

alles *für dich*
gute

Mitmachen & gewinnen!

„KOCHEN MIT GENUSS“
von Léa Linster

→ S. 19



Migränefrei

Mit diesen Tipps vertreiben
Sie das Gewitter im Kopf

Liebe in allen Lebenslagen –
So bleibt Ihre Beziehung spannend

Frühjahrsputz für die Seele –
Ballast abwerfen und leichter leben



Das Team des
STADA-Kundenmagazins

Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling ist da und nicht nur die Natur erwacht zu neuem Leben. Auch wir Menschen erleben die milde Frühlingsluft, die bunten Blumenwiesen und die wärmenden Sonnenstrahlen nach dem Winter als wohltuende Erneuerung für Körper und Seele. Jetzt ist auch die Zeit für die berühmten Frühlingsgefühle, die sich mit flatternden Schmetterlingen im Bauch bei frisch Verliebten bemerkbar machen. Wie Sie Ihre Beziehung auch nach vielen Jahren gemeinsamer Zeit noch spannend und abwechslungsreich gestalten können, erfahren Sie in unserem Artikel „Liebe in allen Lebenslagen“.

Ein weiteres Phänomen im Frühling beschäftigt uns in dem Artikel „Adieu, Wintermief – Hallo, Frühling!“: der Frühjahrsputz. Allerdings meinen wir nicht nur den Frühjahrsputz mit Staubwedel und Wischlappen, sondern auch den Frühjahrsputz für die Seele. Lassen Sie sich überraschen und machen Sie sich ans Ausmisten – es befreit!

Das Gewitter im Kopf – jeder, der bereits einmal eine Migräne hatte, weiß genau, was damit gemeint ist und wie unangenehm es sein kann. Jede schnelle Bewegung und helles Licht lösen dumpfe Schmerzen im Kopf aus. Daher haben wir uns auf die Suche nach effektiven Tipps gemacht, die Ihnen dabei helfen, das Gewitter so schnell wie möglich zu vertreiben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und alles Gute für diesen Frühling!

Ihr Redaktionsteam

**»Jetzt ist die Zeit für
hinreißende Frühlingsgefühle
und einen befreienden
Frühjahrsputz!«**

Titelthema:

06 MIGRÄNEFREI

- 08 Wichtige Fakten über das Gewitter im Kopf
- 09 Meiden Sie diese Migräne-Fallen



02 GUTEN TAG

Editorial

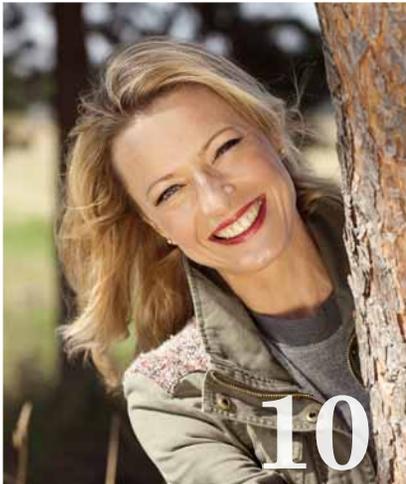
04 KURZMELDUNGEN

Gut zu wissen

24 GUT GERATEN

- 24 Rätsellecke – Sudoku
- 24 Vorschau – das nächste Heft
- 24 Impressum

alles gute für den Körper.



10 UMBRUCHSTIMMUNG

- 10 Was passiert in den Wechseljahren und worauf sollte man sich einstellen?
- 11 Test: Bin ich schon in den Wechseljahren?

alles gute für die Seele.



**12 LIEBE IN ALLEN
LEBENSLAGEN**

- 12 So bleibt Ihre Beziehung spannend
- 13 Die vier Phasen der Liebe

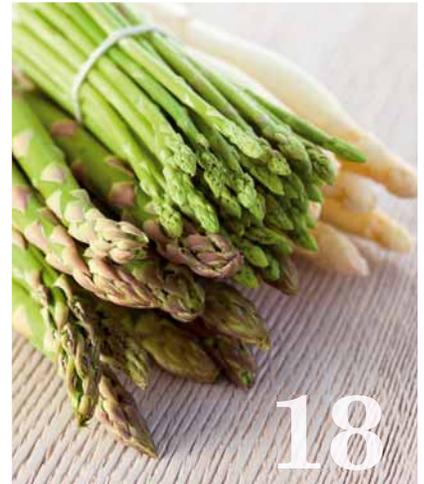
14 LET'S TALK (ABOUT SEX)!

- 14 Wie man mit dem Partner über Wünsche und Probleme sprechen kann
- 15 Spannende Zahlen und Fakten über das Thema Sexualität

**16 ADIEU, WINTERMIEF –
HALLO, FRÜHLING!**

- 17 Frühjahrsputz für Körper und Seele

alles gute für die Familie.



18 GUTEN APPETIT!

- 18 Was der Frühling auf den Tisch bringt
- 19 Die Fernsehköchin Léa Linster verrät ihr leckeres Spargelrezept

20 FAMILIENKOLUMNE

- 20 Ich chatte, also bin ich – Facebook, YouTube, Whatsapp & Co.

22 URLAUB IN DEUTSCHLAND

- 22 Fünf tolle Urlaubsziele, die Spaß und Entspannung versprechen

Kurzmeldungen

Was sind eigentlich Generika?



Bei Generika handelt es sich um Arzneimittel, die identische Wirkstoffe enthalten wie die ursprünglich patentierten Arzneimittel der Erstanbieter. Pharmaunternehmen lassen sich Arzneimittel aus eigener Forschung patentieren und sichern sich so für viele Jahre ein Monopol bei der Vermarktung dieser Arzneimittel. Solche Arzneimittel sind teurer als Generika, da auch die Forschungs- und Entwicklungskosten eingespült werden müssen. Wenn jedoch die Patentfrist für ein Arzneimittel (bis zu 25 Jahre ab Entwicklungsstart) abgelaufen ist, können andere Arzneimittelhersteller diese dann schon lange bewährten Arzneimittel ebenfalls produzieren und zu günstigeren Preisen anbieten. Diese Arzneimittel nennt man Generika.

Gibt es Qualitätsunterschiede zu den Originalpräparaten?

Alle in Deutschland zugelassenen Arzneimittel unterliegen den gleichen strengen Sicherheitsanforderungen, Prüfungen und Qualitätskontrollen der staatlichen Aufsichtsbehörden.



Was Großmutter noch wusste...

Das auf pflanzlicher Basis bestehende **Leinöl**, das aus dem reifen Samen des Flachses gewonnen wird, ist in vergangener Zeit durch die moderne Küche mit Olivenöl & Co. in Vergessenheit geraten. Dabei hat Leinöl einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, höher als Fisch.

Allroundtalent für die Gesundheit:

Leinöl hilft sowohl als Hausmittel gegen Husten als auch bei Depressionen, Hyperaktivität und während der Wechseljahre. Darüber hinaus wirkt es sich positiv auf den Cholesterinspiegel, das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem aus. Die Omega-3-Fettsäuren können die Krebsprävention positiv beeinflussen und stärken zudem auch unser Gehirn und die Sehkraft.

Das gold-gelbe Leinöl mit seinem nussigen Geschmack eignet sich für die kalte Küche und passt traditionell zu Pellkartoffeln mit Kräuterquark. Gerade in Verbindung mit Quark oder Hüttenkäse soll Leinöl eine besonders gesundheitsfördernde Wirkung aufweisen.

Daneben ergänzt das schmackhafte Öl vielerlei Salate, wie z. B. einen exotischen vitaminreichen Obstsalat, vermischt mit gehackten Nüssen und 1-2 EL Leinöl.

