

alles gute *für dich*

Endlich Ferien!

Eltern, Kinder und die Schule

Sonnenschutz – Was Sie wissen sollten

Checkliste Reiseapotheke

Sommer-Lesetipps



Mitmachen & gewinnen!

„YUMMY!
GANZ EASY PAUSE“
von Christiane Kührt

➔ S. 17



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

10 Von Erholung keine Spur

Krank im Urlaub ist keine Freude. Doch mit unserer Checkliste für die Reiseapotheke sind Sie bestens vorbereitet auf den Fall der Fälle.



04 Bin doch schon groß

Eltern, Kinder und die Schule. Wie bereiten Sie sich auf den „Ernst des Lebens“ Ihres Kindes vor?



12 Nie mehr Opfer sein

Anzeichen von Mobbing erkennen und wie Sie Ihrem Kind helfen können.

16 Tschüss, Käsestulle!

Das Rezept für Sie: Schoko-Oatmeal mit Banane und Walnüssen. Gewinnen Sie eines von zehn Rezeptbüchern „Yummy! Ganz easy Pause“ von Christiane Kührt.



SCHWERPUNKT

03 EDITORIAL

Titelthema

04 BIN DOCH SCHON GROSS

- 04 Vorbereiten auf den neuen Lebensabschnitt
- 06 Zu krank für die Schule?

Alles Gute für den Körper

08 URLAUBSMITBRINGSEL

Bettwanzen, Krätze und Co. – Unerwünschte Souvenirs

10 VON ERHOLUNG KEINE SPUR

- 10 Krank im Urlaub
- 11 Checkliste Reiseapotheke

Alles Gute für die Seele

12 NIE MEHR OPFER SEIN

Tipps für den Umgang mit Mobbing

Alles Gute für die Familie

14 SONNENSCHUTZ UND WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Fünf Regeln fürs Sonnenbad

16 TSCHÜSS, KÄSESTULLE!

Gewinnspiel und Rezept

18 MAN IST, WAS MAN ISST

Familienkolumne

20 SOMMER-LESETIPPS

STADA-Mitarbeiter empfehlen

23 GUT ZU WISSEN

- 23 Produktwerbung
- 23 Impressum

24 GUT GERATEN

- 24 Rätselecke mit Sudoku
- 24 Vorschau – das nächste Heft



Liebe Leserinnen und Leser

Endlich Ferien! Ihre Kinder freuen sich bestimmt, denn immerhin dürfen sie sechs Wochen lang ausschlafen, im Schwimmbad toben oder abends mal länger wach bleiben.

Meist kündigt das Ende der Sommerferien eine große Veränderung an: Der erste Schultag für die kleinen ABC-Schützen, ein neuer Lehrer oder gar eine ganz andere Schule. All das ist für alle Beteiligten immer mit Aufregung verbunden.

Wir möchten Sie mit dieser neuen Ausgabe unseres Kundenmagazins einladen, sich ganz und gar auf diese Sommer-Sonnen-Urlaubs-Saison einzulassen. Dabei ist es egal, ob Sie den großen Familienurlaub am Strand planen oder ein sonniges Wochenende auf dem Balkon genießen möchten.

Mit der „alles gute für dich“ haben Sie den idealen Ratgeber für die kleinen und großen Fragen dieser Saison in der Hand. Klappen Sie Ihren Tisch nach oben, bringen Ihren Sitz in eine aufrechte Position und machen sich bereit für die Landung in einem fantastischen Sommer.

Wir verabschieden uns bis zum Herbst und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe, kommen Sie gesund von Ihren Reisen zurück und bleiben uns treu!

Alles Gute!
Ihr STADA-Redaktionsteam





AUS KINDERN WERDEN SCHULKINDER

Bin doch schon groß!

Kleine Kinder, kleine Sorgen; große Kinder, große Sorgen. Stimmt das denn wirklich? Wenn man in diesen Tagen an die vielen Mütter und Väter denkt, die ihre Kinder nach den Sommerferien wieder oder gar zum ersten Mal in die Schule schicken, könnten Zweifel an diesem Sprichwort aufkommen. Denn immerhin herrscht meist große Aufregung bei allen Beteiligten, wenn aus Kindergartenkindern Schulkinder werden, ein Wechsel der Schule oder ein neuer Lehrer ansteht.

Aufregung rund um und in der Schule gibt es immer dann, wenn Veränderungen bevorstehen. Die beste Hilfe, die Sie dabei geben können, ist: Ruhe bewahren, Befürchtungen für sich behalten sowie Ihrem Kind Mut und Zuversicht vermitteln.

Erinnern Sie sich noch an Ihren ersten Schultag? Ich hatte damals ein selbstgeschneidertes Kleid meiner Tante an, eine große, lecker duftende Brezel in der einen Hand und die prall gefüllte Schultüte in der anderen Hand. Ich weiß noch, dass meine gesamte Familie an diesem Morgen furchtbar aufgeregt war. Die Patentanten waren extra angereist und hatten den Fotoapparat gezückt. Der Tag, an dem aus dem Kindergartenkind mit Zahnücke ein ABC-Schütze wird, ist ein einschneidendes Erlebnis – und es wird wohl nicht das letzte, speziell für Eltern und Kinder, gewesen sein.

Seit Generationen hören Kinder am Tag ihrer Einschulung, dass der „Ernst des Lebens“ nun beginnt. Und in der Tat müssen Kinder lernen, immer mehr Verantwortung für ihr eigenes Handeln zu übernehmen: Wer morgens nicht rechtzeitig aufsteht, kommt zu spät in die Schule. Wer seine Hausaufgaben nicht erledigt, erhält ein „Minus“. Und wer nicht lernt, bekommt schlechte Noten.

An diese neuen Regeln muss sich Ihr ABC-Schütze erst gewöhnen, die Umstellung vom Kindergartenkind zum Schulkind ist manchmal gar nicht so leicht.

VORBEREITEN AUF DEN NEUEN LEBENSABSCHNITT

Sie können Ihr Kind in den Wochen vor dem ersten Schultag gut vorbereiten. Überhaupt sollten Sie früh genug anfangen, mit Ihrem Kind Eigenständigkeit zu üben. Natürlich werden Kinder nicht von heute auf morgen selbstständig, doch schon früh beginnen sie, ihre eigenen Entscheidungen

treffen zu wollen. Eltern begleiten ihre Kinder auf diesem Weg und müssen oft selbst lernen, sie immer ein Stückchen länger allein laufen zu lassen. Und das ist tatsächlich gar nicht so schwer, wie man denkt. Beim Bäcker um die Ecke an einem Samstagmorgen die Brötchen holen, bei der besten Freundin bzw. dem besten Freund übernachten oder auch mal eine halbe Stunde allein zu Hause bleiben – das können Kinder im Vorschulalter und sollten es auch dürfen. Immerhin wird ab dem ersten Schultag viel Selbstständigkeit verlangt: Sie müssen sich die Hausaufgaben merken, die Sporttasche nicht vergessen und auf dem Schulweg nicht trödeln – um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Ihr Kind wird nicht immer Erster sein, es wird auch mal kritisiert werden, denn auch Misserfolge gehören zum Schulalltag. Wenn etwas nicht gleich auf Anhieb klappt, bewahren Sie Ihr Kind nicht davor, zu „scheitern“. Es ist wichtig, dass es auch lernt, mit Misserfolgen umzugehen. Zeigen Sie dabei, dass negative Gefühle völlig okay und verständlich sind. So kann es lernen zu akzeptieren, dass nicht immer alles im ersten Anlauf funktioniert – und später einen neuen Versuch unternehmen.

Ebenso wichtig ist es, dass Sie wissen, wie es Ihrem Kind in der Schule geht. Ist es stolz auf die eigenen Leis-

tungen oder fühlt es sich überfordert, wie kommt es mit Lehrern und den Mitschülern zurecht? Das gemeinsame Familienessen ist der ideale Zeitpunkt, über das Erlebte am Tag zu sprechen. Fragen Sie dabei auch nach den Gefühlen Ihres Kindes. Für was konnte sich Ihre Tochter/Ihr Sohn heute besonders begeistern und warum? Was hat die Stimmung vielleicht sogar so richtig auf den Tiefpunkt gezogen? Die Kleinsten sollen verstehen, dass ihre Meinung wichtig ist und sie ernst genommen werden. Sprechen Sie dabei auch über sich und wie Ihr Tag verlaufen ist.

