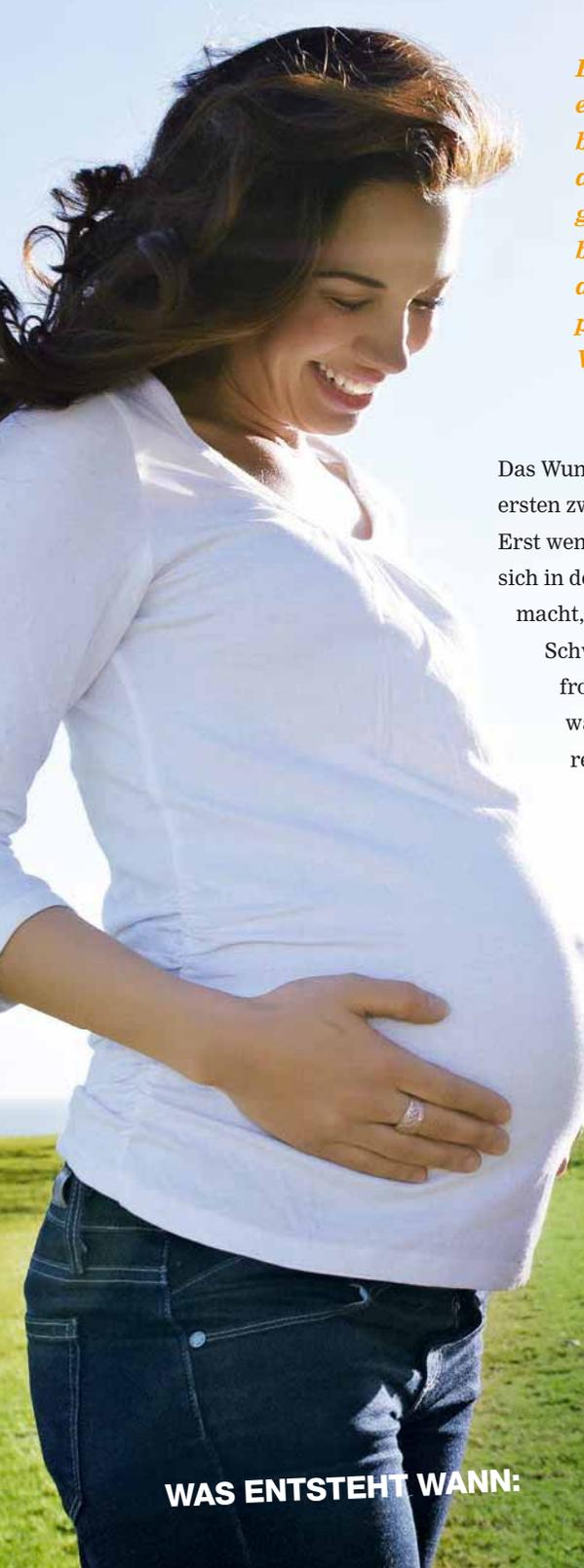
## Checkliste – Die fünf wichtigsten Fragen an Ihren Apotheker:

1. Wie oft und in welcher Dosierung muss ich das Medikament einnehmen?
2. Wie lange muss ich das Medikament einnehmen? (Bei manchen Arzneimitteln ist es sehr wichtig, dass diese nicht einfach vorzeitig abgesetzt werden, wie z.B. Antibiotika.)
3. Muss ich während der Einnahme des Medikaments auf Alkohol verzichten?
4. Wenn Sie weitere Medikamente einnehmen: Gibt es Wechselwirkungen mit einem anderen Arzneimittel?
5. Wenn Sie schwanger sind: Darf das Medikament von Schwangeren eingenommen werden?

Weitere Informationen zur Selbstbehandlung finden Sie unter:  
[www.stada.de/selbstbehandlung](http://www.stada.de/selbstbehandlung)

SCHWANGERSCHAFT

# Das 40-Wochen-Wunder



*Es ist die wahrscheinlich aufregendste Zeit, die eine Frau erleben kann: die 40 Wochen einer Schwangerschaft. Die buchstäblich wunderbare Aufgabe, einem neuen Menschen das Leben zu schenken, stachelt den Körper zu Höchstleistungen an. Vieles ist anders, manches beunruhigend, das meiste beglückend – und bleibt dabei immer die natürlichste Sache der Welt. Zu wissen, was während einer Schwangerschaft passiert, kann gerade beim ersten Kind helfen, die Wunder-Wochen von Anfang an in vollen Zügen zu genießen.*

Das Wunder des Lebens bleibt in den ersten zwei Wochen ein Geheimnis. Erst wenn die befruchtete Eizelle es sich in der Gebärmutter gemütlich macht, schickt der Körper via Schwangerschaftshormon hCG die frohe Kunde in die Welt: Hier wächst ein neuer Mensch! Andere Hormone als bisher nehmen ihre Arbeit auf. Unter ihrem Regiment werden unter anderem Muskeln und Bänder dehnbarer, die Gebärmutter nimmt an Gewicht

zu, das Herz steigert seine Schlagfrequenz. Geschmacks- und Geruchssinn können sich verändern und die Schwangerschaftsübelkeit kann zusammen mit Stimmungsschwankungen und Müdigkeit einsetzen. Toilettegänge häufen sich, weil die wachsende Gebärmutter der Blase den Platz streitig macht.

In der Gebärmutter geschieht indessen Erstaunliches: Aus einem stecknadelgroßen Zellhaufen formt sich ein Mensch. Bereits in der fünfte Woche ist das Herz

## Entwicklung des Babys:

### WOCHE



### WAS ENTSTEHT WANN:

Um etwa  
**20%**  
steigen Grundumsatz  
und Sauerstoffverbrauch  
des Körpers.

Um bis zu  
**40%**  
erhöht das Herz der Schwangeren seine  
Schlagfrequenz, um dem veränderten  
Stoffwechsel gerecht zu werden.



im Ultraschall als flimmernder Punkt  
erkennbar. Ohren und Augen beginnen  
sich zu bilden, Arme und Beine gewin-  
nen ihre Form. Ende der zwölften Wo-  
che sieht der Fötus aus wie ein Mensch.  
Die Entwicklung von Gehirn und Orga-  
nen – bis auf die Lunge – ist fürs erste  
abgeschlossen.

### Vorhang auf für den zweiten Akt

Mit wachsendem Bauch zeigt sich die  
Schwangerschaft jetzt auch äußerlich.  
Die meisten Frauen erleben die Zeit  
zwischen der 13. und 25. Woche als die

## Tipps gegen Schwangerschaftsübelkeit

Übelkeit und Erbrechen gelten als der Klassiker unter den Schwangerschaftsanzeichen. Die unangenehme Begleiterscheinung der Hormonumstellung tritt in der Regel von der sechsten bis 16. Woche auf und dann vor allem morgens, da dann der Blutzuckerspiegel am niedrigsten ist.

### DIESE HAUSMITTEL HABEN SICH BEWÄHRT:

- ✓ Morgens trockenen Zwieback kauen.
- ✓ Vor dem Aufstehen Pfefferminz- oder Ingwertee in kleinen Schlucken trinken.
- ✓ Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen.
- ✓ Fett- und zuckerhaltige Speisen meiden.
- ✓ Mandeln oder Haselnüsse kauen.
- ✓ Bei starken Beschwerden können Präparate mit Vitamin B6 lindern. Sprechen Sie in jedem Fall mit einem Arzt oder Apotheker darüber.



Gegen Übelkeit hilft auch die **AKTIVIERUNG DES AKUPRESSURPUNKTES** Kei-Nuan am Handgelenk. Dazu Handfläche nach oben drehen, drei Finger ab der Handgelenksfalte abmessen und direkt dahinter leichten Druck ausüben. Auch spezielle Akupressur-Armbänder können helfen.

- ✓ Im alten Rom empfahl man Limonensaft mit Zimt- wasser gegen die Morgenübelkeit.
- ✓ Im England des 18. und 19. Jh. wurde eine Tinktur aus Minze, Rosen- oder Zitronen- wasser gegeben.



## WOCHE 40





# Schwangerschaftsbeschwerden

## Das hilft bei ganz natürlichen Schwangerschaftsbeschwerden

Eine Schwangerschaft ist die natürlichste Sache der Welt und ganz bestimmt keine Krankheit. Durch die umwälzenden Veränderungen bleibt die eine oder andere lästige Begleiterscheinung nicht aus. Zum Glück erledigen sich diese „Wehwehchen“ nach der Geburt von ganz allein.

### Sodbrennen



**Das hilft:**  
Zu den Mahlzeiten nichts trinken. Joghurt, Milch und Sahne helfen, überschüssige Magensäure abzupuffern.