Aufbewahrungs- und Zubereitungstipps:

Kaufen Sie nur ein kleines Fläschchen (möglichst kalt gepresstes) Leinöl, denn durch den hohen Anteil von Omega-3-Fettsäuren hat das Öl eine geringe Haltbarkeit von nur rund zwei Monaten und wird schnell bitter und ranzig. Bewahren Sie Leinöl kühl und dunkel im Kühlschrank oder idealerweise im Tiefkühlfach auf. Leinöl sollten Sie aufgrund der empfindlichen Fettsäuren nicht erhitzen und nur in Maßen zu sich nehmen.

www.gesundheit.de
www.zentrum-der-gesundheit.de



STADA-Produkt:

Cimicifuga STADA®

Zur Besserung von psychischen und neurovegetativen Beschwerden, bedingt durch die Wechseljahre. Mit Öko-Test Gesamtwert: „Sehr gut“.

Cimicifuga STADA® 6,5 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Cimicifugawurzelstock-Trockenextrakt.

Zur Besserung von psychischen und neurovegetativen Beschwerden, bedingt durch die Wechseljahre. Enthält Lactose.

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

STADAvita GmbH, Königsteiner Straße 2, 61350 Bad Homburg v.d.H. Stand: September 2010



Die Heilpflanze Cimicifuga (lat.)

Sie wird auch als Christophskraut, Frauenwurzel oder Trauben-Silberkerze bezeichnet und bei Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Schlafstörungen, Nervosität und depressiven Verstimmungen als rein pflanzliches Mittel eingesetzt.

Vorkommen & Herkunft:

Heimisch ist die Trauben-Silberkerze in den Oststaaten der USA und in Ontario. Sie bevorzugt schattige, felsige Standorte und wächst meist in Höhenlagen zwischen null und 1500 Metern.

Die Merkmale der Pflanze:

Die Trauben-Silberkerze ist eine ausdauernde Pflanze, die durchschnittlich 1 m bis 1,5 m hoch ist und auch bis 2,5 m erreichen kann. Die oberirdischen Teile sterben im Herbst ab. Als Überwinterungsorgan dienen die Wurzeln und der Wurzelstock. Der Wurzelstock ist bis 15 cm lang und bis 2 cm dick, dunkelbraun, längsfurchig, rau, stark knotig und etwas geringelt.



Die Heilpflanze enthält östrogenähnliche Wirkstoffe, die auf den Hormonstoffwechsel der Frau eine regulierende Wirkung ausüben.

Folgen Sie STADA auf Facebook

Spannende Gesundheitsinformationen und Fakten bietet STADA auf seiner neuen Facebook-Seite. Wussten Sie zum Beispiel, dass das menschliche Skelett aus 212 Knochen besteht oder dass jede dritte Frau in Deutschland nach den Wechseljahren an Osteoporose erkrankt? Natürlich gibt es auch viele Tipps und Anregungen, wie Sie fit und gesund bleiben.

Werden auch Sie Fan unter

www.facebook.com/STADA.



GEWITTER IM KOPF

Migränefrei

Eines der gewaltigsten Werke der Musikgeschichte verdanken wir der Migräne: In seiner Oper „Siegfried“ inszenierte Richard Wagner mit hämmernden Pauken und nervösem Geigengekreische einen schweren Migräneanfall. Auch wenn wir heute mehr über das quälende Kopfgewitter wissen als zu Wagners Zeiten, sind noch viele Fragen ungeklärt. Mittlerweile gibt es aber bewährte Methoden zur Linderung und Vorsorge.

35–45

Migräneattacken kommen am häufigsten zwischen dem 35. und 45. Lebensjahr vor.

10

Jeder Zehnte ist im Laufe seines Lebens von Migräne betroffen.



Mesopotamien

Aus dem Jahr 3000 v. Chr. finden sich auf Papyrusrollen aus Mesopotamien die ältesten Zeugnisse über Migräne. Die Behandlungsmethoden waren rabiat: Den Patienten wurde der Schädel aufgebohrt, damit die schlechten Gase verschwinden konnten.

Ägypten

Zu ungewöhnlichen Therapien griffen auch die alten Ägypter: Ein lebender Zitteraal auf dem Kopf sollte die Migräne durch Stromschläge heilen.



Griechenland

Der griechische Arzt Galen beschreibt um 180 n. Chr. den typischen halbseitigen Schmerz im Schädel unter dem Begriff „Hemicrania“ (hemi: halb und Kranion: Schädel), von dem sich das heutige „Migräne“ ableitet.

[Hemicrania]

5

Jede 5. Frau
hat im Laufe ihres
Lebens Migräne.

Der Kieler Neurologe, Schmerztherapeut und Psychologe Prof. Dr. Hartmut Göbel traute seinen Ohren nicht, als er zum ersten Mal Richard Wagners Oper „Siegfried“ hörte. Seine Nachforschungen zeigten: Der große Komponist litt zeitlebens an „nervösen Kopfschmerzen“. Wie Richard Wagner ergeht es jedem Zehnten in Deutschland mindestens ein Mal im Leben, Frauen dabei häufiger als Männern: 13 Prozent der Frauen und 7 Prozent der Männer leiden regelmäßig unter Migräneanfällen. Am häufigsten

Migräne bei Kindern

Häufig wird Migräne bei Kindern nicht erkannt und deshalb falsch behandelt, weil sie anders verläuft als bei Erwachsenen. Typisch sind Übelkeit, Bauchschmerzen und Erbrechen, manchmal sogar ohne Kopfschmerzen. Die Attacken sind kürzer als bei Erwachsenen, dauern aber mindestens eine Stunde.

attackiert das unerträgliche Wummern die Betroffenen zwischen dem 35. und 45. Lebensjahr. Aber auch Kinder können unter Migräne leiden (s. Kasten).

Jede Migräne verläuft anders

Welche Symptome im Einzelnen den Betroffenen quälen, kann sich von Fall zu Fall stark unterscheiden. Dies erschwert die Diagnose, zumal es keinen Test zum eindeutigen Nachweis einer Migräne gibt. Ärzte können sich nur darauf stützen, was der Patient schildert. Um möglichst detailliert Auskunft geben zu können, empfiehlt es sich daher, bei Verdacht auf Migräne eine Zeitlang ein Tagebuch über seine Symptome zu führen.

Klassischerweise läuft eine Migräne in vier Phasen ab. Sie müssen allerdings nicht notwendig bei jedem Patienten und jedem Anfall auftreten und können

7%

7 Prozent der Männer und
13 Prozent der Frauen
leiden regelmäßig unter
Migräneattacken.

60%

In 60 Prozent der Fälle
leiden die Betroffenen
an halbseitigen
Kopfschmerzen.

4-5%

4 bis 5 Prozent aller
Kinder leiden unter
Migräneattacken.

350.000

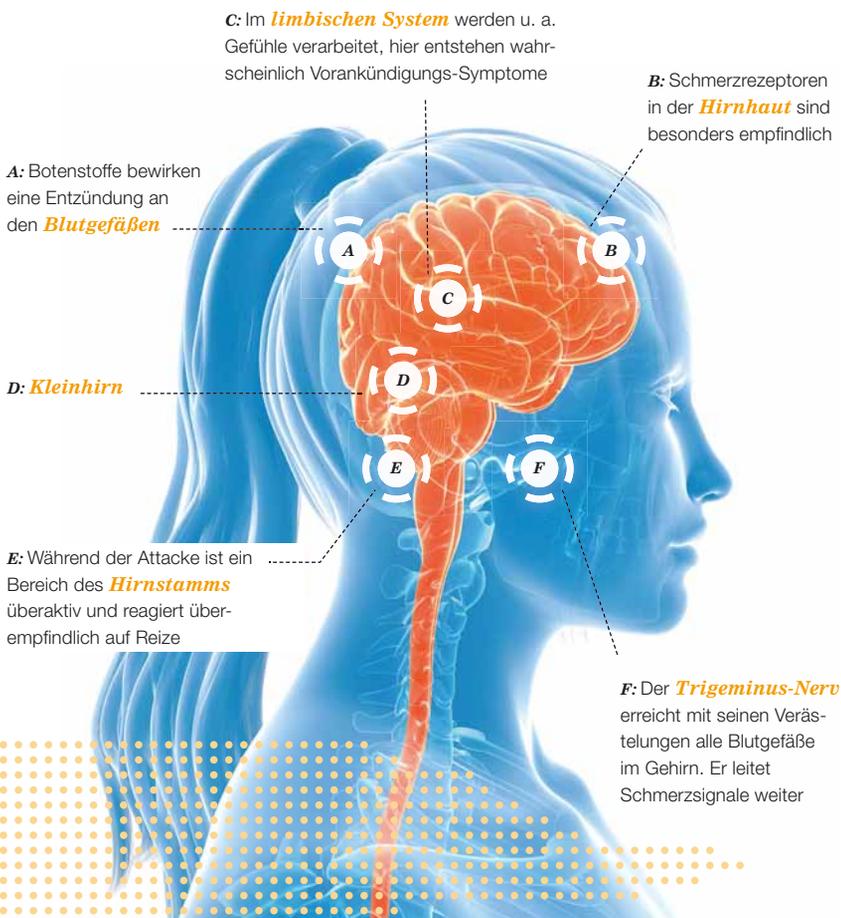
In Deutschland treten
täglich rund 350.000 Migräne-
anfälle auf.