DER FRÜHE VOGEL ...

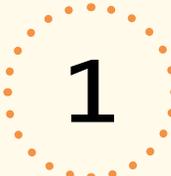
An den meisten Grundschulen beginnt der Unterricht zwischen 7.45 und 8.15 Uhr. Damit Ihr Schulkind ausreichend Zeit zum Anziehen, Frühstück und für den Schulweg hat, muss es früh aufstehen. Das fällt schwer, besonders in den dunklen Wintermonaten. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind abends rechtzeitig ins Bett geht. Grundschulkind brauchen zwischen zehn und elf Stunden Schlaf. Morgens sollten Sie für viel Licht sorgen. Fröhliche Musik, gute Laune und ein leckeres Frühstück helfen beim Aufstehen.

HERAUSFORDERUNG SCHULALLTAG

Ihr Kind ist schon in der Schule? Plötzlich werden für Ihre Familie ganz neue Themen wichtig. Welche Schule ist die richtige? Wie macht man Hausaufgaben ohne Streit? Mag mein Kind das Schulmittagessen? Ist in der Grundschule schon Nachhilfe nötig und wie viel Freizeit bleibt noch in Zeiten von G8 und Ganztagschule?

Unterstützen Sie Ihr Schulkind bei den Herausforderungen des Schulalltags, indem Sie für einen geregelten Tagesablauf sorgen. Die Hausaufgaben sollten beispielsweise immer zum gleichen Zeitpunkt erledigt werden

ZU KRANK FÜR DIE SCHULE?



1

FIEBER ist zunächst keine Krankheit, jedoch zeigt es an, dass der Körper auf Krankheitserreger reagiert und die Abwehrkräfte mobilisiert werden. Erwachsene bekommen weniger häufig Fieber als Babys, Kleinkinder und selbst Schulkinder. Was kann sich dahinter verbergen? Mittelohrentzündung, Magen-Darm-Infekte und Lungenerkrankung z. B. Es kann auch vorkommen, dass Ihr Kind nachts Fieber hat und am Morgen wieder topfit ist.

BAUCHSCHMERZEN können viele Ursachen haben, wie z. B. Probleme mit der Verdauung, ein Darminfekt oder fehlender Stuhlgang über mehrere Tage. Gerade bei älteren Kindern sind es aber auch Ängste und Stress, die sich in Bauchschmerzen äußern. Messen Sie in diesem Fällen, ob Ihr Kind Fieber hat. Geben Sie ihm etwas Tee und beruhigen es. Sollten sich die Bauchschmerzen nach einer Stunde nicht bessern oder wiederholt auftreten, nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Kinderarzt auf.



2

DURCHFALL geht immer einher mit einem Verlust an Flüssigkeit und Salzen. Vor allem bei Babys und Kleinkindern kann das zur Austrocknung des Körpers führen und dann auch schnell gefährlich werden. Von Durchfall spricht man bei Babys, wenn diese mehr als fünf dünne Stuhlgänge pro Tag haben. Bei Kleinkindern sind es drei dünne Stuhlgänge pro Tag.

ERBRECHEN führt genauso wie Durchfall rasch zum Verlust von Flüssigkeit und Salzen, was auch in diesem Fall gefährlich für Ihr Kind werden kann. Erbrechen kann viele Ursachen haben, denn der kindliche Magen reagiert noch sehr sensibel auf z. B. scharfes Essen, zu kalte Getränke oder verdorbene Lebensmittel. In Verbindung mit anderen Symptomen wie z. B. Fieber oder Bauchschmerzen kann das auf ernsthaftere Erkrankungen hinweisen.



4

KOPFSCHMERZEN können eigenständig auftreten, aber auch mit vielen anderen Erkrankungen einhergehen. Auslöser für allein auftretende Kopfschmerzen können zum Beispiel Hitze, grelles Licht, falsche Körperhaltung oder auch zu wenig Flüssigkeitsaufnahme sein. Auch „Spannungskopfschmerz“ ist eine Art der Ausprägung. Dieser lässt sich vor allem auf Belastungen wie Stress, Sorgen und Ängste zurückführen. Auch Kinder können bereits unter Migräne leiden, insbesondere wenn ein Elternteil ebenfalls davon betroffen ist. Dennoch sind Kopfschmerzen häufig auch Begleiterscheinungen anderer Erkrankungen.



5

und es sollte jeden Tag ausreichend Zeit zum Spielen und Toben an der frischen Luft geben. Rituale aus der Kindergartenzeit wie das gemeinsame Vorlesen, gemeinsame Mahlzeiten sowie Begrüßungs- oder Abschiedsrituale geben Ihrem Schulkind jetzt Sicherheit und sollten beibehalten werden.

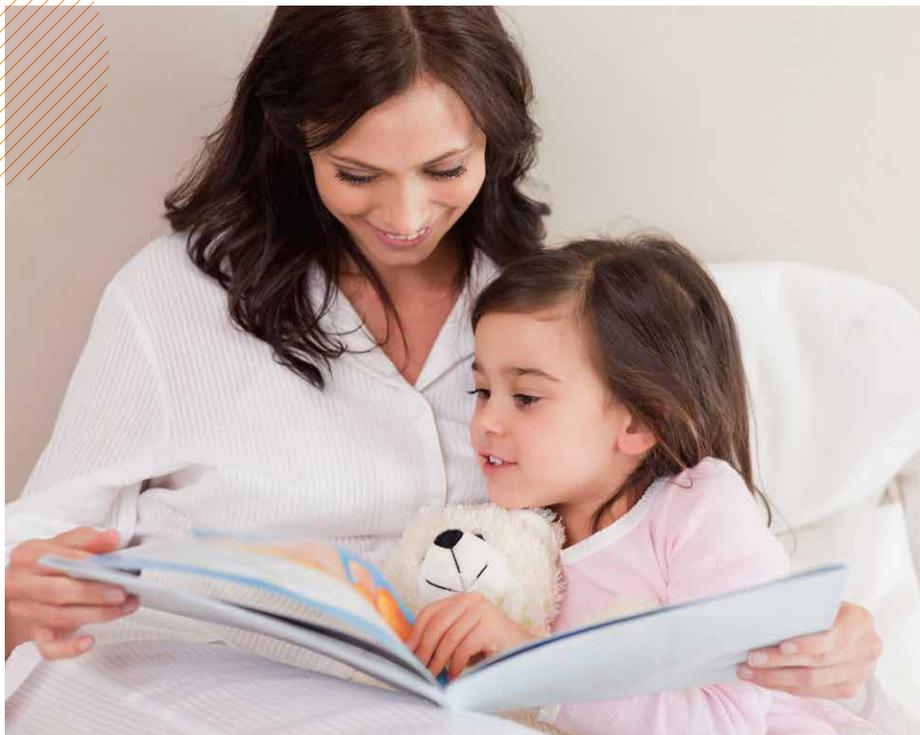
Aber weil Schule eben auch nicht alles ist, sind die Auszeiten in den Ferien enorm wichtig. Hier sollten Kinder einfach mal Kinder sein dürfen und nicht mit Büffeln für Klassenarbeiten oder dem Stress zwischen Nachhilfestunde und Fußballtraining konfrontiert sein.

DAS KIND IST KRANK

Zu der konkreten Sorge um das Wohlergehen des Kindes kommt oft auch Unsicherheit hinzu. Mach ich das richtig?! Gerade beim ersten Kind sind viele Eltern häufig unsicher und tun sich schwer, den Zustand des Kindes einzuschätzen. Hat es einfach zu viel durcheinandergewagt und sich so den Magen verdorben oder sind die Bauchschmerzen auf einen Infekt zurückzuführen?

Mit der Zeit sammeln Sie Erfahrungen und stärken Ihr Gespür dafür, ob das Kind jetzt ernsthaft erkrankt ist oder einfach nur nicht gut drauf ist. Wichtig ist aber, dass Informationen – ob im Internet oder wo auch immer gesammelt – niemals die ärztliche Beratung ersetzen können. Sie helfen aber, die Anzeichen einer Krankheit möglichst früh zu erkennen, um entsprechend reagieren zu können.