### Geschwollene Knöchel

(durch Wassereinlagerungen)



**Das hilft:**  
So oft wie möglich Beine hochlegen oder Stützstrümpfe tragen.

### Zahnfleischbluten



**Das hilft:**  
Vermeiden Sie größere Zahnbehandlungen während der Schwangerschaft. Achten Sie auf besonders gründliche Zahnreinigung.

### Schlafstörungen



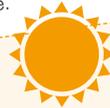
**Das hilft:**  
Autogenes Training, Entspannungstechniken, Baldrian

### Beinkrämpfe

**Das hilft:**  
Milch, Milchprodukte, Kalziumtabletten

### Schwangerschaftsflecken

**Das hilft:**  
Verwenden Sie Sonnencremes mit höherem Lichtschutzfaktor als bisher oder vermeiden Sie lange Aufenthalte in der prallen Mittagssonne.



### Schwindelgefühl/ Ohnmacht

**Das hilft:**  
Vermeiden Sie langes Stehen, Unterzuckerung vermeiden



### Hämorrhoiden

**Das hilft:**  
Ballaststoffreiche Ernährung, Beckenbodenübungen, Salben, Sitzbäder



### Rückenschmerzen, Verspannungen

**Das hilft:**  
Heiße Bäder, Kreuzbeinmassage, Schwangerschaftsmieder



schönste Zeit ihrer Schwangerschaft. Die Beschwerden der ersten Wochen lassen nach, viele fühlen eine ungekannte Lebendigkeit. Das Baby wird allmählich aktiv, kleine Strampler sorgen für erste Berührungen zwischen Mama und Kind. In der 15. bis 18. Woche verstärken sich Babys Knochen, weswegen Mama Appetit auf Kalzium-Bomben wie Käse, Brokkoli oder Mangold haben kann. Jetzt kann das Kleine auch hören, was draußen passiert. Zwischen



### Medikamente in der Schwangerschaft

Schwangere nähren ihr ungeborenes Kind über die Plazenta. Dort wird der mütterliche Nährstrom zwar gefiltert, dennoch können manche Medikamente ebenso wie Alkohol oder Nikotin die schützende Schranke überwinden und besonders in der frühen Schwangerschaft die Entwicklung des Fötus erheblich stören. Sprechen Sie während der Schwangerschaft mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein Medikament einnehmen oder auch ein Langzeitmedikament plötzlich absetzen. Er wird für Sie, wenn Sie darauf angewiesen sind, ein unbedenkliches Medikament auswählen oder nach nichtmedikamentösen Behandlungsmöglichkeiten suchen.

Umfassende und kostenlose Beratung bietet das Beratungszentrum für Reproduktionstoxikologie an.

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



In der  
**12.  
WOCHEN**

ist der Fötus ungefähr 6 cm lang und wiegt 15 g. Sein Herz schlägt 120- bis 160-mal pro Minute.



Ungefähr  
**3 kg**  
legt das Kind bis zur 40. Woche an Gewicht zu.

Woche 19 und 22 fangen die Haare an zu wachsen und die Haut verliert ihre Durchsichtigkeit. Am Ende des zweiten Drittels öffnet das Kind zum ersten Mal die Augen und kann hell und dunkel unterscheiden. Es ist jetzt ungefähr 20 Zentimeter groß und wiegt 650 Gramm.

**Wachsen, wachsen, wachsen**

Ab der 26. Woche beginnt der Endspurt. Der kleine Passagier in der Gebärmutter

legt noch mal gewaltig an Gewicht zu und lagert vermehrt Fett an – unerlässlich für die bevorstehende Zukunft außerhalb von Mamas kuscheliger Höhle. Gut drei Kilo wird das Kleine am Ende wiegen. Das wachsende Kind schränkt die Bewegungen von Mamas Zwerchfell ein, was sich in Kurzatmigkeit bemerkbar machen kann. Jetzt heißt es für Mama: langsam machen und sich schonen! Als letzte Maßnahme richtet sich die Mutterbrust auf die

Ernährung des Nachwuchses ein und im Bauch bereitet sich der Spross auf ein eigenständiges Leben vor – die Lungen nehmen ungefähr ab der 35. Woche ihre Funktion auf. Ab jetzt wird das Kleine langsam ungeduldig, es ändert vielleicht noch einmal seine Lage, bis es kopfüber ins Becken seiner Mama rutscht – und dann bald in die Welt.

**HERZLICH WILLKOMMEN!**

*Essen für zwei ...*

**GANZ KLAR:** Eine gesunde Ernährung ist in der Schwangerschaft besonders wichtig. Machen Sie sich aber deshalb nicht verrückt. Hören Sie lieber auf Ihren Körper, der weiß am besten, was Sie und Ihr Kind jetzt brauchen. Es gibt nur ein paar Ernährungsdinge, auf die Sie während der Schwangerschaft achten sollten.

**Folsäure**  
Einnehmen, sobald Sie eine Schwangerschaft planen!

**Davon können Sie nicht genug bekommen:**  
Gebratener Fisch – am besten wöchentlich wegen der Omega-3-Fettsäuren, eisenhaltige Lebensmittel sowie viel Obst und Gemüse.

**Übrigens:**  
Auch wenn Schwangere für zwei essen müssen – ihr Kalorienbedarf steigt um ungefähr zehn Prozent. Doppelte Portionen setzen sich unnötig als Hüftspeck fest.

**Davon lassen Schwangere besser die Finger:**  
Rohes Fleisch, roher Fisch, Innereien, Sushi, Mett, Salami, ebenso wie Rohmilch und Rohmilchprodukte wie Weichkäse, Schafs- und Ziegenmilchkäse oder Ricotta.

Stimmungsmacher:  
Hormone in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft verändert sich der Hormonhaushalt. Die plötzliche Umstellung macht gerade dem Körper am Anfang schwer zu schaffen – was zu Stimmungsschwankungen und anderen Veränderungen des Wohlbefindens führen kann.

- Nach der Einnistung des Eies produziert der Körper das Schwangerschaftshormon **hCG**, das die Produktion von **Progesteron** anregt. Progesteron verhindert einen weiteren Eisprung – führt aber auch zu Übelkeit, von der viele Schwangere in den ersten drei Monaten betroffen sind.
- **Progesteron** ist auch für die Entspannung der Muskeln verantwortlich – vor allem der Gebärmutter, um vorzeitige Wehen zu verhindern. Bedingt durch diese tiefe Entspannung, fühlen sich viele Schwangere häufig müde und erschöpft.
- Weitere wichtige Hormone für eine funktionierende Gebärmutter sind die **Östrogene**. Sie sorgen für die richtige Durchblutung der Gebärmutter.
- **Relaxin** lockert in der Schwangerschaft nicht nur den Muttermund, sondern auch die Bänder und Gelenke. Diese werden dadurch anfälliger für Verletzungen. Am positivsten ist der Eingriff der Hormone während der Geburt spürbar. **Endorphine** bringen die werdende Mutter dazu, die Geburt trotz aller Schmerzen durchzustehen – und machen den Moment, wenn man das Neugeborene zum ersten Mal in den Armen hält, zum schönsten Moment des Lebens.



# 7.000

Liter Blut transportieren Venen täglich zum Herzen zurück.

## GESUNDE VENEN

# Schöne Beine für den Sommer – ohne Krampfadern & Co.

*Endlich Sommer, Sonne und wieder Gelegenheit, kurze Hosen und Röcke zu tragen. Gerade bei hohen Temperaturen sind makellose Beine der Traum vieler. Doch zahlreiche Menschen leiden unter Venenbeschwerden. Was Sie für schöne Beine tun können und wie Sie Venenerkrankungen vorbeugen.*

# 90%

aller Deutschen zeigen Auffälligkeiten der Beinvenen.

Quelle: Robert-Koch-Institut



Unsere Venen sind regelrechte Schwerstarbeiter. Sie transportieren täglich etwa 7.000 Liter sauerstoffarmes Blut in Richtung Herzen zurück – gegen die Schwerkraft.

Dies wird durch ein ausgeklügeltes System ermöglicht: Von außen umgeben die Waden- und Oberschenkelmuskeln die Venen als Muskelpumpen. Bei Muskelanspannung – beispielsweise durch Treppensteigen – werden die Venen zusammen und das Blut zum Herzen gepresst. Damit das Blut nicht wieder nach unten sackt, wenn der Muskel sich ent-

spannt, helfen in den Venen Venenklappen, die wie Rückschlagventile agieren. Schließen die Venenklappen durch eine

Venenschwäche nicht mehr richtig, staut sich das Blut zurück und die Venen weiten sich. Erste spürbare Beschwerden sind müde, geschwollene, schmerzende oder krib-

belnde Beine. Auch äußerlich lassen sich manchmal Hautveränderungen am Bein erkennen wie z.B. Besenreiser (bläulich-rote Äderchen unter der Haut) oder Krampfadern (deutlich sichtbare, schlängelnde Adern unter der Haut).