auch unterschiedlich lange dauern. Gereiztheit, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen oder eine Licht- und Lärmempfindlichkeit kündigen eine Migräne oft mehrere Stunden oder sogar Tage zuvor an. Unmittelbar vor der Attacke kann es in einigen Fällen zu visuellen Wahrnehmungsstörungen, Kribbelgefühl, Lähmungen und Schwindel kommen. Eine derartige Aura dauert in der Regel maximal eine Stunde an. Dann setzt die eigentliche Attacke, die sogenannte Kopfschmerzphase, ein. Jedes

Geräusch, jeder Lichtstrahl schmerzt, jede Bewegung wird zur Qual; Gerüche, die man sonst kaum wahrnimmt, verursachen Brechreiz. Ein Migräneanfall setzt Betroffene für mindestens einen, oft bis zu drei Tage außer Gefecht. Nach Abklingen der Schmerzen fühlen sich die Betroffenen müde und abgespannt. Bis zur vollständigen Erholung vergehen meist bis zu 24 Stunden.

Bricht die Migräne über die Betroffenen herein, hilft in der Regel nur eins:

Was bei einer Migräneattacke passiert...



Migräne und weiblicher Zyklus

Vor der Menstruation nimmt der Gehalt des Hormons Östrogen im Blut ab. Dies kann ebenfalls Migräne auslösen. Man spricht dann von „Menstrueller Migräne“. Sie kommt bei 14 Prozent der Migränikerinnen vor.

sich in einen abgedunkelten Raum zurückziehen, zu schlafen und das unerträgliche Hämmern mit Schmerzmitteln zu lindern. Gegen Übelkeit helfen entsprechende Arzneimittel (Antiemetika). Bei schweren Anfällen haben sich Triptane bewährt. Sie greifen direkt in den Stoffwechsel ein und verengen die Blutgefäße. Ihre Wirkung ist am zuverlässigsten, wenn sie bei einem Anfall frühzeitig eingenommen werden.

Den Ursachen auf der Spur

Was passiert eigentlich während einer Migräne? Und wie kommt es überhaupt zu dem gewaltigen Gewitter im Kopf? Erst seit einiger Zeit kommen die Forscher dem weit verbreiteten Leiden auf die Spur. Sie nehmen an, dass Nervenzellen im Gehirn übermäßig aktiv werden. Dadurch werden bestimmte Botenstoffe, unter anderem Serotonin, zu schnell an die Blutgefäße abgegeben: Sie entzünden sich, jeder Pulsschlag führt zu starken Schmerzen. Die über-eifrigen Nerven liegen vermutlich in der Familie: Jüngere Studien weisen auf eine genetische Veranlagung für Migräne hin.

Sicher sind sich die Forscher, dass die Anstifter der Nervensalven, die sogenannte

nannten Trigger, bei jedem Betroffenen andere sein können. Stress, stressbedingter Schlafmangel, Alkohol, hormonelle Veränderung (zum Beispiel kurz vor der Menstruation) und Reizüberflutung gehören häufig zu den Übeltätern. Migräniker, die den quälenden Attacken ausweichen wollen, sollten daher ihre persönlichen Trigger kennen und sie meiden. Als gute Strategien gegen Migräneanfälle haben sich moderater Ausdauersport wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren erwiesen. Auch Entspannungsübungen und eine geregelte

»Jüngere Studien zu Migräne weisen auf eine genetische Veranlagung hin.«

Lebensweise mit regelmäßigen Bett- und Aufstehzeiten können einer Migräne entgegenwirken. Generell kann ein „entschleunigter“ Alltag Migränepatienten weniger anfällig für Attacken machen (S. 9: Tipps der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft). Auf dass Sie in Zukunft einen schweren Migräneanfall möglichst nur noch als Inszenierung in der Oper erleben!

Meiden Sie Migräne-Fallen:



Hetzen Sie nicht in den Urlaub



Legen Sie öfter einmal eine Pause ein und genießen Sie mehr



Meiden Sie Sauna-Besuche



Bremsen Sie Ihren Perfektionismus: Sie müssen nicht immer die Nr. 1 sein



Treiben Sie moderaten Sport

Halten Sie einen regelmäßigen Schlaf-Wachrhythmus ein – auch am Wochenende

Planen Sie Ihren Tag



Überfordern Sie sich nicht



Meiden Sie Ihre persönlichen Migräne-Auslöser

Nein!

Lernen Sie „Nein“ sagen

STADA-Produkt:

**Naratriptan Migräne STADA®
2,5 mg Filmtabletten**

Wirkstoff: Naratriptan. Zur Behandlung von Migräne. Enthält Lactose u. entölte Phospholipide aus Sojabohnen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

STADApHarm GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel
Stand: März 2014



DIE WECHSELJAHRE

Umbruchstimmung

Schweißausbrüche, schlechte Stimmung, Schlafstörungen: Die Wechseljahre haben im Frauendasein wahrlich keinen guten Stand. In Wahrheit kommen mehr Frauen ohne größere Beschwerden durchs Klimakterium, als man denkt. Sicher ist: In den Wechseljahren verändert sich der weibliche Körper. Wer sich auf die Veränderung einstellt, ist klar im Vorteil.

Was passiert eigentlich während der Wechseljahre? Ein halbes Leben begleitet das Auf und Ab der Hormone das Leben einer Frau. Östrogen und Progesteron heißen die beiden Hauptdarsteller im weiblichen Zyklus, die beide von den Eizellen produziert werden und von denen es nur einen begrenzten Vorrat

Ernährungstipps

Kalziumreiche Ernährung beugt Osteoporose vor: Deshalb öfter Milchprodukte, Mineralwasser und grünes Gemüse auf den Teller bringen! Bei Hitzewallungen sollten Alkohol, Kaffee und scharfe Gewürze gemieden werden: Sie erweitern die Blutgefäße und verstärken das Schwitzen.

Hin und wieder können Sie auch Sojaprodukte wie Tofu auf den Speiseplan setzen. Sie enthalten sogenannte Phytohormone, die im Körper wie Östrogene wirken. Größere Mengen Soja oder Nahrungsergänzungsmittel mit Flavonoiden sollten allerdings nur in Absprache mit dem Frauenarzt eingenommen werden.



gibt. Je stärker er abnimmt, desto weniger Östrogen und Progesteron schwimmen im Blut. Und das macht sich im ganzen Körper bemerkbar. Östrogen fördert zum Beispiel die Wassereinlagerung im Gewebe. Fällt der Östrogenspiegel, verliert die Haut an Elastizität. Außerdem verkleinern sich Gebärmutter und Brüste samt Milchdrüsen. Die Schleimhäute neigen zum Austrocknen, was sich als Scheidentrockenheit oder erhöhte Anfälligkeit für Bindehautentzündungen bemerkbar machen kann.