Wann immer Sie nicht sicher sind, sollten Sie sich an Ihren Kinderarzt wenden. Manchmal genügt schon ein Rat am Telefon. In den Zeiten außerhalb der Sprechstunde erhalten Sie



Hilfe über den ärztlichen Notdienst oder die Ambulanzen der Kinderkliniken. Haben Sie keine Scheu, denn der Gang zum Kinderarzt ist nicht übertrieben. Letztendlich geht es darum, Klarheit über den Gesundheitszustand Ihres Kindes zu erlangen. Sie verlieren so auch keine wertvolle Zeit, wenn Ihr Kind tatsächlich weiter behandelt werden muss.

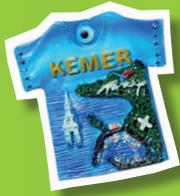
»
**Kuscheln hilft beim
Gesundwerden.**
«

Bei starken Beschwerden oder auffälligen körperlichen Veränderungen sollten Sie mit Ihrem Kind allerdings immer den Arzt aufsuchen.

DAS KRANKE KIND BRAUCHT SIE

Wenn Kinder krank sind, sind sie meist unruhig und sehr anlehnungsbedürftig. Neben einer guten medizinischen Versorgung braucht Ihr Kind im Krankheitsfall deshalb vor allem Ihre ganz besondere Aufmerksamkeit und Zuwendung. Wenn keine akute Ansteckungsgefahr für Geschwister oder andere Familienmitglieder besteht, sollten Sie Ihr krankes Kind – soweit es geht – ruhig am normalen Familienalltag teilhaben lassen. Sie können ihm zum Beispiel sein Krankenbett im Wohnzimmer einrichten.

Aber nicht alle Kinder verhalten sich bei Krankheit so, wie Erwachsene es vielleicht erwarten. Manche Kinder toben auch mit einem fiebrigen Infekt durch die Wohnung, als wären sie vollkommen gesund. Achten Sie in einem solchen Fall darauf, dass Ihr Kind dennoch ausreichend Ruhepausen und die richtige Pflege erhält, um wieder gesund zu werden. Versuchen Sie, dem Kind mit ruhigen Spielen, gemeinsamem Kuscheln oder dem Vorlesen von Geschichten die notwendige Ruhe zu verschaffen. ♥



UNERWÜNSCHTE SOUVENIRS

Urlaubs- mitbringsel

— Vor zwei Wochen lag sie noch am Strand, schlenderte durch den verschlafenen kleinen Urlaubsort an der portugiesischen Algarve und aß abends in einem gemütlichen Restaurant frische Meeresfrüchte. Jennifer (37) hätte nie gedacht, dass sie nach ihrem traumhaften Urlaub zu Hause ein solcher Albtraum erwartet. Etwa 14 Tage nach ihrer Rückkehr bemerkt sie nach dem Aufwachen diese juckenden und roten Schwellungen an Armen und Beinen. Eine kurze Recherche im Internet bringt die Diagnose: Bettwanzen. Was das bedeutet, war ihr zu diesem Zeitpunkt noch nicht in vollem Ausmaß bewusst.

Urlaub vom
06.08.18-
17.08.18



Wetings also in the history hand:
The first...
Just after in Switzerland for almost 20...
from the...
How...
I hope you can understand my English!



- Eier
- Milch
- Nudeln



Bettwanzen sind wieder auf dem Vormarsch; Grund dafür ist der zunehmende Reiseverkehr. Am häufigsten werden sie aus Osteuropa und den USA nach Deutschland eingeschleppt. Aber auch in anderen Ländern können sie in Hotelzimmern vorkommen. Leider werden sie oft erst spät bemerkt. Die lästigen Mitbewohner sind nachtaktiv und verstecken sich tagsüber unter anderem in Bettkästen, der Bettwäsche, Fußleisten und Ritzen von Möbeln. Irgendwann fallen den Betroffenen die juckenden Rötungen am Körper auf. Die Parasiten sind zwar nicht gesundheitsschädlich, aber extrem nervig. Ein einziges begattetes Weibchen reicht aus, um das eigene Heim über Monate hinweg zu verunreinigen. Wer einmal Bettwanzen hat, wird sie so schnell nicht wieder los. Waschen, Absaugen oder Einfrieren der befallenen Gegenstände reichen nicht aus, um die Parasiten abzutöten. Meistens führt kein Weg am Kammerjäger vorbei, der die winzigen Tierchen mit Insektiziden, extremer Wärme oder Kälte bekämpft.

BETTWANZEN VERMEIDEN

Ein gründlicher erster Blick im Hotelzimmer kann den Ärger mit den Parasiten vermeiden. Bettwanzen sind rostrot bis dunkelbraun, die Beine und Antennen aber eher gelblich. Typisch sind stecknadelgroße Kot-tropfen im Bett, an Steckdosen, Lampen oder auf dem Nachttisch. Wer diese Anzeichen entdeckt, sollte unbedingt dem Personal Bescheid geben und das Hotelzimmer wechseln. Jennifer hat diese Vorkehrungen nicht getroffen und ihr Lehrgeld bezahlt. Sie war die lästigen Wanzen erst nach drei Monaten, mehreren Einsätzen des Kammerjägers, der rund 1.000 Euro kassierte, einer verwüsteten Wohnung mit verstellten Möbeln und teilweise beschädigten Tapeten sowie

Fußleisten los. Danach war sie erneut urlaubsreif.

HAST DU ETWA DIE KRÄTZE?

Es gibt zahlreiche Urlaubsmitbringsel, die wenig Freude aufkommen lassen. Hierzu gehören zum Beispiel auch Krätzmilben. Im Unterschied zu den Bettwanzen sind Krätzmilben auf den Menschen spezialisiert und werden hauptsächlich von Mensch zu Mensch übertragen. Ein starker Juckreiz führt zu ständigem Kratzen, weshalb die Krankheit als Krätze bezeichnet wird. Von kurzen Berührungen, wie zum Beispiel Händeschütteln, geht jedoch keine Gefahr aus. Die Milben überleben auch nicht lange ohne ihren Wirt. Dennoch können sie sich in unhygienischen Unterkünften auf Bettdecken und anderen Textilien befinden. Sie kommen aber vor allem in Regionen vor, in denen viele Menschen auf engstem Raum leben und schlechte hygienische Bedingungen herrschen.

WENN DER BAUCH ZWICKT

Von Krätze und Bettwanzen wurden die meisten Urlauber bisher zum

Glück verschont. Eine Magen-Darm-Infektion auf Reisen hingegen ist nichts Ungewöhnliches – davon können viele leidvoll berichten. Markus (52) hatte sich so auf seinen Strandurlaub in Ägypten gefreut. Und schon am Morgen des dritten Tages rumorte sein Magen wie verrückt und fesselte ihn kurze Zeit später an Bett und Toilette. Was war passiert? Er hatte doch ausgewogen und gesund gegessen – Nudeln, Fleisch, Salat und Obst im Buffetrestaurant des Hotels. Darmbakterien gelangen durch ver-

»Es gibt zahlreiche Urlaubsmitbringsel, die wenig Freude aufkommen lassen.«

unreinigte Lebensmittel und Trinkwasser in den Körper. Auch Fliegen können eine Rolle bei der Übertragung spielen. Einheimische sind dagegen in der Regel immun. Wer sich als Reisender in den entsprechenden Regionen jedoch an die goldene Regel „Cook it, boil it, peel it or forget it“ (Kochen, Durchbraten, Schälen oder es lieber sein lassen) hält, der gibt den Bakterien keine Chance. Informieren Sie sich vor Antritt ihrer Reise, ob diese Vorsichtsmaßnahmen für Ihr Reiseland notwendig sind. ♥



Spürhunde suchen Bettwanzen

Besonderer Service am Frankfurter Flughafen:

Spürhunde beschnüffeln die Koffer nach Bettwanzen.

Kosten: 106 Euro für 3 Koffer, 29 Euro für jeden weiteren Koffer

Anmeldung: bedbugdogs@fraport.de (bis zu 3 Tage vor Rückreise)

Wenn Bettwanzen entdeckt werden, kann noch vor Ort ein Kammerjäger gerufen werden, der die Parasiten im Koffer direkt bekämpft.

STRESS LASS NACH!

Von Erholung keine Spur

Schnell noch Kunden über die anstehende Abwesenheit informieren, drei Maschinen Wäsche waschen, Koffer packen, den Hund bei Oma unterbringen, ab zum Flughafen. Geschafft! Der Flieger hebt ab, endlich Urlaub! O nein, was ist das? Der Hals kratzt und die Klimaanlage im Flugzeug führt zu unangenehmem Frösteln. Am Traumziel angekommen dann die endgültige Sicherheit: Schüttelfrost, Fieber, die Erkältung ist unaufhaltsam.