### STADAvita-Produkt:

#### Venen-Tabletten STADA® retard



Wirkstoff: Trockenextrakt aus Rosskastaniensamen. Behandlung von Beschwerden bei Erkrankungen der Beinvenen (chronische Venenschwäche), z.B. Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und Bein-schwellungen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Zulassungsinhaber: Bioplanta Arzneimittel GmbH, Postfach 226, 76256 Eitlingen  
Vertrieb: STADAvita GmbH, Königsteiner Str. 2, 61350 Bad Homburg v.d.H.  
Stand: Februar 2015

## Venengymnastik-Kurzprogramm



### 1 AUFWÄRMEN – 60 Sekunden

Stellen Sie sich in Schrittstellung, beugen Sie das vordere und strecken Sie das hintere Bein. Fußsohlen am Boden. Das gestreckte Wadenbein dehnen. Nach 15 Sekunden Bein wechseln.



### 2 DEHNEN – ca. 60 Sekunden

Mit der Ferse auf einem Stuhl (Boden) aufgestellt und Händen hinterm Körper den Oberkörper gerade nach vorn neigen und die rechte Fußspitze heranziehen. 15 Sekunden halten, Bein wechseln.



### 3 ZEHNSTAND SITZEND – ca. 60 Sekunden

Mit geradem Rücken auf der vorderen Hälfte eines Stuhls sitzend Ober- und Unterschenkel im 90-Grad-Winkel erst auf die Zehen, dann auf die Fersen stellen.



## Venenerkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten

Bewegung wirkt jedoch nur präventiv, bestehende Besenreiser und Krampfadern können auf diese Weise nicht therapiert werden. Ärzte setzen zur Behandlung bzw. Entfernung von kranken Venen **Kompressionsstrümpfe** und **Medikamente**, aber auch Verfahren wie **Verödung** (mittels Mikroschaum wird die Vene verödet), **Lasertherapie** (Laser- oder Radiofrequenz verschließt die Vene) und **Stripping** (Vene wird operativ entfernt) ein.



## Venenerkrankung vorbeugen –

### Tipps für starke Venen

#### Weit verbreitete Schwäche

In Deutschland sind ca. 32 Millionen Menschen von leichten Venenbeschwerden betroffen.

Was viele nicht wissen: Venenbeschwerden sind nicht nur ein Schönheitsmakel, sondern ernstzunehmende Erkrankungen.

Denn aus Krampfadern können Venenentzündungen, Geschwüre oder Thrombosen (Blutgerinnsel in einer Vene) entstehen. Sogar eine lebensgefährliche Lungenembolie (Verstopfung eines Blutgefäßes in der Lunge)



kann Folge sein. Wenn häufige Schmerzen und Schwellungen im Bein auftreten, sich bereits eine

Venenschwäche bzw. Krampfadern entwickelt haben, sollte ein Facharzt für Venen (Phlebologe) aufgesucht werden.

Oftmals sind genereller Bewegungsmangel,

häufiges Sitzen oder Stehen und Übergewicht für die Venenbeschwerden verantwortlich. Aber auch mit zunehmendem Alter und erblich bedingter Bindegewebsschwäche steigt das Erkrankungsrisiko der Venen.

#### 4 FÜSSE KREISEN – ca. 60 Sekunden

Sitzen Sie gerade und stützen Sie sich neben dem Gesäß ab. Heben Sie ein Bein gestreckt an. Kreisen Sie den Fuß in großen Kreisen 5-mal nach rechts, dann 5-mal nach links. Dann das Bein wechseln.



#### 5 RADFAHREN – ca. 60 Sekunden

In Rückenlage, Arme neben dem Körper liegend, mit den Beinen in der Luft radfahren.



Sie können in Ihrem Alltag eine Menge für schöne Beine tun:

- ✓ **Bewegung so oft wie möglich.** Ideal sind leichte Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Radfahren, Wandern und Schwimmen.
- ✓ **Körperhaltung verändern.** Wechseln Sie häufiger die Position Ihrer Beine, bei längerem Sitzen ab und an ausstrecken, nicht übereinanderschlagen und öfters mal die Beine hochlegen oder aufstehen und ein Stück gehen.
- ✓ **Gesunde Ernährung und ausreichend trinken.** Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee. Eventuelles Übergewicht reduzieren. Rauchen und Alkoholkonsum möglichst vermeiden.
- ✓ **Stützstrümpfe** (leichte Strümpfe aus festerem Material, im Handel erhältlich) sind geeignet, wenn Sie lange stehen oder sitzen müssen, wie z.B. während einer längeren Flug- oder Busreise.
- ✓ **Bequeme Kleidung und flache Schuhe** bevorzugen.
- ✓ **Wechselduschen** kalt und warm der Füße bis zum Oberschenkel oder kalte Beinduschen an heißen Tagen.
- ✓ **Venengymnastik** – mit zehn Minuten Training am Tag gezielt die Venen stärken (vgl. Venengymnastik-Kurzprogramm)
- ✓ **Salben, Gele und Tabletten**, die durchblutungsfördernd oder blutgerinnungshemmend wirken (z.B. mit Rosskastanien-samen).



DAS SCHMETTERLINGSORGAN

# Die Schilddrüse – klein aber oho!

*Viele wissen es nicht, aber die Schilddrüse gehört zu den bedeutendsten Organen in unserem Körper. Wenn sie nicht richtig arbeitet, hat das Einfluss auf fast alle wichtigen Funktionen in unserem Organismus wie Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-System, Magen-Darmtrakt und die seelische Verfassung.*



Es lohnt sich also, einen genaueren Blick auf die Schilddrüse und ihre Funktionen zu werfen. Beginnen wir mit ein paar Fakten: Die Schilddrüse eines erwachsenen Menschen hat die Form eines Schmetterlings und wiegt ca. 25–30 Gramm. Sie liegt im vorderen Halsbereich unterhalb des Kehlkopfes und bildet Hormone, die fast alle Stoffwechselläufe des Menschen beeinflussen. Genauer: Die Hauptaufgabe der Schilddrüse ist die Jodspeicherung und Bildung der jodhaltigen Schilddrüsenhormone (Triiodthyronin und Thyroxin) sowie des Peptidhormons Calcitonin zur Hemmung des Knochenabbaus.

Ist die Funktion der Schilddrüse gestört, kann dies zu Veränderungen im Hormonhaushalt und zu einer sogenannten Schilddrüsenüber- bzw.

-unterfunktion kommen. Bei Jodmangel können auch Knoten oder ein sogenannter Kropf (Struma) entstehen. Wichtig ist eine genaue Abklärung durch den Arzt. Strumaoperationen, d.h. die Entfernung überschüssigen Schilddrüsengewebes, zählen zu den häufigsten operativen Eingriffen. Eine Störung der Schilddrüsenfunktion kann über den TSH-Wert im Blut erkannt werden. Dieser sollte bei Erwachsenen zwischen 0,40 und 2,5 mU/l liegen. Ist der Wert darüber, deutet dies auf eine Schilddrüsenunterfunktion hin, liegt er darunter, auf eine Überfunktion.

## Schilddrüsenunterfunktion – Hypothyreose

Eine Schilddrüsenunterfunktion liegt vor, wenn der Körper zu geringe Schilddrüsenhormone bildet, was zu einer Verlangsamung der Stoffwechselprozesse führt. Wird die Schilddrüsenunterfunktion erkannt und konsequent sowie lebenslang behandelt, kann jeder Patient ein normales Leben führen. Die Ursachen für eine Schilddrüsenunterfunktion können vielseitig sein. So kann die Schilddrüse durch einen entzündlichen Prozess geschädigt werden oder der Körper bildet durch eine Autoimmunreaktion Antikörper gegen das eigene Schilddrüsengewebe. Die Folge ist die Zerstörung des Gewebes und eine dadurch hervorgerufene Unterfunk-

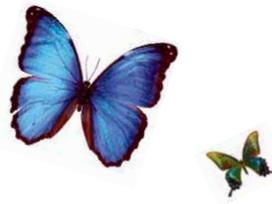
Frauen erkranken **4x** häufiger an der Schilddrüse als Männer.



Etwa jeder

3.

Deutsche leidet an einer Schilddrüsenerkrankung.



tion. Auch ein Jodmangel kann die Ursache für eine Unterfunktion der Schilddrüse sein. Zusätzlich gibt es auch angeborene Ursachen für eine Schilddrüsenunterfunktion.