Daneben kommt eine Reihe ganz normaler Alterungsprozesse zum Tragen, die zusammen mit der Hormonveränderung für einen gründlichen Umbruch sorgen. Betroffen sind davon Knochen, Gelenke, Muskeln und Blutgefäße. Der Beckenboden kann erschlaffen, was Inkontinenz begünstigen kann. Das Risiko für Osteoporose (Knochenschwund) nimmt zu, ebenso die Wahrscheinlichkeit für einen Herzinfarkt. Fettpölscherchen lagern sich jetzt eher

am Bauch an als an Po und Oberschenkeln. Und: Frauen verbrauchen jetzt weniger Energie, müssen also entweder die Kalorienzufuhr drosseln oder sich mehr bewegen, um größere Gewichtszunahmen zu vermeiden.

»Wechseljahre sind keine krankhafte Hormonstörung, die man behandeln muss, sondern ein völlig natürlicher Vorgang.«

Zusätzlich zu den biologischen Veränderungen können weitere Erscheinungen den Abschied aus der fruchtbaren Phase begleiten. Neben den berüchtigten Hitzewallungen gehören dazu Schlafstörungen, Unruhe, Nervosität, Reizbarkeit, Depressionen, nachlassende Gedächtnisleistung und Sexualstörungen. Diese Belastungen müssen nicht zwangsläufig auftauchen. Wie viele Frauen allerdings tatsächlich Wechseljahrbeschwerden plagen, dar-



51 Jahre

Das Durchschnittsalter, in dem die Menopause einsetzt, liegt bei 51 Jahren.

Quelle: www.gesundheitsinformation.de

8 Mio.

Mehr als acht Millionen Frauen in Deutschland stecken gerade mitten in den Wechseljahren.

Quelle: www.wechseljahrestherapeutin.de

Bin ich schon in den Wechseljahren?

Manche Frauen beobachten erste Vorboten der Wechseljahre bereits mit Ende dreißig, bei anderen setzen die ersten Veränderungen mit Mitte vierzig ein.

- Hat sich der Menstruationszyklus verändert? (Nur Frauen, die nicht mit Pille verhüten)
- Schlafen Sie in letzter Zeit schlechter als früher?
- Haben Sie nachts oder tagsüber plötzliche Schwitzenfälle?
- Wird Ihnen manchmal aus heiterem Himmel schwindelig?
- Sind Sie in letzter Zeit reizbarer als sonst?
- Durchleben Sie größere Stimmungsschwankungen, als Sie bislang von sich gewohnt sind?
- Fühlen Sie öfter eine innere Unruhe?
- Fühlen Sie sich häufig grundlos erschöpft?
- Fühlen Sie sich ungewohnt antriebslos?

über streiten die Gelehrten: Je nach Autor schwanken die Angaben zwischen 20 und 60 Prozent – was vermutlich daher rührt, dass jede Frau anders tickt. So leidet eine Frau stark unter ihren Hitzewallungen, während eine andere sie nur als lästige Schwitzenfälle betrachtet.

Wege durch die Wechseljahre

Dennoch spricht nichts dagegen, sich den Weg durch die Wechseljahre so einfach wie möglich zu machen. Sport, wie Joggen, Nordic Walking oder moderates Fitnesstraining, gilt als beste „Therapie“ gegen alle ungeliebten Begleiterscheinungen der Wechseljahre. Weil Bewegung den Körper dabei unterstützt, Temperaturunterschiede auszugleichen, verlieren Hitzewallungen an Wucht. Mehr noch: Eine Studie des Heidelberger Krebsforschungszentrums kommt zu dem Schluss, dass 13 Prozent aller Brustkrebstumore auf mangelnde Bewegung zurückzuführen sind – und nicht auf das Versiegen des

Östrogens. Auch das Risiko von Osteoporose lässt sich durch sportliche Aktivität niedrig halten. Yoga und andere Entspannungstechniken haben ebenfalls eine ausgleichende Wirkung auf die Veränderungen im Körper. Nicht zuletzt lässt sich über die Ernährung die Umbruchstimmung des Körpers sanft mildern (s. Infobox).

Wenn es nicht anders geht, können niedrig dosierte Hormonpräparate für eine überschaubare Zeit eine gute Lösung bieten. Ziel einer Hormontherapie sollte in jedem Fall sein, die Begleiterscheinungen zu mildern und sie nicht völlig zu unterdrücken. Denn was immer auch passiert, die Wechseljahre sind keine krankhafte Hormonstörung, die man behandeln muss, sondern ein völlig natürlicher Vorgang im Leben jeder Frau. Und die bleibt auch ohne den Einfluss der Östrogene in jedem Fall eines: unbeschreiblich weiblich.

STADA-Produkt:

**Selbsttest gibt Auskunft:
Ist das schon die Menopause?**



Mit dem Absinken des Östrogenspiegels reagiert der Körper mit einer erhöhten Produktion des Follikel stimulierenden Hormons (FSH). Bei unklaren Beschwerden wie Hitzewallungen, Haarausfall oder Schlaflosigkeit kann der Nachweis dieses Hormons des-

halb Auskunft darüber geben, ob sie auf die Wechseljahre zurückzuführen sind. Seit Kurzem gibt es einen Selbsttest von STADA Diagnostik, mit dem sich schnell und zuverlässig zu Hause überprüfen lässt, ob die Menopause bereits eingesetzt hat. Dieser Test ist exklusiv in Apotheken erhältlich und beinhaltet alle Bestandteile, die für die Durchführung notwendig sind. Schon nach zehn Minuten liegt das Ergebnis vor, das aufgrund möglicher Hormonschwankungen mit einem erneuten Test nach fünf bis sieben Tagen überprüft werden sollte. Auch die Utensilien dafür sind im Testkit enthalten. Bestätigt sich das Ergebnis, sollte ein Gynäkologe aufgesucht werden, der die Diagnose verifizieren kann. Bei einem negativen Testergebnis befindet sich die Frau vermutlich nicht in der Menopause. Die Beschwerden können durch andere Ursachen bedingt sein, die ebenfalls ärztlich abgeklärt werden sollten.

Weitere Informationen auf www.stada-diagnostik.de.

SO BLEIBT IHRE BEZIEHUNG SPANNEND

Liebe in allen Lebenslagen

Der Frühling ist genau die richtige Zeit für Schmetterlinge im Bauch: Was gibt es Schöneres, als frisch verliebt zu sein? Doch die rosarote Brille hält leider nicht ewig. Und auch die beste Beziehung erlebt nicht nur Höhen. Erfahren Sie, wie Ihre Partnerschaft dauerhaft spannend bleibt – und wie sich die Liebe mit zunehmendem Alter verändert.

Der erste Kuss, die erste große Liebe, das „erste Mal“: Die Jugend ist die Zeit der Premieren, vor allem was Liebe und Sexualität betrifft. In den Zwanzigern zeigen sich die meisten experimentierfreudig, gleichzeitig merken wir, dass zu einer festen Partnerschaft sehr viel mehr gehört als nur Verliebtheit. Dann verändern sich die Prioritäten vieler Frauen und Männer: In den Dreißigern denken wir langfristiger, die Familienplanung steht an. Und was kommt danach?

Jugendwahn und unrealistische Schönheitsideale: Sexualität mag in den Medien oft als Privileg der Jugend dargestellt werden. Doch das bedeutet noch lange nicht, dass Sex und Alter nicht zusammenpassen. Viele Frauen in den Endvierzigern und Fünfzigern geben an, sich in ihrer Haut wohler denn je zu fühlen. 39 Prozent der über 60-Jährigen haben regelmäßig Sex – und das häufig mit einem weitaus höheren „Spaßfaktor“ als in jungen Jahren.

Wenn es irgendwann dann doch mit der Regelmäßigkeit hapert, liegt das selten am fortgeschrittenen Alter oder gar daran, dass man den Partner nicht mehr begehrt: Meist ist es der Alltag, der auch den besten Beziehungen gefährlich werden kann.