Vor dem Urlaub bis zur Erschöpfung arbeiten und kaum fällt der Stress ab, melden sich Erkältung, Kopfschmerzen oder andere Symptome. Viele Menschen kennen dieses Phänomen, das Forscher als „Leisure Sickness“ (übersetzt „Freizeitkrankheit“) bezeichnen. Unter enormer Anstrengung und Anspannung sorgen Stresshormone dafür, dass der Körper funktioniert. Lässt der Stress nach, werden die entsprechenden Hormone nicht mehr ausgeschüttet. Das ist die Chance für Viren und Bakterien. Lange Anreisen im Zug, Flugzeug oder auf der Autobahn fördern Infektionen noch zusätzlich. Denn hierbei kommen wenig Schlaf, viele Menschen auf kleinem Raum und weiterer Stress hinzu.

ABSCHIED VON ALTEN GEWOHNHEITEN

Aber wie kann Leisure Sickness vermieden werden? Der Rat, die ersten Urlaubstage zu Hause entspannen und zu viel Stress vermeiden, ist in der Regel nicht alltagstauglich. Generell gilt es jedoch, sich vom Perfektionismus zu verabschieden. Jeder noch so Stressgeplagte kann sich bewusst kleine Auszeiten einbauen:

- Zwischen zwei Terminen kurz innehalten, sich zurücklehnen und in Ruhe einen Kaffee trinken
- Einige Tage vorher bereits mit dem Kofferpacken beginnen
- Kleidung mitnehmen, die nicht erst gewaschen werden muss
- Smartphones ausschalten und sich bewusst machen, dass die Firma auch ohne die eigene Arbeitskraft klarkommt
- Das Immunsystem mit ausgewogener Ernährung auf Vordermann bringen. Auch Nahrungsergänzungsmittel mit Zink und Vitamin C können dabei unterstützen.

KRANK IM URLAUB

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen bleiben Krankheiten im Urlaub leider nicht aus. Unvorhergesehene Ereignisse wie Stürze oder eine Sonnenallergie können den Gang zum Arzt notwendig machen. Aber welche Leistungen übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung?

Voraussetzung für die Inanspruchnahme von Leistungen im Ausland ist eine Europäische Krankenversicherungskarte. Diese befindet sich häufig auf der Rückseite der Gesundheitskarte oder kann bei der Krankenkasse angefordert werden. Grundsätzlich ist

So vergessen Sie nichts mehr:
Checkliste für die Reiseapotheke unter:
www.stada.de/download-checkliste-reiseapotheke

Checkliste Reiseapotheke

Grundsätzlich gehören alle Medikamente ins Gepäck, die auch in einer Hausapotheke nicht fehlen dürfen – ergänzt um Medikamente gegen typische Reiseerkrankungen. Auf unserer Internetseite unter www.stada.de/download-checkliste-reiseapotheke finden Sie eine Checkliste für Ihre Reiseapotheke zum Download.

damit eine ambulante Grundversorgung im europäischen Ausland abgedeckt. Sie wird allerdings in vielen außereuropäischen Ländern nicht anerkannt. Bei Ländern mit einem sogenannten Sozialversicherungsabkommen werden jedoch sowohl die Grundversorgung als auch zum Teil Krankenhauskosten übernommen. Bei der Deutschen Verbindungsstelle Krankenversicherung – Ausland unter www.dvka.de/ können sich Reisende über das Abkommen mit ihrem Urlaubsland informieren. Hier sind entsprechende Merkblätter hinterlegt. Generell werden nur Kosten für die Standardversorgung zurückerstattet. Privatleistungen müssen selbst getragen werden. Krankenrücktransporte werden ebenfalls in der Regel nicht übernommen. Es sollte also vor Reiseantritt abgeklärt werden, ob und für welche Leistungen sich eine private Zusatzversicherung lohnt.

Weitere Informationen:

<https://www.krankenkassenzentrale.de/wiki/ausland> ♥



ARZNEIMITTEL:

- Schmerz- und Fiebermittel
- Medikamente gegen Durchfall
- Medikamente gegen Verstopfung
- Medikamente gegen Erkältung, Halsschmerzen, Husten und Schnupfen
- Abschwellendes Nasenspray (erleichtert bei Flugreisen den Druckausgleich)
- Medikamente gegen Sonnenbrand und Insektenstiche
- Medikamente gegen Reiseübelkeit
- Wund- und Heilsalben
- Desinfektionsmittel
- Ohrentropfen (besonders beim Tauchurlaub)
- Medikamente gegen Allergien und Lippenherpes (bei Anfälligkeit)
- Medikamente gegen Sportverletzungen (bei geplanten Aktivitäten)
- Digitales Fieberthermometer (besonders in Malaria-gebieten)
- Breitbandantibiotikum und Malaria-mittel (bei Verordnung durch Arzt)
- Moskitonetz (bei Reisen in gefährdete Gebiete)

Alle individuell benötigten Medikamente in ausreichender Menge (Für Kontrollen am Flughafen bei Medikamenten aus der Gruppe der Betäubungsmittel und Insulinspritzen an ärztliches Attest denken!)

VERBANDSMATERIALIEN:

- Heft- und Blasenpflaster
- Elastische Binden und Mullbinden
- Sterile Wundkompressen und Brandwunden-Verbandpäckchen
- Sicherheitsnadeln und (Zecken-)Pinzetten
- Schere (bei Flugreisen nicht im Handgepäck)
- Einweghandschuhe

AUSSERDEM HILFREICH:

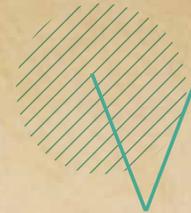
- Sonnenschutzmittel und After Sun
- Sonnenbrille mit UV-Schutz
- Ersatzbrille (bei Brillenträgern)
- Kontaktlinsen und Kontaktlinsenflüssigkeit
- Insektenschutzmittel
- Ohrstöpsel gegen Lärm
- Kompressionsstrümpfe (bei Thrombose-Anfälligkeit)
- Kondome

Quelle: ABDA (Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände)

MOBBING IN DER SCHULE

Nie mehr Opfer sein

Der Sommer neigt sich dem Ende zu und damit auch die Ferien. Ihr Kind zieht sich immer mehr zurück, wirkt traurig, hat Albträume, klagt über Kopf- oder Bauchschmerzen. Das alles können Anzeichen für Mobbing sein, vor allem, wenn sie wiederholt und geballt vorkommen.



on Mobbing spricht man, wenn Kinder über einen längeren Zeitraum hinweg von anderen gehänselt, beschimpft, bloßgestellt oder sogar körperlich drangsaliert werden. Auch dauerhaftes Ausgrenzen und das bewusste Vorenthalten von Informationen ist für die Betroffenen oft sehr belastend und kann schwerwiegende psychische Folgen haben. Mobbing geht meist von einem bis mehreren Tätern und passiven Mitläufern aus. Kurzzeitige Konflikte, Streitereien und aggressives Verhalten unter Kindern und Jugendlichen hingegen können leider immer mal wieder vorkommen, haben aber nichts mit Mobbing zu tun.

EXTERNE HILFE HINZUZIEHEN

Eltern von Mobbingopfern leiden mit ihrem Kind. Sie wissen oft nicht, wie sie ihm helfen können. Hilfe fällt auch deshalb besonders schwer, weil die Betroffenen sich oft schämen. Es ist meist gar nicht so einfach, an sie heranzukommen. In einem ersten Schritt sollten die Eltern das Gespräch mit ihrem Kind suchen und geduldig sein, auch wenn es nicht gleich mit der Sprache

Tipps für den Umgang mit Mobbing



SELBSTBEWUSSTSEIN ÜBEN

Mit einem Selbstbehauptungstraining können Kinder wieder zu mentaler Stärke finden. Meist leidet das Selbstwertgefühl der Betroffenen enorm unter den Erniedrigungen.



EXTERNE HILFE

Suchen Sie den Klassenlehrer auf und erarbeiten gemeinsame Maßnahmen. Der schulpsychologische Dienst oder andere unabhängige Stellen sind ebenfalls hilfreiche Ansprechpartner.



SCHLAGFERTIGKEIT TRAINIEREN

Je schlagfertiger Kinder mit Beschimpfungen umgehen, desto mehr nehmen sie den Tätern den Spaß am Drangsaliieren. Schlagfertigkeit kann geübt werden.