### Was Sie bei einer Schilddrüsenunterfunktion tun können

Die Schilddrüsenunterfunktion entwickelt sich oft schleichend, und zunächst nimmt der Betroffene keine Beschwerden wahr. Jede Schilddrüsenunterfunktion muss lebenslang mit Medikamenten behandelt werden. Ca. vier Monate nach Behandlungsbeginn sind die Patienten in der Regel ohne Symptome. Die Medikamente dürfen jedoch nicht abgesetzt werden, da sonst erneut eine Hypothyreose nach Abbau der Schilddrüsenhormone auftritt. Bei Jodmangel und schwangeren Frauen wird die zusätzliche Einnahme von Jod empfohlen.

### Schilddrüsenüberfunktion – Hyperthyreose

Von einer Schilddrüsenüberfunktion spricht man, wenn der Körper zu viele Schilddrüsenhormone ausschüttet, was zu einer Steigerung und Beschleunigung der Stoffwechselprozesse führen kann. Das Krankheitsbild ist sehr individuell ausgeprägt. Kaum ein Symptom ist ausschließlich einer Schilddrüsenüberfunktion zuzurechnen. Die Ursachen für eine Schilddrüsenüberfunktion können in einer Autoimmunerkrankung, dem sogenannten

Morbus Basedow, liegen. Aber auch eine Schilddrüsenentzündung, Jodmangel, einige Formen von Schilddrüsenkrebs oder ein

Tumor der Hirnanhangsdrüse können eine Schilddrüsenüberfunktion auslösen.

### Was Sie bei einer Schilddrüsenüberfunktion tun können

Je nach Ursache und Schweregrad gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten einer Schilddrüsenüberfunktion. Bei regelmäßiger Einnahme der verordneten Medikamente zur Hemmung der Produktion von Schilddrüsenhormonen norma-

lisiert sich der Stoffwechsel nach zwei bis drei Monaten. Ein operativer Eingriff zur Entfernung von Knoten (Struma) kann erst nach einer medikamentösen

Behandlung und der Normalisierung des Schilddrüsenhormonstoffwechsels erfolgen.

Besonders wichtig ist eine gesunde und vitaminreiche Ernährung. Bei einer Überfunktion der Schilddrüse sollten Sie jodhaltige Lebensmittel eher meiden. Viel trinken ist sehr wichtig, allerdings mög-

lichst wenig Kaffee und Alkohol. Auf eine intensive Sonnenbestrahlung sowie das Rauchen sollten Menschen mit Schilddrüsenüberfunktion verzichten.

*»Die Fachrichtung, die sich mit der Schilddrüse beschäftigt, nennt sich Endokrinologie, die Lehre von den Hormonen.«*



#### Schilddrüsenunterfunktion

Antriebsarmut (lustlos, depressiv verstimmt)

Appetitlosigkeit

Erhöhtes Schlafbedürfnis, Schlafstörungen, Müdigkeit

verlangsamer Puls, schwache/ eingeschränkte Muskelreflexe

Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen

Gewichtszunahme

Kälteempfindlichkeit

erhöhte Anfälligkeit gegenüber Infekten

Haarausfall, Haut und Nägel können sich verändern

Heisere Stimme, häufiges Räuspern

Unregelmäßiger Monatszyklus bei Frauen

Geringe Lust auf Geschlechtsverkehr

#### Schilddrüsenüberfunktion

Bewegungsunruhe, Reizbarkeit

Gesteigerter Appetit

Schlafstörungen bis hin zur Schlaflosigkeit trotz erhöhtem Müdigkeitsempfinden

Bluthochdruck, erhöhte Pulsfrequenz, Herzklopfen bis hin zu Herzrasen, Herzrhythmusstörungen

Unruhe, Nervosität, zitternde Hände

Gewichtsabnahme

Wärmeempfindlichkeit, übermäßiges Schwitzen, Hitzewallungen

Vergrößerung der Schilddrüse (sogenannter Kropf, Struma)

Haarausfall

Muskelschmerzen und -schwäche

Zyklusstörungen

Labile Gefühlslage, Reizbarkeit

22 Mio.

Deutsche sind aktive Heimwerker.  
43 Prozent der Kunden  
in Baumärkten sind Frauen.

Quelle: Handelsverband Heimwerken,  
Bauen und Garten (BHG)

ENTSCHLEUNIGUNG

# Das Leben ist Ihnen zu schnell – Slow down!

*Unser Alltag gleicht einem Marathon. Immer im Sprint wohlgerückt. Doch das Ziel bleibt außer Sicht, wie ausdauernd und schnell wir auch laufen! Zeit für ein Innehalten, das Tempo für einen Moment zu reduzieren. „Slow down“ – acht Methoden, mit denen Sie zwischen Arbeit und Freizeit Entschleunigung finden.*



Wir springen und hetzen durchs Leben. Alles schneller, besser und effizienter. Denn wir streben nach dem Optimum! Wir planen, organisieren, doch kommen wir nie an. Nachdem wir zig Dinge erledigt haben, wartet bereits die nächste Herausforderung auf uns. Morgens auf dem Weg zur Bahn, eilig Handy-Nachrichten, E-Mails, die News des Tages checken, Kaffee nicht verschütten. Im Büro angekommen, fein durchgetaktet, minutiös geplant und

produktiv gestaltet, startet der Tag. Das Telefon klingelt, der Posteingang füllt sich mit neuen Nachrichten und das nächste Meeting wartet. Auch nach Feierabend geht es weiter: Beim Einkaufen chatten wir nebenbei über unser Handy, zu Hause wechseln wir ständig die TV-Programme, während wir zu Abend essen und das Mobilgerät unaufhörlich summt. Allzeit verfügbar ... allzeit erreichbar.

Sicherlich ist es sinnvoll, einen Tagesplan zu machen, zügig ins Büro zu gelangen, bei der Arbeit produktiv zu sein und soziale Kontakte zu pflegen. Doch warum eigentlich? Vielen Menschen ist

das Leben zu schnell geworden und sie besinnen sich auf die Langsamkeit zurück: Es wird gemalt, gestrickt, gebacken, gekocht, gegärtnert, Yoga praktiziert, Urlaube in einsamen Hütten in den Bergen, Klöstern oder ayurvedischen Resorts verbracht ... erlaubt ist alles, worauf wir Lust haben und womit wir meinen, unser einfaches, gebremstes Leben wieder zurückzubekommen. Die neueren Magazine am Kiosk unterstreichen den Trend der Entschleunigung: von gesund und vital über spirituell, sich wohlfühlen, harmonisch, hin zu kreativ und handgemacht („do-it-yourself“). Das Einfache und Behagliche bevorzugt, Politik und

*»Weg von Hektik und Effizienzgedanken, hin zur Langsamkeit, dem einfachen Leben.«*

## ACHT ENTSCHEUNIGUNGSMETHODEN

### 1. Handarbeit

Ein Hobby, das Freude bereitet! Kreativ sein und etwas Eigenes zu erschaffen, kann helfen, Beruhigung zu finden. Dabei können Sie für einen kurzen Moment der geschäftigen Welt entfliehen. In Ihrem Projekt bestimmen Sie. (Bspw.: Stricken, ein Möbelstück bauen, Brotbacken etc.)



### 2. Achtsamkeit

Suchen Sie Entspannung durch Konzentration auf sich selbst und Ihre Atmung. Versuchen Sie herauszufinden, was Ihnen wichtig ist, was Sie tatsächlich wollen. Sie werden merken, dass Ihre innere Unruhe abnimmt und Ihr Blick für die wesentlichen Dinge geschärft ist. (Bspw. Entspannungsübungen, Yoga, Pilates)



### 3. Auszeiten

Glücksmomente im Alltag! Gönnen Sie sich kleine Oasen der Auszeit und tun Sie einfach nichts! Eine Tasse Tee trinken oder einfach aus dem Fenster schauen und die Ruhe genießen. Oder planen Sie einen Moment in Ihren Alltag ein, der nicht geplant ist, und tun Sie nur das, worauf Sie Lust verspüren.



**23%**

der Arbeitnehmer machen keine Pausen.

Quelle:  
Studie zu Stress am Arbeitsplatz  
der Bertelsmann-Stiftung

*„Lerne loszulassen.  
Das ist der Schlüssel  
zum Glück.“*

(Buddha)



Wirtschaft hintenangestellt. In den Regalen der Buchhandlungen finden sich Bücher, die Namen schmücken wie Slow Tourism, Slow Life, Slow Living, Slow Cooking, Slow Food, Slow Journalism etc. Slow down als sozio-kulturelle Trendbewegung und Sinnbild eines Zeitgeists. Die Schnelllebigkeit hat in der Entschleunigung ihren Gegentrend gefunden. Weg von Hektik und Effizienzdenken, hin zur Langsamkeit, dem einfachen Leben im Einklang mit Natur und sich selbst. Entschleunigung als Mittel zu mehr Genuss, Lebensqualität und Glück.