»Sex ist der Ausdruck von Glück oder Liebe, aber nicht der Grund dafür.«

Doch dabei gilt es auch zu beachten, dass es keinen Richtwert gibt, dass keine Beziehung ausschließlich nach der (In-)Aktivität im Schlafzimmer bewertet werden kann. „Sex ist der Ausdruck von Glück oder Liebe, aber nicht der Grund dafür“, sagt der Berliner Paarcoach Ferdinand Krieg. Das belegt auch die Statistik: Je länger eine Beziehung dauert, desto kleiner wird der Stellenwert, den Sex darin einnimmt. Laut Studien nimmt die Häufigkeit nach drei bis fünf Jahren am deutlichsten ab. Denn während körperliche Liebe in der Anfangsphase vor allem auch dazu dient, Intimität und Nähe herzustellen, finden Paare zunehmend andere Wege, ihre Verbindung auszudrücken. Gemeinsam Zeit verbringen und schöne Momente zu erleben bleibt daher in jeder Lebens- und Liebesphase das beste Rezept für eine glückliche Partnerschaft.



So bewahren Sie die Leidenschaft

1. Geborgenheit genießen – Langeweile verhindern

Es ist schön, wenn man den Partner kennt, ihm vertraut. Achten Sie jedoch darauf, dass der Alltag nicht überhandnimmt: Überraschen Sie Ihren Partner mit einem schönen Essen, einem Kurztrip am Wochenende oder einem neuen Look.

2. Fragen Sie nicht nach Aufmerksamkeit – schenken Sie sie

Wer Veränderung will, sollte selbst den ersten Schritt wagen. Zeigen Sie Interesse an den Dingen, die Ihren Partner beschäftigen. Sprechen Sie über Träume, Probleme und Alltägliches. Egal wie gut man sich kennt, es gibt immer noch Neues zu entdecken! Nehmen Sie sich aktiv Zeit für Ihren Partner: Es wird sich lohnen!

3. Vergangenheit – die beste Grundlage für die Zukunft

Schwelgen Sie zusammen in schönen Erinnerungen. Der Sommerurlaub am Meer, das romantische Dinner im Lieblingsrestaurant: Gemeinsame Erlebnisse festigen die Partnerschaft. Und das Beste: Es funktioniert auch im Rückblick.

4. Niemand ist perfekt – aber wer will das schon?

Die erste Verliebtheit mag vorbei sein. Das sollte Sie aber nicht davon abhalten, die positiven Eigenschaften Ihres Partners zu schätzen. Wir alle haben Fehler, seien Sie nachsichtig – dann ist er es auch mit Ihnen!

Die vier Phasen der Liebe

1. Schmetterlingsphase

Frisch verliebt und mit Schmetterlingen im Bauch schweben Paare auf Wolke sieben. Probleme? Gibt es nicht. Denn der Partner ist einfach perfekt – genau das, wonach man immer gesucht hat.

2. Enttäuschungsphase

Nach den ersten Monaten klopft die Realität an die Tür: der erste große Streit, die ersten Enttäuschungen – kleine Macken, die anfangs liebenswert schienen, werden jetzt zum Reibungspunkt.

3. Entscheidungsphase

Die Wirklichkeit hat das Paar eingeholt, beide müssen erkennen, dass der andere nicht perfekt ist. Nun entscheidet sich, ob die Verbindung stark genug ist und die Beziehung von Dauer sein kann.

4. Geborgenheitsphase

Nachdem die anfängliche Verliebtheit vorbei und die ersten Krisen überstanden sind, beginnt die wirkliche Beziehung – man kennt einander, vertraut sich und baut so eine gemeinsame Zukunft auf.



7.800 Menschen

kommen jährlich mit „Broken Heart Syndrom“ in deutsche Krankenhäuser. Bei diesem Syndrom führt eine erhöhte Ausschüttung des Stresshormons zu einer Funktionsstörung des Herzmuskels. Die Symptome ähneln denen eines Herzinfarkts.



270 Sekunden

Aufmerksamkeit am Tag reichen für eine stabile Partnerschaft.

2,6 %

aller Herzinfarkte sind sprichwörtlich auf ein gebrochenes Herz zurückzuführen.



14 Jahre

hält eine deutsche Ehe im Durchschnitt.



2 Wochen

unseres Lebens verbringen wir mit Küssen.



SEXUALITÄT UND PARTNERSCHAFT

Let's talk (about Sex)!

Früher war die Welt noch einfach: „Sexuelle Befriedigung“ war für Frauen ein Tabuthema, der Akt an sich absolute Privatsache und kein Gegenstand für Gespräche, nicht im eigenen Schlafzimmer und erst recht nicht in der Öffentlichkeit.

Doch die Fünfziger sind lange vorbei, Sexualität ist in der heutigen Zeit eine wichtige und breit diskutierte Angelegenheit. Und das ist gut so. Doch kann dadurch der Druck entstehen, dem in den Medien vorgelebten perfekten Bild der stets lustvollen Partnerin entsprechen zu müssen. Dabei steht oft die eigene Scham im Weg: Wir scheuen uns, Bedürfnisse offen anzusprechen. Wie sage ich meinem Partner, dass ich mir etwas Bestimmtes von ihm wünsche? Was wird er davon halten – sind meine Vorlieben überhaupt normal? Dabei muss man sich immer über eines im Klaren sein: Wünsche können nur dann erfüllt werden, wenn man sie offen ausspricht.



Frau Melzer, was ist eigentlich „normal“?

Der Begriff „normal“ ist wenig aussagekräftig und sollte hinterfragt werden. Die Medien haben einen zunehmend starken Einfluss auf unser Empfinden von „Normalität“. Wir müssen aufpassen, dass wir die dort vorgelebte Wirklichkeit nicht als Maßstab für unser eigenes Leben nehmen und die Messlatte so zu hoch hängen. Wir sind alle verschieden, eine absolute „Normalität“ kann es daher gar nicht geben.

Was sind die häufigsten Gründe für eine Sexualtherapie?

Lustlosigkeit und Funktionsstörungen (Erektionsstörungen, vorzeitiger Samenerguss, Vaginismus), aber auch der Umgang mit unterschiedlichen sexuellen Vorlieben des Paares oder sexuelle Abweichungen (Paraphilien).

„Das größte Sexualorgan ist der Kopf.“

Stellen Sie zwischen Mann und Frau einen Unterschied fest, was die „Gesprächsbereitschaft“ bei Sexualthemen angeht?

Es ist meist der Partner mit dem höheren Leidensdruck, der den Kontakt zum Paartherapeuten herstellt. Man möchte meinen, dass Frauen über emotionale und intime Themen einfacher sprechen können – die Männer ziehen hier jedoch schwer nach! Oftmals besteht eine unterschiedliche Sprache zwischen Männern und Frauen. Die Kunst ist es, die Botschaften entsprechend zu entziffern und zu übersetzen.

Verändern sich die Probleme und Wünsche von Paaren mit dem Alter?

Durch Hormonänderungen im Rahmen der Wechseljahre, Auftreten von Funktionsstörungen (insbesondere erektile Dysfunktion) und auch eine Zunahme von körperlichen Beschwerden kann die Sexualität nachhaltig irritiert werden. Gleichzeitig sind ältere Paare so aktiv und selbstbestimmt wie nie zuvor! Sie erleben Sex bewusster und haben den Wunsch, ein erfülltes Sexualleben

Stada-Informationen Erektionsstörungen:

Mit steigender Wahrscheinlichkeit muss ein Mann vor allem in späteren Jahren die Erfahrung einer Potenzschwäche oder Potenzstörung machen.

Dem können ganz verschiedene Ursachen zugrunde liegen. Ebenso vielfältig sind dementsprechend auch die Behandlungsmöglichkeiten. Daher ist eine individuelle Diagnose besonders wichtig für die richtige Therapie.

Daneben gibt es auch zahlreiche Präventionsmaßnahmen, die das Risiko einer Potenzstörung verringern können.