GEDULD

In einem ersten Schritt sollten Eltern das Gespräch mit ihrem Kind suchen und geduldig sein, auch wenn es nicht gleich mit der Sprache herausrückt.

herausrückt. Versichern Sie ihm, dass Sie immer für es da sind und ein offenes Ohr haben. Das ist sicher hilfreicher als bloße Ratschläge wie „Wehr dich halt!“ oder vorwurfsvolle Fragen wie „Warum lässt du das mit dir machen?“. Auch sollten Eltern den Klassenlehrer und gegebenenfalls Schulleiter aufsuchen und gemeinsam Maßnahmen erarbeiten. Elternvertreter, der schulpsychologische Dienst, aber auch unabhängige Beratungsstellen sind ebenfalls hilfreiche Ansprechpartner. In manchen Gegenden gibt es sogar ausgebildete Anti-Mobbing-Trainer, die zur Konfliktschärfung beitragen können. Diese werden teilweise auch präventiv eingesetzt und klären Schüler anschaulich über die Folgen von Mobbing auf.

Mit bestimmten Schülern, die aus bekannten Gründen zu Tätern wurden, kann eventuell direkt das Gespräch gesucht werden. In manchen Fällen hilft es, ihnen die Situation aufzuzeigen und sie dazu zu bringen, sich in die Lage des Opfers zu versetzen. Ob Letzteres in der konkreten Situation

wirklich sinnvoll und erfolgversprechend ist, können am besten die Lehrer und Psychologen beurteilen. Sprechen Sie offen mit ihrem Kind über Ihr Vorhaben. Denn Angst vor noch mehr Gewalt und Schikane durch Ausweitung der Mitwisser ist durchaus real und nachvollziehbar. Aufzeichnungen über die Taten mit Angaben zu Tätern, genauem Zeitpunkt, Ort und Geschehen helfen, die Ereignisse vor Dritten wiederzugeben.

KINDER STÄRKEN

Helpen Sie Ihrem Kind, selbstbewusster zu werden. Meist leiden Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl der Betroffenen erheblich unter den Erniedrigungen. Ihr Kind könnte zum Beispiel ein Selbstbehauptungstraining besuchen, das mentale Stärke verleiht. Außerdem gilt: Je schlagfertiger Kinder mit Beschimpfungen umgehen, desto mehr nehmen sie den Tätern den Spaß am Drangsaliieren. Schlagfertigkeit kann geübt werden.

Nehmen Sie sich gemeinsam Beleidigungen vor und überlegen Sie sich passende Antworten. Bei „Du bist dick wie eine Tonne“ lässt die Antwort „Du hattest doch eine Vier in Mathe und weißt gar nicht, was eine Tonne wiegt“ den Täter ziemlich dumm dastehen. Trainieren Sie auch Standardsätze, die häufig passen wie „Hat da grade jemand was gesagt?“, „Wie kommst du drauf?“ oder „Ich passe mich nur meinen Mitschülern an“. Schlagfertigkeit hilft im Übrigen auch Kindern, die kein Mobbingopfer sind. Ein solches Training ist durchaus in jedem Fall eine gute Methode, Ihrem Kind mehr Stärke zu verleihen.

Mobbing ist übrigens kein neues Phänomen, erreicht aber durch soziale Netzwerke in den letzten Jahren oft besonders folgenschwere Dimensionen. Das so genannte Cybermobbing ist jedoch ein Feld für sich, zu dem es bereits zahlreiche Bücher und Filme gibt. ♥

SOMMER, SONNE, SONNENSCHUTZ

Sonnenschutz und was Sie wissen sollten

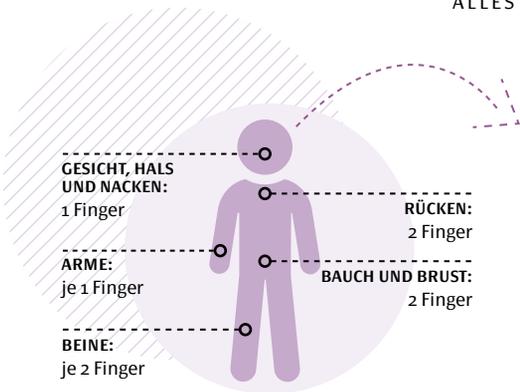
Ob Sommerurlaub im Süden, ein Tag am heimischen Badensee oder ein Spaziergang in der Mittagspause bei schönem Wetter – viele Menschen genießen es, in der warmen Jahreszeit die Sonne auf ihrer Haut zu spüren. Doch es fühlt sich nicht nur angenehm an, sondern ist sogar notwendig.

Um **10%**
wird die Sonnenstrahlung durch
Wasser und Reflexion verstärkt.

Der Bedarf eines Menschen an Vitamin D kann beispielsweise über eine normale Ernährung nur teilweise gedeckt werden. Der Rest wird entweder mithilfe von Sonnenlicht im Körper selbst gebildet oder muss durch die Einnahme eines Vitaminpräparates zugeführt werden. Dennoch ist beim Sonnetanken, vor allem im Sommer, Vorsicht geboten. Es drohen Sonnenbrand und im schlimmsten Fall sogar negative Spätfolgen. Den meisten Menschen ist dies natürlich bekannt und so nutzen inzwischen fast 60 Prozent der deutschen Bevölkerung zumindest gelegentlich Sonnencreme und andere Sonnenschutzmittel.

WIE LANGE DARF ICH IN DER SONNE BLEIBEN?

Den richtigen Schutz zu finden, ist dabei gar nicht so einfach, denn Sonnenprodukte sind vor allem eins: Typsache. Insgesamt gibt es sechs verschiedene Hauttypen – vom keltischen über den mediterranen bis hin zum schwarzen Hauttyp –, deren natürlicher Hautton durch den Melaningehalt bestimmt wird. Dank dieses körpereigenen Farbstoffes kann der Körper eine gewisse Zeit in der Sonne bleiben, ohne die Haut zu gefährden. Bei Menschen mit hellblonden Haaren, blauen Augen und Sommersprossen ist diese Zeitspanne geringer als bei dem von Natur aus südländischen Typ. In Europa gehört ein Großteil der Bevölkerung zu den Hauttypen 1 bis 4 – von den hellhäutigen, sommersprossigen Rot- und Blondschröpfen (Typ 1) bis zum schnellbräunenden Typ 4 mit dunklen Haaren und braunen Augen. Letzterer kann sich 30 bis 40 Minuten ungeschützt in der Sonne aufhalten, während Typ-1-Haut gerade



Sonnencreme richtig auftragen

Die 11-Finger-Regel zeigt, wie viel Sonnencreme benötigt wird. Ein Finger heißt: je ein Cremestrang von der Spitze des Mittelfingers bis zur Handgelenkwurzel.

einmal zehn Minuten lang Eigenschutz bietet.

Mit Sonnencreme lässt sich diese Zeit verlängern. Wie lange, entscheidet neben dem Hauttyp der Lichtschutzfaktor (LSF) des Sonnenschutzes. Als Faustregel lässt sich sagen, dass die Eigenschutzzeit multipliziert mit 0,6 multipliziert mit dem Lichtschutzfaktor die maximal mögliche Zeit ergibt, die man sich pro Tag in der Sonne aufhalten kann, ohne Sonnenbrand zu bekommen. Wenn also die Eigenschutzzeit 15 Minuten

80%
der Sonnenstrahlung dringen auch bei bewölktem Himmel durch.

beträgt und der Lichtschutzfaktor 20, so kann man sich 180 Minuten (15 x 0,6 x 20) pro Tag in der Sonne aufhalten. Das gilt aber nur bei regelmäßigem Nachcremen etwa alle zwei Stunden. Nur so bleibt die zuvor errechnete Schutzdauer erhalten. Zudem gibt es weitere Faktoren, die die Schutzdauer beeinflussen. Beispielsweise, ob es Reflexionen durch Schnee, Sand oder Wasser gibt oder wie hoch der UV-Index am Aufenthaltsort ist. Dieser beschreibt den Spitzenwert der UV-Strahlung an einem Tag an einem bestimmten Ort und ist etwa auf den kanarischen Inseln (12) höher als an der Nordsee (7).