**Trend zur Entschleunigung**

Wenn wir uns ab und an die Zeit gönnen, genauer hinzusehen, fühlen sich viele Dinge anders an: entspannter, einfacher und bedeutungsvoller. In einer Welt, in der alles geht – modern, digital, flexibel –, werden wir der zahlreichen Möglichkeiten überdrüssig und wir scheinen uns nach Halt, Erdung und Bodenständigkeit zu sehnen. Ähnlich dem kleinen Mädchen junger Hippie-Eltern in der Werbung, das zu seinem Vater meint: „Papa, wenn ich groß bin, will ich auch mal Spießler werden.“ So träumen wir von Familie, Hund, Häus-

chen im Grünen und begehren die Welt der Sicherheit und Stabilität. Wir suchen einen Rückzugsort von der hektischen, tobenden Welt um uns herum. Auch ältere Menschen verspüren diesen Drang. Einzelne Menschen flüchten sich in diesen neueren Zeitgeist und ähneln mit diesem Bedürfnis erstaunlicherweise vielen Mitmenschen. Burn-out-Betroffene lernen schreien und kehren nicht wieder in ihren stressigen Beruf zurück, Workaholics eröffnen Kitesurf-Schulen o.ä.

**4. Bewegung**



Ein Spaziergang an der frischen Luft hilft den Kopf freizubekommen und auch abzuschalten. Lassen Sie die Umgebung auf sich wirken.



**5. To-do-Liste**

Ihre Liste ist abends länger als morgens? Dann schieben Sie Aufgaben auf den nächsten Tag, Woche. Sobald der Punkt vom heutigen Tagesplan verschwindet, werden Sie sich leichter fühlen.

**6. Bewusstheit**

Tun Sie eine Sache – und auch nur diese (z.B. einfach nur das Essen genießen).

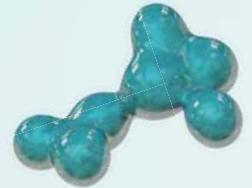
**7. Gedankenkarussell**

„Was wäre, wenn?“ Besser ist es, nach vorne zu schauen, nicht mit vergangenen Entscheidungen zu hadern und sich auf das konzentrieren, was vor uns liegt.

**8. Empathie**

Oftmals schwirren uns so viele Gedanken und Pläne im Kopf, dass wir vergessen, unserem Gegenüber zuzuhören. Durch gegenseitiges Zuhören lernt man sich jedoch besser kennen und gegenseitig schätzen.





WAS SIND HORMONE?

# Hormone – die Taktgeber in unserem Körper!

*Hormone vollführen ein wahres Konzert in unserem Organismus, denn sie sind die Botenstoffe unseres Körpers. Sie übermitteln Informationen zwischen dem Gehirn sowie anderen Teilen unseres Körpers und steuern damit nahezu alle lebenswichtigen Vorgänge, vom Blutdruck über den Blutzuckerspiegel und die Menstruation bis hin zur Schwangerschaft.*

Die meisten Hormone werden in den Drüsenzellen bestimmter Organe gebildet und von dort aus direkt ins Blut abgegeben. Über die Blutbahn gelangen die Hormone dann dahin, wo sie gebraucht werden: in die Zellen anderer Organe. Dort befinden sich Rezeptoren, an die sich die einzelnen Hormone binden können, um so Veränderungen in der jeweiligen Zelle auszulösen. Zwei bekannte Hormone sind das **Insulin** und das Adrenalin. Insulin wird in der Bauchspeicheldrüse hergestellt und reguliert die Blutzuckermenge, denn es ist das einzige Hormon im Körper, das den Glukosespiegel senken kann. **Adrenalin** – auch Stresshormon genannt – wird in der Nebenniere gebildet. Es führt dazu, dass das Herz schneller und kräftiger schlägt, die Durchblutung der Muskulatur erhöht wird, sich die Atemwege erweitern, der Blutdruck steigt und die Darmtätigkeit gedrosselt wird.

## Geschlechtshormone

Wie alle Hormone sind auch die Geschlechtshormone als Botenstoffe im Körper aktiv. Sie sind für Aussehen und Gestalt verantwortlich und tragen in großem Maße zu Sexualität, Gesundheit und Lebensgefühl bei. Grundsätzlich werden im Körper eines Menschen

## STADA-Informationen

### PMS-Kalender zum Download

Mithilfe eines PMS-Kalenders können dem Frauenarzt genauere Auskünfte über die eigenen Beschwerden gegeben werden – das ist wichtig, um die richtige Behandlung zu finden. Oft sind PMS-Beschwerden auf Wassereinlagerungen zurückzuführen. Mit unserem PMS-Test lässt sich ganz einfach herausfinden, ob das der Fall ist.



Den PMS-Kalender und den PMS-Test können Sie hier herunterladen:

PMS-Kalender:  
[www.stada.de/pms-kalender](http://www.stada.de/pms-kalender)

PMS-Test:  
[www.stada.de/pms-test](http://www.stada.de/pms-test)





sowohl weibliche als auch männliche Geschlechtshormone gebildet. Den Unterschied hierbei macht das Mengenverhältnis: Denn Frauen produzieren überwiegend weibliche Geschlechtshormone und nur in ganz geringem Maße auch männliche und umgekehrt.

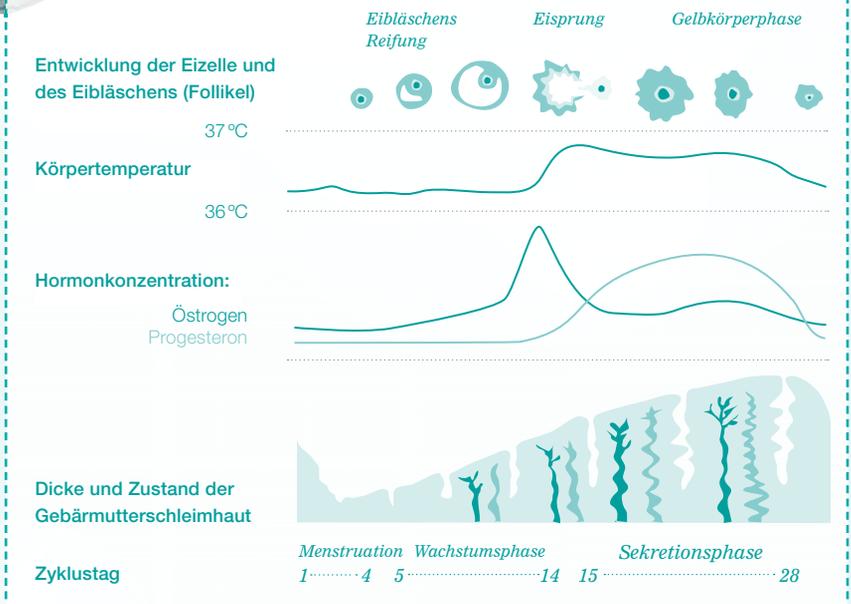
**Testosteron** ist das wesentliche männliche Geschlechtshormon. Es wird in den Hoden gebildet und ist verantwortlich für die Entwicklung der männlichen Geschlechtsorgane und -merkmale, die Samenproduktion und die Steuerung der männlichen Lust. Eine geringe Menge Testosteron wird auch in den weiblichen Eierstöcken gebildet.

Die beiden wichtigsten weiblichen Geschlechtshormone sind **Östrogen** und **Progesteron**. Östrogene werden vor allem in den Eierstöcken hergestellt. Am Anfang der Pubertät steuern Östrogene alle Entwicklungsschritte, die aus einem Mädchen eine Frau machen: das Einsetzen der Menstruation, das Wachstum der Brust, die weibliche Fettverteilung im Körper, die Körperbehaarung, die Veränderung der Stimme und die sexuelle Lust. Östrogene sind auch verantwortlich für die komplizierte Steuerung des weiblichen Zyklus, der jeden Monat eine neue befruchtungsfähige Eizelle entstehen lässt. Damit tragen sie wesentlich zur Fruchtbarkeit der Frau bei. Sie haben darüber hinaus Wirkung auf den Stoffwechsel: Sie steigern die Durchblutung, führen zu Einlagerungen von Wasser und fördern die Produktion von Eiwei-



## Monatszyklus

Veränderungen im Laufe eines Menstruationszyklus von 28 Tagen  
(wenn keine Befruchtung stattfindet)



ßen. Östrogen ist außerdem dafür zuständig, dass sich die Gebärmutter-schleimhaut aufbaut, es fördert die Wassereinlagerung im Gewebe, kann sich aber auch negativ auf die Stimmung auswirken. **Progesteron** wird in den Eierstöcken der Frau ausgeschüttet, wenn eine reife Eizelle den Eierstock verlässt und zur Gebärmutter wandert. Progesteron bereitet so die Gebärmutter-schleimhaut auf das Einnisten des befruchteten Eies und den weiblichen Körper auf eine eventuell eintretende Schwangerschaft vor. Kommt es nicht zur Befruchtung, ebbt die Progesteron-Produktion wieder ab, das Ei wird abgestoßen und die Regelblutung setzt ein. Diesen Kreislauf bezeichnet man als Zyklus der Frau. Es fördert außerdem die

Ausscheidung von Wasser aus dem Gewebe und hellt die Stimmung auf.