Mehr zu diesem Thema erfahren Sie auf der Website www.dastehtderkleinemann.de.



ohne Leistungsdruck auch bis ins hohe Alter zu genießen. Der Anteil an sexuell aktiven, experimentierfreudigen und attraktiven Paaren nimmt kontinuierlich zu. Eine Tendenz in Richtung „Slow Sex“ ist zu verzeichnen, in der Achtsamkeit statt Leistungsdruck und Versagensängste, Kreativität statt mechanische Wiederholung im Vordergrund stehen. Alter kann aktiv als Chance in Angriff genommen werden, um selbstbestimmter mit den eigenen sexuellen Wünschen und Sehnsüchten umzugehen. Es muss kein Blatt vor den Mund genommen werden, es besteht oftmals ein großer Erfahrungsschatz und Zeit, sich bewusst auf neue Themen einzulassen.

Wie wichtig ist es, über Sexualität in der Partnerschaft zu sprechen?

Das Gespräch ist eine wichtige Grundlage, da das größte Sexualorgan immer noch der Kopf ist. Ihr Partner kann keine Gedanken lesen. Gespräche über sexuelle Fantasien, über offene Wünsche und auch Differenzen sind die Grundlage für eine lebendige Sexualität. Auch Probleme dürfen angesprochen werden, allerdings sollten dabei auch die guten Seiten beleuchtet und der Partner positiv überrascht werden. Gespräche über schöne gemeinsame Erlebnisse in der Vergangenheit können hier hilfreich sein – denn sie lassen die Gefühle wieder aufleben.

Haben Sie einen Tipp, wie die Beziehung frisch bleibt?

Irritieren Sie Ihren Partner – aber auf positive Weise! Machen Sie etwas Unerwartetes, dann muss Ihr Partner das

Denken anschalten und ist aufmerksamer Ihnen gegenüber. Verschenden Sie zudem keine Zeit auf den Versuch, unlösbare Probleme zu lösen. Hängen Sie die Messlatte in Bezug auf die Performance Ihres Partners niedrig und setzen Sie ab und an die rosarote Brille auf – schauen Sie sich Ihren Partner schön! Und ganz wichtig: Das Verhalten Ihres Partners verändern Sie am ehesten, wenn Sie Ihr eigenes Verhalten nachhaltig überdenken und verändern – es hat systemische Auswirkungen und bringt oftmals mehr Entwicklungsschritte als ständiges Rumkritisieren!

Dr. med. Heike Melzer ist Psychotherapeutin und Fachärztin für Neurologie. Mit ihrer Praxis in Stuttgart hat sie sich auch auf Paar- und Sexualtherapie spezialisiert.



Jeder

5. Mann

über 30 hat gelegentlich oder dauerhaft Potenzprobleme.



61% der Männer und **50%** der Frauen wünschen sich häufigeren Geschlechtsverkehr.



Männer kommen im Vergleich **2,4 Mal** mehr zum Orgasmus als Frauen.

9 Viagra-Tabletten werden jede Sekunde verschrieben.



21,3% der Paare trennen sich wegen Untreue.

51%

der Deutschen denken beim Sex manchmal an eine andere Person.

Der durchschnittliche Deutsche hat

138,9

Mal Sex im Jahr.



Jede 4. Frau

leidet unter fehlender Lust.



57% der über 50-jährigen Singles suchen online nach einem Partner.

FRÜHJAHRSPUTZ

Adieu, Wintermief – Hallo, Frühling!

Ein richtiger Winter war das dieses Jahr nicht. Dennoch: Endlich werden die Tage wieder länger, an den Bäumen schimmert zartes Grün und die Vögel zwitschern um die Wette. Genau die richtige Zeit für einen Frühjahrsputz, um Platz für Neues zu schaffen. Aber Vorsicht: Bei unserer Definition von Frühjahrsputz ist es mit Staubwischen nicht getan!

Step 1: Frühjahrsputz wörtlich genommen

Wer sich mehr Raum verschaffen will, muss das wörtlich nehmen. Trennen Sie sich von Altem, so schwer es auch ist. Menschen meiden Veränderung, weil sie ungewiss ist. Um dem Sammelwahn zu entkommen, tricksen Sie sich selbst aus: Stellen Sie sich vor, Sie ziehen in den sechsten Stock – ohne Aufzug. Was würden Sie dort hochschleppen, worauf könnten Sie verzichten? Einsteiger beginnen mit

Wohn- und Schlafzimmer, Fortgeschrittene arbeiten sich weiter zu Küche und Abstellkammer vor. Und ganz Mutige widmen sich danach noch dem Keller und Dachboden. Sortieren Sie Ihre Habseligkeiten in drei Stapel: Behalten, Wegwerfen, Unentschlossen. Letzteren Stapel packen Sie in eine Kiste und stellen sie in den Keller. Wenn Sie nach zwölf Monaten nichts vermissen, können Sie die Kiste entsorgen – ob im Mülleimer oder auf dem Flohmarkt.

100

Haben Sie schon von dem Trend zum minimalistischen Lebensstil gehört? Die Besitztümer sind auf ein Minimum reduziert und umfassen nur 100 Gegenstände.



Step 2: Frühjahrsputz für den Körper

Gesunde Ernährung ist wichtig, das ist weithin bekannt. Aber probieren Sie doch einmal, noch einen Schritt weiter zu gehen: Entgiften Sie Ihren Körper durch Heilfasten. Das gibt dem Körper eine Chance zum „Neustart“ und kann ungeahnte Energien freisetzen. Vor dem Start sollten Sie über das Heilfasten mit Ihrem Hausarzt sprechen. Noch ein altbewährter, aber leider oft ignoriertes Tipp: Gehen Sie an die frische Luft, statt auf der Couch zu relaxen. Denn Fernsehen überlastet die Sinne und verschärft so die ohnehin hohe Reizüberlastung im schnell-

»Der Wechsel allein ist das Beständige.«

lebigen Alltag. Spaziergänge im Park dagegen helfen nicht nur dabei, einen Gang runter zu schalten und Stress für eine Weile zu vergessen. Die ersten Sonnenstrahlen erhöhen zudem die körpereigene Produktion von Vitamin D, das nicht nur gut für Knochen und Zähne, sondern auch für Herz und Kreislauf ist. Zusätzlich fördert Bewegung an der frischen Luft nicht nur die Bildung roter Blutkörperchen, die den Körper mit Sauerstoff versorgen, sondern auch die gute Laune.

Step 3: Frühjahrsputz für die Seele

Gehen Sie in sich und seien Sie ehrlich: Gibt es Menschen in Ihrem Leben, die Sie mehr belasten, als sie mit Ihnen gemeinsam haben? Scheuen Sie sich nicht, solche Beziehungen zu beenden oder zumindest den Kontakt auf ein Mindestmaß zu reduzieren. Niemandem ist damit geholfen, wenn Sie sich schlecht fühlen. Auf der anderen Seite gehört zu dieser Bestandsaufnahme auch, sich mehr Zeit für wirklich gute Freunde zu nehmen. Richten Sie feste Zeiten für Telefonate oder gemeinsame Abende ein. So können Sie und Ihre Freunde von dem profitieren, was einem Treffen sonst so oft im Weg steht: Gewohnheit. Und auch



mit dieser sollten Sie zu brechen versuchen. Denn die eigenen schlechten Angewohnheiten schaden der guten Laune. Wollten Sie schon immer mit dem Rauchen aufhören? Oder eine neue Sprache lernen? Jetzt ist die richtige Zeit, dem inneren Schweinehund ein Schnippchen zu schlagen.

Step 4: Und zu guter Letzt: Gönnen Sie sich etwas Schönes! Jetzt haben Sie ja wieder Platz in Ihrem Leben.

Was belastet uns im Alltag?

45 %
leiden unter
Mehrfachbelastung / Multitasking.