STRAHLUNG IST NICHT GLEICH STRAHLUNG

Der Lichtschutzfaktor bezieht sich aber nur auf einen kleinen Teil der aggressiven Strahlung im Sonnenlicht: die UV-B-Strahlung. Sie ist für die ersehnte Bräune zuständig – leider aber auch für Sonnenbrand und Hautkrebs. Tiefer in die Haut dringt die UV-A-Strahlung ein. Dort greift sie elastische Fasern und Kollagenfasern an. Das führt dazu, dass die Haut vor der Zeit altert. Auch Sonnenallergien wie z. B. die sogenannte Mallorca-Akne gehen auf das Konto der UV-A-Strahlen. Inzwischen enthalten die meisten Sonnencremes die richtige Dosierung an UV-A-Schutz, zu erkennen am UV-A-Logo. Infrarotstrahlung sorgt ebenfalls für sonnenbedingte Hautalterung. Allerdings auf eine andere Art als die UV-A-Strahlen. Sie dringen bis in die Unterhaut ein und bilden in den Mitochondrien der Hautzellen freie Radikale, die dann andere Zellen schädigen. Der Schutz vor Infrarotstrahlung erfolgt über Antioxidantien, die in vielen modernen Sonnenschutzmitteln enthalten sind. Wer ein Sonnenschutzmittel mit Dreifachschutz verwendet und die Dauer des Sonnenbads entsprechend der errechneten Schutzdauer nicht übertreibt, der kann beruhigt das Sommerwetter genießen – ohne schmerzhaften Sonnenbrand und vor allem ohne unangenehme Spätfolgen. ♥

50%
der Sonnenstrahlung bekommt die Haut im Schatten ab.

SONNEN-TIPPS

Fünf Regeln fürs Sonnenbad



Erneutes Eincremen ist wichtig, verlängert aber nicht die erlaubte Dauer des Sonnens.

Ein Beispiel: Bei einer Eigenschutzzeit von 15 Minuten sind mit Lichtschutzfaktor 50 ca. 7,5 Stunden Sonnenzeit möglich. Diese Dauer kann auch durch erneutes Eincremen nicht gesteigert werden.

Auch im Schatten wird man braun. Selbst unter Wasser lauert der Sonnenbrand.



Strahlen treffen senkrecht auf die Erde, werden aber z. B. von Gebäuden umgelenkt. Sie verlaufen danach horizontal, also auch im Schatten. Und sie tauchen gern – ca. 30 Zentimeter tief.



Selbstbräuner schützen nicht vor UV-Strahlen. Die Bräunungshelfer haben in aller Regel keinen Lichtschutzfaktor.

Auch die künstliche Färbung der Haut bedeutet keine Sicherheit.

Im Solarium baut die Haut keinen Eigenschutz auf.



Im Gegenteil: Das Vorbräunen auf der Sonnenbank steigert das Hautkrebsrisiko. Die beste Vorbereitung auf den Sommer ist der Kauf einer Sonnencreme.



Ein Sonnenbrand oder sonnenbedingte Rötungen sind immer schädlich.

Auch wenn es von außen manchmal nicht so schlimm aussieht: Das Erbgut der Hautzellen wird meist nachhaltig geschädigt – denn die Haut vergisst nicht. ♥

Tschüss, Käsestulle!



Goodbye Schulkiosk und Kantine, Hello lecker Pausenbrot und Co.! Ab jetzt gibt es gesunde Pausensnacks für die ganze Familie. Von Brotaufstrichen, Salaten und Wraps bis zu Suppen, Smoothies oder süßen Kleinigkeiten – hier findet jeder was zu snacken. Ob Mozzarella mit Balsamico-Erdbeeren, eine erfrischende Gazpacho, Mohnquark mit

Himbeeren, Milchreis mit Kirschkompott und Mandelcrunch oder ein kalter Melonen-Smoothie: Mit mehr als 50 kreativen, schnell gemachten Pausen- und Lunchrezepten aus Christiane Kührts „Yummy! Ganz easy Pause“ wird das Mittagessen sowohl für Süßmäuler als auch herzhaftes Schlemmer zum wahren Genuss. Yummy Snacks bringen einen beschwingt durch den Tag, egal ob in der Schule oder im

Büro. So werden hungrige Bäuche im Handumdrehen glücklich.

Die Rezepte bestechen mit überraschenden Gewürzen in altbekannten Gerichten (z. B. Kurkuma in Pfannkuchen), sind toll bebildert, leicht nachzumachen und noch dazu gesund. Das Kochbuch ist durchaus auch für Studenten und Berufstätige geeignet, die sich in ihren Pausen etwas Gutes gönnen wollen.

Schoko-Oatmeal mit Banane und Walnüssen

Oatmeal ist das schickere Wort für Haferbrei oder Porridge. Mit Schoko, Banane und Honig-Walnüssen extra lecker und echtes Futter fürs Gehirn. Oder, wie die Amerikaner sagen, wahres „Brainfood“.

Für 4 Personen

- 900 ml Milch
- 180 g feine Haferflocken
- 8 EL Schokoraspiel
- 2 Bananen
- 80 g Walnusskerne
- 2 EL Honig

1. Die Milch mit den Haferflocken in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Sobald die Milch anfängt zu kochen, von der Herdplatte nehmen und die Haferflocken etwa 2 Minuten quellen lassen.

2. Die Schokoraspiel auf 4 Einmachgläser verteilen. Den warmen Haferbrei darauf löffeln, dabei schmilzt die Schokolade leicht.

3. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und auf dem Brei verteilen.

4. Die Walnusskerne mit den Fingern grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz anrösten, bis sie duften. Den Honig dazugeben und nur kurz flüssig werden lassen. Die Walnüsse über die Bananenscheiben streuen und die Gläser verschließen.

Alternativen:

Mit Beeren & Pinienkernen
Weiße Schokoraspiel verwenden und z. B. Heidel- oder Himbeeren auf dem Haferbrei verteilen. Als Topping schmecken geröstete Pinienkerne.

Mit Mango & Cashewkernen
Weiße Schokoraspiel verwenden und Mangowürfel auf dem Haferbrei verteilen. Grob gehackte, geröstete Cashewkerne drüberstreuen.

Mit Birnen & Mandeln
Weiße oder dunkle Schokoraspiel verwenden und Birnenwürfel auf dem Brei verteilen. Mandelsplitter in Zimtucker rösten und drüberstreuen.

GEWINNSPIEL

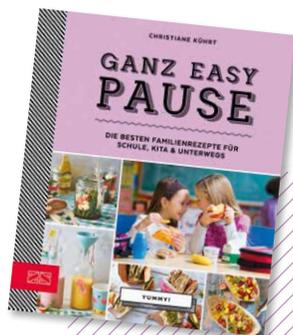
Mitmachen und gewinnen!*

„Yummy! Ganz easy Pause“
von Christiane Kührt

14,99 € (D)/ ZS Verlag
ISBN 978-3-89883-733-0

Gewinnen Sie eins von zehn Rezeptbüchern „Yummy! Ganz easy Pause“. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Pausenbrot“ an allesgute@stada.de.

Einsendeschluss: 01.10.2018



Pausengetränk nicht vergessen

Fehlt dem Körper Flüssigkeit, kann er nicht mehr richtig arbeiten. Man wird müde, unkonzentriert, kann sogar Kopfschmerzen bekommen. Das gesündeste Pausengetränk ist Wasser, aber auch ungesüßte Früchte- und Kräutertees, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte sind in Ordnung.



* Teilnahmebedingungen: Teilnahmechluss ist der 01.10.2018. Veranstalter ist die STADA Arzneimittel AG. Die Gewinner werden per Los ermittelt und nach Teilnahmechluss benachrichtigt. Die Teilnahme ist Personen gestattet, die einen Wohnsitz in Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal an dem Gewinnspiel teilnehmen. Mitarbeiter der STADA Arzneimittel AG, ihrer verbundenen Unternehmen sowie deren jeweilige Angehörige sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

* Datennutzung und -speicherung: Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass die STADA Arzneimittel AG Ihre Daten ausschließlich im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen zur Abwicklung des Gewinnspiels verwenden wird. Für den Fall, dass Sie weitere Informationen zum Umgang mit Ihren Daten erfahren wollen, können Sie uns dies ohne Angabe von Gründen per E-Mail an info@stada.de mitteilen. Die datenschutzrechtlichen Informationspflichten nach Art. 13 DS-GVO können Sie unter <https://www.stada.de/konzern/ueber-stada/compliance.html> abrufen.