### PMS – Was ist das?

Das prämenstruelle Syndrom (PMS) entsteht häufig durch eine zu geringe Produktion von Progesteron. Anzeichen für PMS können geschwollene Finger, Beine oder Brust durch Wassereinlagerungen und Reizbarkeit sein. Beim PMS kommen mehrere Beschwerden in stärkerer Form zusammen. Aus einfachen Stimmungsschwankungen können sich Angstgefühle bis hin zu Depressionen entwickeln. Einige Frauen leiden zudem an Migräne oder extremer Müdigkeit. Eine eindeutige Erklärung gibt es noch nicht, aber man vermutet, dass das hormonelle Ungleichgewicht zumindest ein Grund ist.



GUTEN APPETIT!

# Rezepte gegen Fernweh

*Wer macht den besten Burger? Egal, ob New York, London, Paris oder Stockholm – überall, wo ich hinkomme, gibt es inzwischen ein breites Angebot an Gourmet-Burgern in Brioche-Brötchen. Verstehen Sie mich nicht falsch, ich weiß einen guten Burger durchaus zu schätzen! Aber manchmal habe ich Lust auf etwas Leichteres und Frischeres. Nehmen Sie diesen Blumenkohl-Burger in die Hand, beißen Sie ein großes Stück ab und lassen Sie den Saft über Ihre Finger tropfen ... besser geht's nicht!*

## Mitmachen und gewinnen!\*

Jedes Land hat seine ganz besonderen kulinarischen Spezialitäten. In „Mein Küchentagebuch“ stellt die britische Starköchin Rachel Khoo ihre Lieblingsrezepte von Reisen aus Stockholm, Neapel, Barcelona, Istanbul, ihrer Wahlheimat London oder von kulinarischen Erfahrungen ihrer multikulturellen Herkunft vor. Von Vorspeisen und kleinen Gerichten über Hauptgerichte, Süßes, Desserts und Gebäck kombiniert Rachel Khoo Zutaten in kreativer Weise, wandelt Küchenklassiker ab und erfindet neue Zubereitungsweisen.

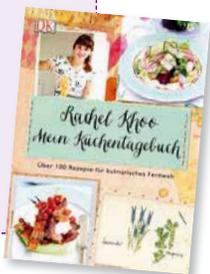
### Rachel Khoo – Mein Küchentagebuch

Über 100 Rezepte für kulinarisches Fernweh  
Dorling Kindersley Verlag  
ISBN 978-3-8310-2778-1, 24,95 €

Gewinnen Sie eins von zehn Kochbüchern „Mein Küchentagebuch“! Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „**Mein Küchentagebuch**“ an [allesgute@stada.de](mailto:allesgute@stada.de)!  
**Einsendeschluss: 1. Oktober 2015**

**\* Teilnahmebedingungen:** Teilnahmechluss ist der 1. Oktober 2015. 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, können Sie uns dies ohne Angabe von Gründen per E-Mail an [info@stada.de](mailto:info@stada.de) mitteilen.



Die Blumenkohlröschen 7–8 Minuten dämpfen, bis sie weich sind, in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit das Zwiebelchutney zubereiten. Die Butter in einer Pfanne bei schwacher Hitze zerlassen, die Zwiebeln zugeben, salzen und etwa 20 Minuten braten, bis sie weich und karamellisiert sind. Essig, Rosinen und Zucker unterrühren, weitere 5 Minuten erhitzen, bis die Masse reduziert ist und schön glänzt. Abschmecken.

Die Bohnen in der Küchenmaschine kurz zerkleinern. Blumenkohl hinzufügen und ebenfalls zerkleinern. Das Ganze sollte nicht zu lange püriert werden, damit die Masse etwas Biss behält. In eine Schüssel füllen und 1 EL Semmelbrösel hinzufügen. 80 g Käse reiben und mit Petersilie, Muskat, Zitronenschale und Haselnüssen ebenfalls zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Mit den Händen aus der Masse sechs Burger formen (je 6 cm im Durchmesser).



Das Eiweiß leicht verquirlen, die restlichen Semmelbrösel auf einen Teller geben. Burger von allen Seiten mit Eiweiß bestreichen, dann rundherum in den Semmelbröseln wälzen.

Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Burger portionsweise darin von jeder Seite 3–4 Minuten braten, bis die Kruste goldbraun ist. Restlichen Cheddar in Scheiben schneiden und auf jedem Burger in der Pfanne eine Scheibe schmelzen lassen. Jeden Burger in 1 Salatblatt legen, 1 Tomatenscheibe hinzufügen. Mit einem großen Löffel Zwiebelchutney servieren.

Weitere Informationen  
finden Sie auch auf  
Rachel Khoos Homepage:  
[www.rachelkhoo.com](http://www.rachelkhoo.com)

Das leckere Rezept aus „Mein Küchentagebuch“ von Rachel Khoo



## BLUMENKOHL-KÄSE-BURGER

**Vorbereitung:** Die unpanierten Burger lassen sich gut einfrieren. Nach dem Auftauen mit Eiweiß und Semmelbröseln überziehen und braten.

### Zutaten:

200 g Blumenkohl, geputzt,  
in Röschen geteilt  
140 g weiße Bohnen aus  
der Dose (Abtropfgewicht)  
85 g frische Semmelbrösel  
140 g reifer Cheddar (oder würziger Käse)  
2 EL gehackte glatte Petersilie



1 Prise geriebene Muskatnuss  
abgeriebene Schale von 1 Biozitrone  
1 EL geröstete, gehackte Haselnüsse  
Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer  
1 großes Eiweiß  
2 EL Pflanzen- oder Olivenöl  
1 Eichblattsalat (oder 1 anderer Salat)  
1 mittelgroße Tomate, in Scheiben geschnitten

### Für das karamellierte Zwiebelchutney (ergibt 250 g)

50 g Butter  
4 rote Zwiebeln, geschält,  
in dünne Scheiben geschnitten  
1 Prise Meersalz  
150 ml Rotweinessig  
2 EL Rosinen, fein gehackt  
2 EL brauner Zucker

### TIPP:

Wenn Sie es eher  
klassisch mögen, servieren  
Sie die Burger in geröstetem  
Pitabrot oder in einem  
Brioche-Brötchen.

80%

der Gesprächszeit von Jugendlichen finden mit Freunden statt.