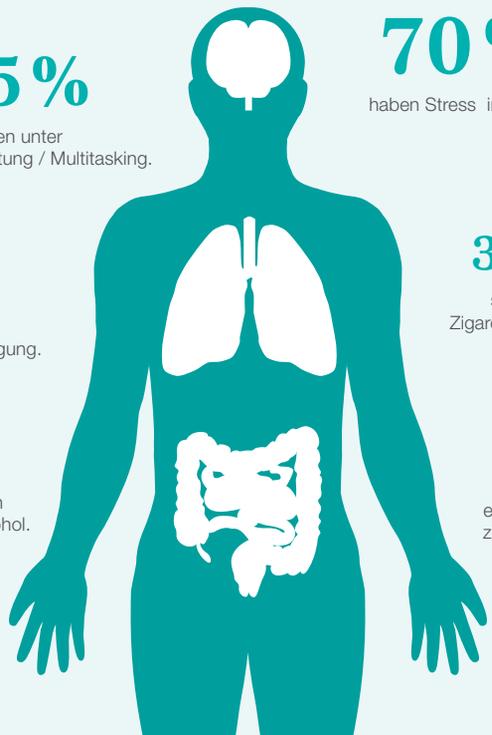
70 %
haben Stress im Beruf.

38 %
mangelt es an Bewegung.

34 %
schadet
Zigarettenkonsum.

13 %
konsumieren
regelmäßig Alkohol.

33 %
ernähren sich
zu ungesund.



GUTEN APPETIT!

Kochen mit Liebe und frischen Zutaten – was der Frühling auf den Tisch bringt

SPARGELSALAT A L'ORANGE:

Zutaten (für 2 Personen)

- 1 Bio-Orange
- 200 g Zucker
- 3 Orangen
- 10 Stangen weißer Spargel
- Meersalz
- 1 TL Dijon-Senf
- 2 EL Melfor-Essig
- 1 EL Weißweinessig
- Pfeffer
- 5 EL Traubenkernöl
- 1/4 Bund Schnittlauch



Weitere Informationen
über Lea Linster finden
Sie unter:
www.lealinster.lu

Das leckere Spargelrezept von Léa Linster:



Auch wenn der Winter in Deutschland sich verabschiedet hat, ohne richtig dagewesen zu sein, ist nun endlich Frühling. Die Sonne bleibt uns abends wieder länger erhalten, die Natur beginnt zu blühen und zeigt ihre Farbenpracht. Endlich sehen wir wieder Grün an Bäumen und Sträuchern! Und das können wir auch schmecken. Jetzt ist die Zeit für junges Gemüse, Erbsen, Spinat, dicke Bohnen und vieles mehr. Nicht zu vergessen – den köstlichen Spargel! Ab Mitte April bis in den Juni hinein sind sie wieder gefragt, die Spargelgerichte. Das edle Stangengemüse verzaubert uns mit vielfältigen Kreationen. Genießen Sie mit uns die gesunde Frühlingszeit!

Zubereitung Spargelsalat

1 Ich schäle die Orange und blanchiere die Schale in Zuckerwasser, das ich aus 200 Gramm Zucker und 200 Milliliter Wasser koche. Ich hole die Schalen nach drei Minuten aus dem kochenden Zuckerwasser, schrecke sie

mit Eiswasser ab und schneide sie in feine Streifen.

2 Dann presse ich zwei der Orangen aus und lasse den Saft sirupartig einkochen. Die vierte Orange schäle ich großzügig (die weiße Haut muss runter) und schneide die Orangenfilets zwischen den Trennwänden mit einem sehr scharfen Messer heraus.

3 Ich schäle den Spargel und schneide ihn schräg in Scheiben – die Köpfe sollen fünf Zentimeter lang bleiben. Die Köpfe gare ich kurz in Zuckerwasser bissfest und schrecke sie dann sofort in Eiswasser ab. Die geschnittenen Spargelstücke salze ich und lasse sie abtropfen.

4 Nun verrühre ich den Orangensirup mit Senf und den Essigen. Ich würze mit Salz, Zucker und Pfeffer aus der Mühle, schlage das Öl mit einer Gabel unter und vermische die Marinade mit dem abgetropften Spargel. Ich schneide den Schnittlauch in feine Röllchen und hebe sie mit den Streifen von der Orangenschale unter den Spargel. Ein wenig Orangenschale stelle ich für die Garnitur zur Seite.

5 Den Spargelsalat drapiere ich in die Mitte der Teller und drumherum abwechselnd Spargelspitzen und Oran-

INTERVIEW Léa Linster:

Spitzenköchin aus Luxemburg

Was lieben Sie an Ihrem Beruf als Spitzenköchin?

Dass ich alle meine Fähigkeiten täglich optimal einsetzen kann und jeden Tag Neues dazu lerne.

Welche Gerichte servieren Sie in privater Runde im Frühling?

Spargel natürlich in allen Formen und Eier- und Hühnergerichte. Diese sind alle in meinem lustigen neuen Buch zusammengefasst, „Das Gelbe vom Ei“ mit Comics von Peter Gaymann.

Wenn es um gesunde Ernährung geht, welche Zutaten würden Sie empfehlen?

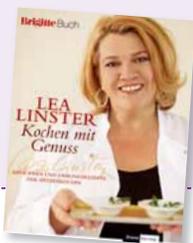
Nur ganz hochwertige Zutaten und gerade mal so viel, wie man sich leisten kann: körperlich, geschmacklich und finanziell.

Mitmachen und gewinnen!

Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Stichwort „Gesunde Ernährung“ an allesgute@stada.de und gewinnen Sie eins von zehn „Kochen mit Genuß“-Kochbüchern von Léa Linster.

Einsendeschluss:
01.07.2014.

Viel Erfolg!



genfilets. Als Dekoration gebe ich noch die restlichen Orangenzesten darauf. Er schmeckt solo, passt zu Fleisch und Fisch. Im Restaurant serviere ich ihn gern zum Hummer.

FACEBOOK, YOUTUBE, WHATSAPP & CO.

Ich chatte, also bin ich



Früher traf man sich auf der Straße, heute im Chatroom. So empfinden zumindest viele Eltern die Kommunikationsgewohnheiten ihrer Kinder. Zwischen Smartphone und Facebook scheint die Zeit für reale Erlebnisse knapp zu werden. Aber was ist eigentlich real?

„Hast du dich nach deinen Hausaufgaben erkundigt?“ Lisa ist krank und in der verkürzten Schullaufbahn darf man nichts anbrennen lassen. Solange sie nicht sterbenselend dahinsiecht, werden Hausaufgaben erledigt. „Ja. Aber wir haben nichts auf.“ Weil solche Aussagen mit gebührendem Misstrauen zu betrachten sind, hake ich nach: „Sagt

wer?“ „Sagen alle“, antwortet Lisa, ohne von ihrem Handy aufzuschauen. „Und wer sind alle?“ Oberste Mutterpflicht ist Beharrlichkeit. „Na, alle halt. Auf Facebook.“ Ich gebe zu, ab hier verlasse ich vertrautes Gelände. Dass ich sämtliche Fragen des Alltags jederzeit allen meinen nahen und fernen Bekannten stelle und die nichts anderes zu tun haben, als

sofort zu antworten, übersteigt meine Vorstellungskraft. Lisa kichert ihr Handy an, stiert in den kleinen Bildschirm und tippt in einem sagenhaften Tempo vor sich hin. „Hattet ihr nicht Mathe heute?“ Lisa täte wirklich gut daran, jede Mathe-Minute nachzuholen, vielleicht können die Online-Freunde ja mal einen Statusbericht der verpassten Mathestunde ins Netz stellen. „Ausgefallen.“ Seit Lisa vor drei Wochen ein Smartphone gekauft hat, hat sich unsere Kommunikation auf einem eher mini-



»Unsere Kommunikation hat sich auf einem minimalistischen Niveau eingependelt.«

malistischen Niveau eingependelt. „Lisa, jetzt leg’ doch mal das Ding weg, man kann sich ja gar nicht mit dir unterhalten.“ Lisa starrt weiter ins digitale Nirwana: „Ja. Gleich.“ Ich seufze: „Nein. Jetzt.“ Kichern. „Ja. Moment.“ Lächeln. „JETZT!“ Ich bin laut geworden. Lisa schaut mich erstaunt an. Konstantin steckt den Kopf zur Tür rein. „Streitet ihr euch?“ Spannende Frage. Gehören zu einem Streit nicht zwei? „Nein“, sage

180 Minuten

verbringen Jugendliche in der Altersgruppe zwischen 12 und 19 durchschnittlich am Tag im Internet.