FAMILIENKOLUMNE

Man ist, was man isst

*Süß und fettig contra gesund und vitaminreich.
Das tägliche Pausenbrot bietet Stoff für Diskussionen.
Denn Eltern und Kinder beurteilen zuweilen sehr
unterschiedlich, was „gute“ Ernährung eigentlich ist.*





K

ann ich nicht mal was anderes haben?“ Konstantin stiert missmutig auf mein liebevoll belegtes Pausenbrot: Vollkorn mit Frischkäse und Gurke! „Alle anderen haben immer ein Schoko-Croissant mit. Nur ich habe immer Käsebrot.“ Ich rücke ein Gurkenscheibchen zurecht: „Das stimmt nicht, manchmal hast du auch Wurstbrot oder Tomatenbrot und Obst und Gemüse hast du auch – alles übrigens sehr gesund für dich. Apropos: Möchtest du einen Apfel mitnehmen?“ Konstantin antwortet nicht, sondern kramt im Schrank herum. „Ich nehme lieber einen Schokoriegel mit, ja?“ „Nichts da! Apfel oder Kohlrabi?“ –

»Ich nehme lieber einen Schokoriegel mit.«

„Wenn ich den Schokoriegel darf, dann esse ich auch Kohlrabi.“ Wenn das kein Angebot ist. „Konstantin! Apfel oder Kohlrabi?“ Erst letzte Woche habe ich wieder gelesen, wie viele Eltern ihren Kindern ständig Süßes in die Schule mitgeben. Mit verheerenden Folgen – gerade das Gehirn braucht hochwertiges Futter. Ich schließe also geduldig Konstantins Dose und überhöre geflissentlich sein Gemeale. Erweist sich nicht wahre Mutterliebe, wenn man zum Wohle des Kindes standhaft bleibt? Lisa reißt mich aus meinen hehren Gedanken: „Mama, ich brauche heute gar nichts.

Kannst du mir Geld geben?“ Fragend schaue ich sie an: „Geld? Wofür denn? Für gar nichts?“ Lisa verkneift sich gerade noch ein Augenrollen – sie hat es offensichtlich eilig. „Wir gehen in der Mittagspause jetzt immer alle zusammen zum Döner, der macht Schülerpreise. Kostet nur drei Euro fünfzig. Toll, oder?“ Ich weiß nicht, was daran toll sein soll, wenn sich die halbe Schülerschaft in der Mittagspause fettiges Fleisch fragwürdigster Herkunft reinstopft. Außerdem muss man das mal hochrechnen ... „Habt ihr nicht eine Mensa?“ Falsche Frage. „Da gehen doch echt nur die Loser hin.“ Klar, hätte ich mir denken können: Loser essen in der Mensa, coole Typen treffen sich beim Döner – das macht Sinn. „Ihr dürft das Schulgelände doch auch gar nicht verlassen.“ Genervter Blick. „Mach doch nicht so ein Fass auf, Mama! Alle anderen gehen auch zum Döner.“ Aha. Mir ist, als hätte ich sowas in der Art heute schon mal gehört. Konstantin mischt sich ein. „Wenn die“ – er zeigt auf Lisa – „einen Döner darf, dann will ich mir am Schulkiosk eine Limo kaufen.“ Ich schnaufe vernehmlich. Die Süßgetränke waren erst auf der letzten Schulelternbeiratssitzung Gegenstand heftiger Auseinandersetzungen. Fast wehmütig erinnere ich mich inzwischen an die Elterngespräche in Kindergarten und Grundschule. Da wurde festgelegt, ob wir den Bio-Naturjoghurt mit Honig süßen oder lieber gar nicht, das war aber auch schon der Gipfel aller Spielräume. Jetzt, auf der weiterführenden Schule, lösen sich alle Ansprüche in Wohlgefallen auf. Die Kinder kommen mit Limo und Schnitzelbrötchen über den Tag und am Ende schauen wir uns im Fernsehen wieder eine Doku zu übergewichtigen Jugendlichen an. Darin ermahnen Experten dann uns Eltern, endlich mal auf die Ernährung der Sprösslinge zu achten ... „Also, was ist

nun? Ich komme zu spät“, drängelt Lisa. Das kenne ich schon – schnelle Entscheidungen, die man später bereut. Nicht mit mir: „Leg' mal vor für deinen Döner und wir diskutieren das heute Abend“, sage ich und schiebe die beiden sanft aus der Tür. „Schönen Schultag!“

Abends hat sich Lisa bitter bei meinem Mann und mir beklagt. Sie möchte die Mittagspause mit ihren Freunden verbringen und nicht einsam an ihrem Vollkornbrot nagen.

»Erweist sich nicht wahre Mutterliebe, wenn man zum Wohle des Kindes standhaft bleibt?«

Irgendwie verstehen wir Lisa natürlich, Freunde sind wichtig. Deshalb haben wir einen Kompromiss ausgehandelt. Einmal die Woche zahlen wir einen Döner, vorzugsweise Veggie. Für alles andere muss sie eben ihr Taschengeld opfern. Später kam auch Konstantin noch in die Küche und pfefferte seine leeren Brotboxen auf den Tisch. „Und wie war das Brot“, frage ich – absolut siegessicher im Angesicht der ratzeputz leeren Verpackungen. Konstantin zuckt mit den Schultern. „Keine Ahnung. Paula hatte soooo ein leckeres Schoko-Brötchen. Ich hab' mit ihr getauscht.“



Dorothee Bönsch
schreibt für die alles gute
die Familienkolumne

STADA-EMPFEHLUNGEN FÜR SIE

Sommer-Lesetipps

Lesespaß im Urlaub am Strand oder im Garten auf dem Liegestuhl. Wir haben für Sie dicke und dünne, leichte und gewichtige Bücher für die Urlaubs- und Freizeit. Ausgesucht und empfohlen von den STADA Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Mein Buchtipp ist „**Die Krone des Schäfers**“ von Terry Pratchett. Dieser Roman, das letzte Buch aus der Feder des Autors, ist voller Fantasie und Magie, das Richtige für einen verträumten Sommer.

Tiffany Weh, die junge Hexe aus dem Kreideland, musste viele Prüfungen bestehen, bevor die anderen Hexen sie als eine der Ihren akzeptierten. Nun ist sie die „offizielle Hexe ihrer Heimat“ – und steht auch gleich vor ihrer bisher größten Herausforderung. Denn tief im Kreideland sammelt ein alter Feind neue Kraft. Und nicht nur hier, auf der ganzen Scheibenwelt hat eine Zeit der Umbrüche begonnen: Grenzen verschwimmen, Allianzen verschieben sich, neue Mächte formen sich. Als eine gewaltige Invasion bevorsteht, ruft Tiffany die gesamte Hexengemeinde auf, ihr zu helfen ...

Bianca





Ich habe vor Kurzem ein Buch von Gaby Hauptmann gelesen, **„Scheidung nie – nur Mord“**, und fand es klasse, eine leichte Sommerlektüre zum Schmunzeln.

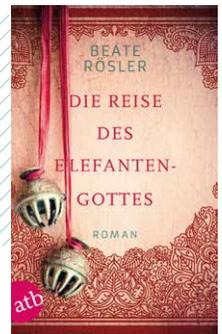
Tina und Friederike, zwei Frauen, die sich kaum kennen. Die eine, Friederike, leitet mit ihrem Bruder Stefan das Familienunternehmen. Die andere, Tina, ist mit Stefan verheiratet. Doch ihre Zweifel wachsen. Liebt ihr Mann sie noch? Oder steht nur noch Jimmy, ihr Hund, an ihrer Seite? Sie weiß nicht, dass Stefans Firma pleite ist. Stefan aber spielt den reichen Sonny-boy, der draußen weltmännisch einlädt und zu Hause knickrig Tinas Einkaufszettel kontrolliert. Tina will die Ehe retten, Friederike die Firma – Stefan nur sich selbst, und er hat auch schon einen teuflischen Plan. Aber er hat nicht damit gerechnet, dass sich Tina und Friederike anfreunden könnten und selbst einen Plan schmieden, der besser ist als sein eigener.

Carmen

Mein Sommerbuchtip: **„Die Reise des Elefantengottes“** von Beate Rösler

Bis heute weiß die 39-jährige Priyanka nicht, weshalb ihre Mutter Asha als junge Frau aus Indien nach Berlin fliehen musste. Fast hat sie sich damit abgefunden, dass ihr Ashas Vergangenheit für immer verschlossen bleibt, bis sie von ihrem Mann eine Reise nach Delhi geschenkt bekommt. Priyanka reist allein, nur der kleine Elefantengott, das einzige Andenken ihrer Mutter an die Heimat, begleitet sie. In Neu-Delhi taucht sie in eine farbenprächtige fremde Welt ein und stößt auf ein dunkles Geheimnis. Doch weshalb stoßen auch hier ihre Fragen stets gegen eine Wand aus Schweigen?