PUBERTÄT

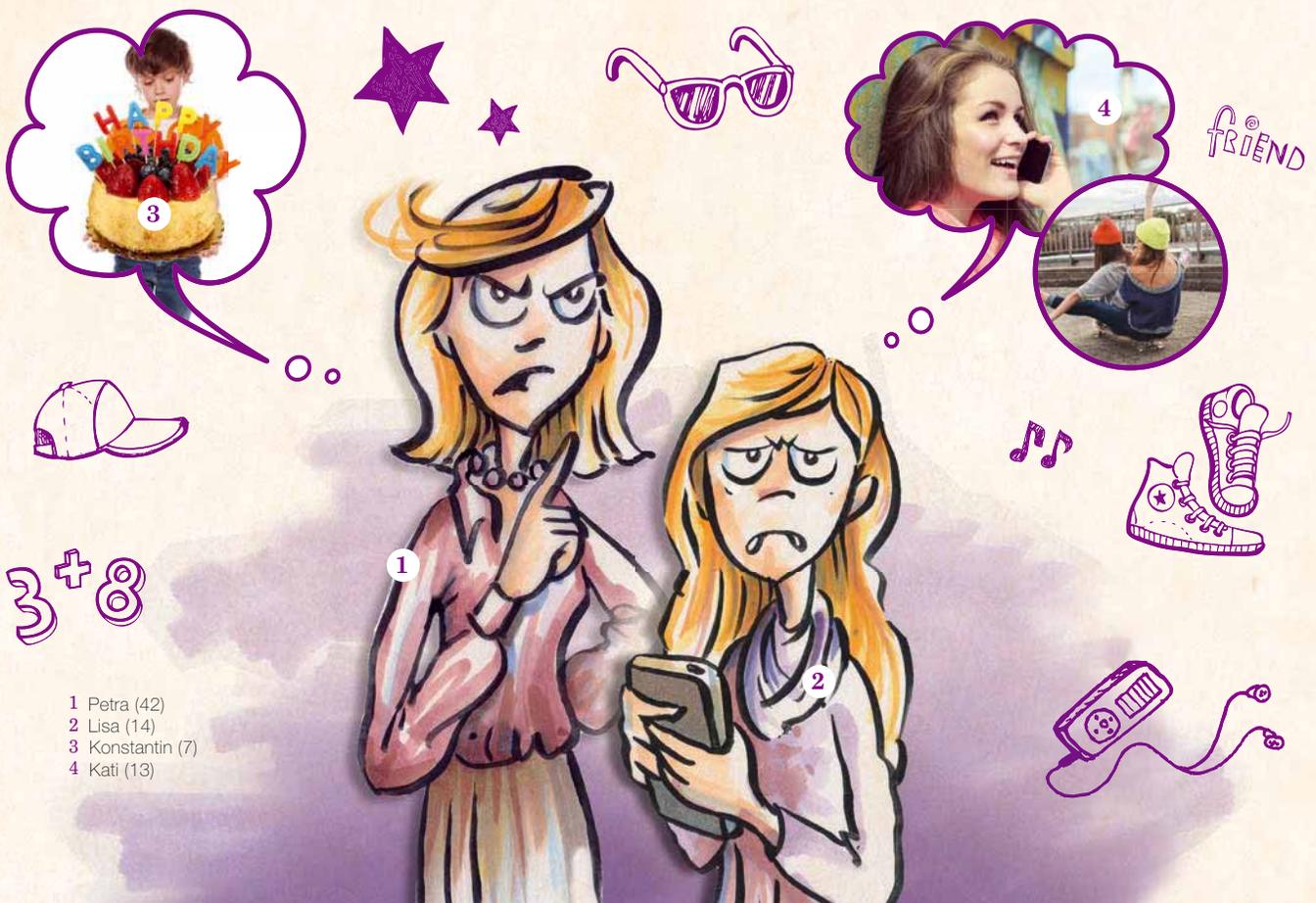
# Mathe oder Freundschaft

*Haben Kinder in der Pubertät eine Baustelle im Gehirn oder sind sie einfach nur absichtlich eklig? So oder so, das Zusammenleben mit Teenies verlangt manchmal starke Nerven.*

„Ich muss auflegen, meine Mutter kommt gerade.“ Ich liebe es, so von Lisa empfangen zu werden. Man kommt nach einem harten Arbeitstag nach Hause und fühlt sich gleich im Schoße der Familie geborgen. „Hallo Schätzchen, ich freu mich auch, dich zu sehen.“ Langmut ist nicht meine starke

Seite und ich empfinde Lisas Art oft als ganz schön verletzend. „Hi“, sagt Lisa und steckt sich die Kopfhörer in die Ohren. „Hey, hey hold my hand ...“ Ich darf wohl annehmen, dass sich das Lied nicht auf mich bezieht. „Lisa! Liiieeesa!“ „Hä?“ – „Wie bitte!“ – „Was?“ – „Es heißt nicht ‚Hä‘, sondern ‚Wie bitte‘“,

erziehe ich schnell ein bisschen, bevor ich zu meinem eigentlichen Anliegen komme: „Kannst du mir die Stiege Milch bitte noch aus dem Auto holen?“ Noch bevor Lisa antworten kann, klingelt ihr Handy: „OmG – wie mies ist das denn! Echt Hammer.“ OmG heißt „Oh mein Gott“ – so viel habe ich jüngst



- 1 Petra (42)
- 2 Lisa (14)
- 3 Konstantin (7)
- 4 Kati (13)

# 12,8



Jahre sind Mädchen im Schnitt bei ihrer ersten Periode.

Quelle: KiGGS-Studie des Robert Koch-Instituts

gelernt. „Ja klar, komm ich, bis gleich“, trällert Lisa in ihr Handy. Bei mir hingegen legt sich die Stirn in tiefe Falten: „Halt, mein Fräulein, was heißt denn hier bis gleich? Ich dachte, du musst für die Mathearbeit lernen? Und hattest du nicht Konstantin versprochen, mit ihm den Geburtstagskuchen für Murat zu backen.“ Lisa setzt ihr wichtigstes Gesicht auf: „Du, der Kati geht es echt schlecht, weißt du, die tut mir voll leid, ihr Freund hat sie sitzen lassen.“ Soviel ich weiß, ist Kati 13 und letzte Woche hat sie schon mal ein anderer Freund sitzen lassen. Ihr Trennungsschmerz will mir

*»Ich dachte, du musst für die Mathearbeit lernen?«*

irgendwie nicht so recht ans Herz gehen. Es kann auch daran liegen, dass ich Kati noch nie zu Gesicht bekommen habe. Ich weiß von ihr eigentlich nur, dass sie alles darf und Lisa nichts. Und dass die Worte „Eltern“ oder „Nein“ im Kati-Universum anscheinend nicht existieren. Aber ich fange nicht an, mit Lisa über ihre Freunde zu diskutieren, das geht immer schlecht aus. Schließlich gibt es auch ohne mütterliche „Befindet-sich-meine-Tochter-eigentlich-in-der-richtigen-Gesellschaft-Sorgen“ gute Gründe, standhaft zu bleiben. „Deinem Bruder geht es auch schlecht, wenn du ihn versetzt, und dir geht es schlecht, wenn du die Mathearbeit verhaust. Lisa schaut mich etwas herablassend an:

„Dir geht es schlecht, wenn ich Mathe verhaue.

Denn ich finde Freundschaft wichtiger als Streberei.“ Mal ehrlich, das mit der

Baustelle im Gehirn bei Pubertierenden ist doch eine Erfindung der Lebensratgeber-Industrie. Bei meiner Tochter jedenfalls sitzt jeder Satz – zumindest wenn sie will. Wahrscheinlich hat sie sogar recht und ihre Mathenote ist mir wichtiger als ihr – derzeit wenigstens. Naja, so gesehen vielleicht doch Baustelle. Ich bleibe streng: „Lisa, ich möchte das mit dir nicht diskutieren. Du lernst Mathe und hilfst Konstantin, dabei bleibt es.“ Meine Tochter ist die personalisierte Empörung: „Ich soll also meiner Freundin nicht helfen, weil meine Mutter eine gute Mathearbeit will? Ist es das, was du unter Sozialkompetenz verstehst? Das ist dir doch sonst immer so wichtig.“ Wenn ich jetzt nicht die Notbremse ziehe, schliddern wir in den schönsten Streit hinein. Aber irgendwie ist mir heute nicht nach Kompromissen zumute. „Du kannst deine Sozialkompetenz bei deinem Bruder unter Beweis stellen. Kati jedenfalls muss heute mal allein verlassen werden, es wird ja nicht das letzte Mal sein“, gifte ich. Lisa reißt die Augen auf: „Iieeh, bist du gemein.“ Wo sie recht hat, hat sie recht. Aber mir hat es gut getan. Ihr Handy klingelt: „Hi, Kati.“ Pause. „Ach so.“ Pause. „Nee, nee, passt schon.“ Sie legt das Handy wieder weg. Ich spüre, dass bei ihr die Luft raus

ist. „Und?“, frage ich. Lisa zuckt mit den Schultern. „Och, sie hat Carina getroffen. Und die beiden reden gerade ganz toll. Das geht zu dritt gar nicht so gut, weißt du. Ich muss da jetzt nicht

*»Dir geht es schlecht, wenn ich Mathe verhaue. Denn ich finde Freundschaft wichtiger als Streberei.«*

mehr hinfahren.“ Eigentlich war das genau das, was ich wollte – aber irgendwie doch nicht. Lisa tut mir leid. Jetzt ist sie die Verlassene und weit und breit keine Kati, die sie tröstet. Nur eine Mutter. Ich setze mich neben sie. Lege ihr eine Hand auf die Schulter und weiß gar nicht so recht, was ich sagen soll. Wir sitzen eine ganze Weile so. Mathe ist nicht so wichtig, scheint mir. Das Leben besteht doch nicht nur aus Noten. Irgendwann kommt Konstantin und fängt an, Mehl und Eier auf den Tisch zu stellen. „Lisa, fangen wir an?“ Lisa nickt. Im Backen ist sie richtig gut. Murat wird auf jeden Fall einen tollen Kuchen bekommen.

Am Abend – ich habe gerade noch die Milch aus dem Auto geholt – gehe ich noch mal zu Lisa ins Zimmer. Als ich reinkomme, höre ich sie noch flüstern: „Du, ich muss Schluss machen, meine Mutter kommt gerade.“ Zuge-

geben: Das piekst ein bisschen, aber im Grunde klingt es auch ganz beruhigend.