Andrea



Hier mein Buchtip für die Sommerlektüre: **„Die drei Sonnen“** von Cixin Liu

China, Ende der 1960er-Jahre: Während im ganzen Land die Kulturrevolution tobt, beginnt eine kleine Gruppe von Astrophysikern, Politikommissaren und Ingenieuren ein streng geheimes Forschungsprojekt. Ihre Aufgabe: Signale ins All zu senden und noch vor allen anderen Nationen Kontakt mit Außerirdischen aufzunehmen. Fünfzig Jahre später wird diese Vision Wirklichkeit – auf eine so erschreckende, umwälzende und globale Weise, dass dieser Kontakt das Schicksal der Menschheit für immer verändern wird.

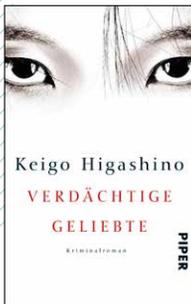
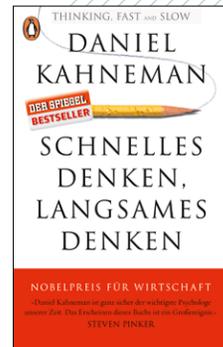
Florian



Das Buch „**Schnelles Denken, langsames Denken**“ von Daniel Kahneman ist vielleicht nicht grade „leichte Kost“, aber wie ich finde eines der besten Bücher, die ich je gelesen habe.

Wie treffen wir unsere Entscheidungen? Warum ist Zögern ein überlebensnotwendiger Reflex, und warum ist es so schwer zu wissen, was uns in der Zukunft glücklich macht? Daniel Kahneman, Nobelpreisträger und einer der einflussreichsten Wissenschaftler unserer Zeit, zeigt anhand ebenso nachvollziehbarer wie verblüffender Beispiele, welchen mentalen Mustern wir folgen und wie wir uns gegen verhängnisvolle Fehlentscheidungen wappnen können.

Michael



„**Verdächtige Geliebte**“ von Keigo Higashino ist ein packender, spannender, raffinierter Kriminalroman. Auch andere Bücher des Autors empfehle ich sehr.

Wer die Mörderin ist, steht von Anfang an fest: Yasuko hat ihren gewalttätigen Exmann getötet. Doch dann bietet ihr verliebter Nachbar Ishigami an, ihr ein Alibi zu verschaffen. Womit das Mathe-Genie allerdings nicht rechnet, ist der ebenso brillante Gegenspieler, den die Polizei auf ihn angesetzt hat. Ishigami, der Mathelehrer, gegen Dr. Yukawa, den Physiker – der fesselnde Wettkampf zweier Superhirne beginnt.

Kyoko

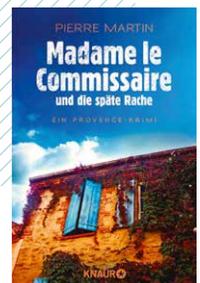
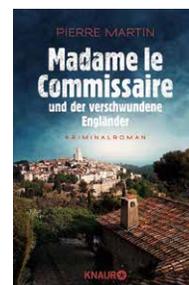


Meine Sommerlektüre der letzten beiden Jahre waren die ersten beiden Provence-Krimis von Pierre Martin: „**Madame le Commissaire und der verschwundene Engländer**“ und „**Madame le Commissaire und die späte Rache**“.

Die Krimis vereinen einen unterhaltsamen Kriminalfall und eine Hommage an die Landschaft und an das Savoir-vivre der Provence und der Côte d'Azur, dargestellt von amüsanten, manchmal etwas klischeehaften Charakteren.

Alles in allem eine leichte Sommerlektüre für den Tag am Pool oder auf der Terrasse, die Unterbrechungen nicht übelnimmt. Der dritte Band liegt für den diesjährigen Urlaub schon bereit.

Dörte



Das passende Produkt für Sie:
www.ladival.de/hauttypentest



Das neue Ladival – für sonnengesunde Haut

Ladival ist einer der Produktklassiker aus dem Hause STADA. Zur Sommersaison präsentiert sich der Sonnenschutz im neuen Gewand und mit überarbeiteter Rezeptur. Egal, ob normale, empfindliche, allergische oder Kinderhaut – Ladival hat für jeden Hauttyp das richtige Produkt. Denn dabei spielt nicht nur die Pigmentierung der Haut eine Rolle, sondern auch andere Faktoren wie das Alter des Anwenders, geplante Aktivitäten, Allergien sowie die allgemeinen Hauteigenschaften. Wer sich nicht sicher ist, der kann auf der Webseite www.ladival.de mithilfe des neuen Hauttypen-Tests herausfinden, welches Ladival-Produkt am besten zu den eigenen Bedürfnissen passt. Eines ist jedoch allen gemeinsam: Sie sind mit einem Dreifach-Zellschutz gegen UVB-, UVA- und Infrarot-A-Strahlung versehen und verzichten konsequent auf zusätzliche Inhaltsstoffe wie Farb- und Duftstoffe, Mineralöle, PEG-Emulgatoren oder Parabene. Purer Sonnenschutz für eine unbeschwerte Sommerzeit.



Hedrin Protect & Go – Aktiv werden, bevor die Läuse da sind

In der Zeit nach den Sommerferien haben Läuse hierzulande Hochsaison – als unliebsame Urlaubsmitbringsel. Zum Schutz vor Läusebefall, wenn im direkten Umfeld (Schule, Kita) oder in der Familie schon Läuse „unterwegs“ sind, bietet sich STADA Hedrin Protect & Go an. Hedrin Protect & Go wird entweder auf dem trockenen Haar oder wie ein Conditioner nach der Haarwäsche angewendet. Weitere Informationen zum Thema Kopfläuse finden Sie online unter www.hedrin.de.



DAOSiN

Nicht jedem bereitet das kühle Weizenbier zum Grillabend oder beim Fußballschauen Freude. Schuld daran muss nicht nur der Alkohol sein. Weizenbier enthält, wie manch anderes Lebensmittel, Histamin. Diesen Stoff können bis zu 2,5 Millionen Menschen in Deutschland nicht ausreichend abbauen. Das Nahrungsergänzungsmittel Daosin ergänzt vor dem Essen oder Trinken einge-



nommen das körpereigene Enzym DiAminOxidase (DAO) und unterstützt den Körper beim Abbau von Histamin aus der Nahrung im Darm. www.alles-essen.de

Impressum

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

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

Auflage:
100.000 Stück

Herausgeber:
STADA Arzneimittel AG,
Stadastraße 2-18,
61118 Bad Vilbel,
Telefon: 06101 603-0
Fax: 06101 603-259
E-Mail: allesgute@stada.de
Webseite: www.stada.de

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

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

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

Druck:
Frankfurter Societäts-Druckerei GmbH, Frankfurt am Main

Fotos:
Adobe Stock (S. 8, S. 9, S. 10, S. 11, S. 12, S. 14, S. 15, S. 17, S. 18, S. 19, S. 24), Aufbau Verlag (S. 21), Getty Images (Titelbild), Goldmann Verlag (S. 20), Heyne Verlag (S. 21), iStockphoto (S. 4, S. 5, S. 7, S. 8, S. 14, S. 20, S. 24), Julia Hoersch (S. 16, S. 17), MPM Corporate Communication Solutions GmbH (S. 18, S. 19), Penguin Verlag (S. 22), Piper Verlag (S. 21, S. 22), STADA (S. 3, S. 23), The Noun Project (S. 13, S. 20, S. 21, S. 22), Verlagsgruppe Droemer Knauer (S. 22), www.krupion.de (S. 24)

Sudoku

LEICHT

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

MITTEL

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

MITTEL

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

SCHWER

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

GENERATIONS-WECHSEL -

Vorsorge und Fürsorge innerhalb der Familie

AM 1. OKTOBER ERSCHEINT DIE NÄCHSTE **alles gute** für dich

Füllen Sie zum Lösen die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile und in jeder Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen! Dabei darf auch jedes kleine 3x3-Kästchen nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

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

Finde die 10 Fehler



Hilf dem Schiff nach Hause