# 15,1

Jahre sind Jungen durchschnittlich, wenn sie in den Stimmbruch kommen.

Quelle: KiGGS-Studie des Robert Koch-Instituts





ÄLTERE MENSCHEN UND ARZNEIMITTEL

# Alles Gute im Alter!

*Nie haben die Deutschen so lange gelebt wie heute. Wer als Mann das 60. Lebensjahr überschritten hat, kann im Durchschnitt davon ausgehen, noch mehr als 17 Jahre zu leben, bei Frauen sind es sogar weitere 20 Jahre, die zu erwarten sind.*

Mit der längeren Lebenszeit wächst statistisch betrachtet auch die Wahrscheinlichkeit, verschiedene Krankheiten zu bekommen und dauerhaft mehrere Medikamente einnehmen zu müssen: Bei 60- bis 64-Jährigen sind es im Schnitt zwei bis drei



verschreibungspflichtige Arzneimittel, die ein Patient einnimmt, bei Menschen über 80 schon vier bis fünf. Hinzu kommen freiverkäufliche Präparate. Weil sich im Alter Stoffwechselfvorgänge ändern und körperliche Einschränkungen die Einnahme erschweren können, gibt es einiges zu beachten, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

### Informationen einholen, Hilfsmittel nutzen

Es sind vor allem chronische Erkrankungen, die als typische Altersbeschwerden gelten: Besonders häufig werden Medikamente gegen Herz-Kreislauf-Beschwerden wie Bluthochdruck oder Stoffwechselstörungen (z.B. Diabetes) eingenommen. Doch auch Schmerz- und Schlafmittel finden sich in vielen Hausapotheken älterer Menschen. Zukünftig – so ein neuer Gesetzentwurf der Bundesregierung – sollen

Menschen, die regelmäßig drei oder mehr Arzneimittel einnehmen, das Recht auf einen Medikationsplan haben, der elektronisch über die Gesundheitskarte gespeichert wird. Somit wären alle verschreibungspflichtigen Medikamente zentral erfasst. Ein Arzt könnte jederzeit überprüfen, ob sich verschiedene Medikamente auch kombiniert für einen Patienten eignen oder Wechselwirkungen zu befürchten sind. Doch auch frei verkäufliche Präparate, die in der Übersicht nicht berücksichtigt wären, können zu unerwünschten Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln führen. Deshalb sollte hier – neben dem Gespräch mit dem Arzt oder Apotheker – immer auch der Beipackzettel genau gelesen werden.



Um die einzelnen Tabletten, die sich häufig zum Verwechseln ähnlich



### Gesellschaftliche Verantwortung bei STADA

STADA sieht sich als Gesundheitspartner und folgt bei seinen Aktivitäten dem Unternehmensanspruch „Alles Gute“. STADA will ein Bewusstsein dafür schaffen, dass Menschen verantwortungsvoll mit dem höchsten Gut „Gesundheit“ umgehen müssen, um den täglichen Aufgaben gewachsen zu sein. Teil des Engagements im Rahmen der gesellschaftlichen Verantwortung von STADA ist die Aufbereitung von vertrauenswürdigen und fundierten Informationen zur Förderung der persönlichen Gesundheit und des Wohlbefindens.

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



sehen, im Überblick zu behalten, bieten sich einfache Tablettenboxen an, die z.B. in Apotheken erhältlich sind. Unterteilt nach Wochentagen und Tageszeiten, werden sie in der Regel ein Mal pro Woche mit allen Medikamenten befüllt, die regelmäßig eingenommen werden. Um die Einnahme nicht zu vergessen, kann es schon helfen, die Behälter gut sichtbar zu platzieren. Eine andere Gedankenstütze sind Apps für das Tablet oder Smartphone, die kurze Textmitteilungen als Erinnerung senden.

Es kommt vor, dass der Arzt nur die Dosis einer halben Tablette verschrieben hat. Wichtig ist in solchen Fällen, dass die Teilung richtig erfolgt, damit der Wirkstoff in beiden Hälften gleichmäßig verteilt ist. Bei besonders großen und sehr kleinen Tabletten kann es schwer sein, das Medikament genau an der Bruchkerbe zu zerbrechen. Hier können Tablettenteiler, die ebenfalls in Apotheken erhältlich sind, helfen. Keinesfalls sollten Medikamente ohne Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker geteilt werden. Denn bei bestimmten Arzneimitteln kann das die Wirkung beeinträchtigen.

### Nebenwirkung oder Altersleiden?

Schlafstörungen, Schwindel oder auch leichte Verwirrung – diese Beschwerden können nicht nur typische Alterserscheinungen, sondern auch Nebenwirkungen von Medikamenten sein. Ältere Menschen sollten deshalb sich selbst und ihren Körper genau beobachten. Es kann außerdem hilfreich sein, das engere Umfeld zu informieren, wenn neue Medikamente eingenommen

werden. Denn oft bemerken andere Menschen Verhaltensänderungen früher als der Betroffene selbst. Wer Auffälligkeiten bei sich oder einem Angehörigen feststellt, sollte mit dem Arzt besprechen, ob vielleicht das neue Arzneimittel die Ursache ist und sich ein anderes eventuell besser eignet.

### Vorsicht bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln

Speziell bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln ist Vorsicht geboten, da sie zum Teil Einschränkungen, die im Alter ohnehin oft auftreten, verstärken. Dazu zählen ein eingeschränktes Reaktionsvermögen und eine verringerte Muskel-tätigkeit. Stürze und Knochenbrüche sind die Folge. Auch die Gedächtnisfunktion kann sich verschlechtern. Schlaf- und Beruhigungsmittel sollten deshalb nicht langfristig und nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden.

## Wussten Sie, dass...

- ✓ zwei von drei Medikamenten an Menschen, die 60 Jahre und älter sind, verordnet werden?
- ✓ Medikamente Nebenwirkungen haben können, die klassischen Altersbeschwerden ähneln (z.B. Gleichgewichts- oder Schlafstörungen)?
- ✓ Arzneimittel nicht in der Küche oder im Badezimmer aufbewahrt werden sollten? Besser ist ein Ort mit gleichmäßiger Temperatur wie das Schlafzimmer.
- ✓ auch freiverkäufliche Medikamente zu Neben- und Wechselwirkungen führen können?
- ✓ Sie ein Medikament, das Sie laut Packungsanweisung „vor dem Essen“ einnehmen sollen, 30 bis 60 Minuten vor einer Mahlzeit einnehmen müssen? Der Hinweis „Nach dem Essen einzunehmen“ bedeutet, dass man mindestens zwei Stunden warten sollte.



Krankenkasse bzw. Kostenträger		Hilfs-mittel		Ingr-stoff		Spr-Gl-Bestand		Begr-Pflicht		Apotheken-Nummer / IK	
Krankenkasse		6		7		8		9			
Name, Vorname des Versicherten		geb. am									
Maria Mustermann		15.11.1985									
Musterstraße 24											
D 56789 Musterstadt											
Kassen-Nr.	Versicherten-Nr.	Status									
1234567	1234567	1234567									
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum									
1234567	1234567	01.06.2015									
Rp. (Bitte Leerräume durchstreichen)											
Andere Tablette, gleiche Wirkung? – Generika und Rabattverträge											
Vielleicht kennen Sie das: Obwohl man seit langer Zeit ein Medikament einnimmt, erhält man in der Apotheke plötzlich eine anders aussehende Packung. Können Sie trotzdem sicher sein, dass Ihre Erkrankung weiterhin wirksam behandelt wird? Sobald das Patent für einen Wirkstoff abgelaufen ist, werden sogenannte Generika angeboten. Diese sind in ihrer Wirksamkeit und Verträglichkeit vergleichbar mit dem Originalpräparat, dabei aber deutlich günstiger. Gesetzliche Krankenkassen schließen deshalb mit einzelnen Arzneimittelherstellern sogenannte Rabattverträge über generische Medikamente ab. In der Apotheke erhalten Sie dann genau das Präparat, für das Ihre Krankenkasse eine entsprechende Vereinbarung getroffen hat. Weil die Verträge in der Regel zwei Jahre lang gelten und anschließend oft ein neuer Hersteller die Versorgung für eine Krankenkasse übernimmt, kommt es vor, dass Sie ein scheinbar neues Medikament erhalten. Auch wenn das anders aussieht als ihr bisheriges Arzneimittel, müssen Sie sich um die Wirkung keine Gedanken machen.											
Abgabedatum in der Apotheke											
Unterschrift des Arztes Muster 16 (7.2008)											