Quelle: JIM-Studie 2013



ich also wahrheitsgemäß. „Ich buhle nur mit einem Display um die Aufmerksamkeit deiner Schwester.“ „Was ist buhlen, Mama?“ Klar, das Wort „Display“ kennt er. „So etwas wie rangeln, mein Schatz. Oder kämpfen.“ Ich sehe, wie in seinem Gehirn ein Film abläuft: Mama mit einem Laserschwert bewaffnet, kämpft gegen ein Heer feindlicher Displays. „Naja, weißt du, beim Buhlen versucht man, wahrgenommen zu werden. Tiere tun das beispielsweise in der Paarungszeit“, erkläre ich. Konstantin scheint zufrieden mit meinen Ausführungen, aber Lisas Stirn liegt in verständnislosen Falten. Zwischen zwei Likes und drei Snapchats hat sie wohl den Anschluss an das Gespräch verpasst: „Wie, Paarungszeit...? Braucht ihr mich oder kann ich hier weitermachen?“

Die Frage ist gut, sehr gut sogar. Mir dämmert, dass sie den Kern des Problems trifft. Natürlich brauchen wir Lisa jetzt gerade nicht. Nicht für etwas Bestimmtes. Aber wir hätten sie trotzdem gerne bei uns. Als Familienmitglied, das an-

sprechbar ist, erzählt, zuhört und sich für uns interessiert. Und nicht als Fleisch gewordene Abwesenheit. Konstantin kuschelt sich auf meinen Schoß: „Mama, hast du was von Julia gehört?“ Ich schüttele den Kopf. Unsere Älteste ist gerade auf Auslandsaufenthalt in Frankreich. Seit einer Woche hat sie schon nicht mehr angeru-

»Auf Facebook posten geht, aber anrufen ist zu viel verlangt.«

fen. Ich nehme das als Übung zum Loslassen und melde mich auch nicht bei ihr. „Julia geht’s super“, verkündet da Lisa. „Hat sie angerufen?“, frage ich erstaunt. „Nee, gepostet. Die hat einen total süßen Typen kennengelernt. Jean-Luc, der sieht echt super aus und die sind gestern Abend zusammen im Kino

gewesen, in so einem alten Kasten mit roten Samtsesseln. Voll romantisch.“ „O Jean-Luc, schmatz, schmatz“, blödeln jetzt Konstantin und Lisa steigt ein, klimpert mit den Augenlidern und haucht: „Möchtest du meine liebste Baguette sein?“ Kichernd rollen die beiden am Boden. In meinem Inneren kämpfen die guten Vorsätze gegen den puren Neid. Posten geht, aber anrufen ist zu viel verlangt. Loslassen, so ein Blödsinn. Wer weiß, wem sie sich da in die Arme schmeißt. „Du Lisa, zeigst du mir das mal?“, frage ich vorsichtig. „Was?“ „Na, den Facebook-Eintrag von Julia“, antworte ich ungeduldig. „Okay, ich denke, du findest das doof?“ Ich überhöre das und Lisa ist so rücksichtsvoll, das Thema nicht weiter zu strapazieren und mir stattdessen Julia auf Facebook zu zeigen. Schöne Bilder. Jean-Luc sieht wirklich nett aus... „Kinder, heute Abend skypen wir mit Julia, okay?“

- 1 Petra (42)
- 2 Konstantin (7)
- 3 Julia (16)
- 4 Lisa (14)
- 5 Michael (46)



REISEN

Warum in die Ferne schweifen, wenn es hier so schön ist?

Eine Flugreise für die ganze Familie kann teuer werden, lange Autofahrten nach Italien oder Spanien sehr anstrengend. Warum dann also nicht einfach mal in Deutschland Urlaub machen? Wir stellen Ihnen fünf besondere Reiseziele von der Nordseeküste bis zu den Alpen vor, die Sie bei Ihrer nächsten Urlaubsplanung in Betracht ziehen sollten.

Die Nordsee und der Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer zeigen sich an St. Peter-Ordings Küste von ihrer schönsten Seite. St. Peter-Ording lockt mit einem 12 Kilometer langen Sandstrand sowie atemberaubenden Kunststücken von Kitesurfen und Strandsegeln. Der Panoramablick vom Deich scheint wie aus dem Bilderbuch: In der Ferne flirrt der Strand, auf dem sich Strandkörbe sowie die markanten Pfahlbauten von St. Peter-Ording abzeichnen. In den Pfahlbauten-Restaurants kann man die fangfrischen kulinarischen Köstlichkeiten der Nordsee genießen. Für spannende Abwechslung sorgen Attraktionen wie der Kitesurf World Cup oder das Drachenfestival.

Termine zum Vormerken:

- 1. – 10. August 2014: Kitesurf World Cup
- 22. – 24. August 2014: Drachenfestival



*Hoch im Norden -
St. Peter-Ording*

Mit der besten Freundin ein paar Tage an der Ostsee relaxen, Kultur genießen und shoppen, das lässt sich in der Hansestadt Rostock perfekt kombinieren. Denn großstädtisches Flair in Verbindung mit hanseatischer Architektur, einer lebendigen Kulturszene, moderner Gastronomie und vielfältigen Shoppingangeboten bieten ein abwechslungsreiches Programm. Darüber hinaus lockt das 15 Minuten entfernte Seebad Warnemünde mit seinem wunderschönen Sandstrand. In der ersten Juliwoche wird dort die Warnemünder Woche ausgetragen. Neun Tage lang herrscht Partystimmung an Land und auf dem Wasser. Im August steuern zudem mehr als 200 Traditionssegler zur Hanse Sail Rostock an.

Termine zum Vormerken:

- 5. – 13. Juli 2014: 77. Warnemünder Woche
- 7. – 10. August 2014: 24. Hanse Sail



*Hansestadt Rostock
und Warnemünde*





Der sagenumwobene Harz mit seiner magischen Gebirgswelt aus nebligen Tälern, steilen Klippen und plätschernden Bächen ist ein Anziehungspunkt für Jung und Alt. Eine Entdeckungstour in der Tropfsteinhöhle oder ein Ausflug in die Bergbauergangenheit der Region eröffnen den Besuchern neue Welten. In Goslar sorgen mittelalterlicher Zauber, schmale Gassen und Fachwerkhäuser für nostalgisches Flair. Zum Walpurgisfest ist im ganzen Harz im wahrsten Sinne des Wortes der Teufel los. Hexenbesen, Zaubermantel und Teufelshorn gehören dann unbedingt zum Outfit. Das Harzer Bergtheater zeigt Märchen und Musicals für Groß und Klein.

Termine zum Vormerken:

30. April 2014: Walpurgisnacht z. B. in Hahnenklee
Ende Mai bis Mitte September 2014: Harzer Bergtheater auf dem Hexentanzplatz Thale



*Von Hexen und Höhlen
im Harz*

Frauenkirche, Zwinger, Semperoper und über 50 Museen – all das macht Dresden zu einem der beliebtesten Touristenziele Deutschlands. Ein Geheimtipp ist das Hygienemuseum, in dem Kinder die Themenfelder Körper und Gesundheit anhand von Medieninstallationen und interaktiven Stationen erkunden können. Auf dem Stadtfest gibt es neben Musik und Handwerkskunst auch ein Feuerwerk zu bestaunen. Aber auch in der Umgebung gibt es neben beeindruckender Natur im Nationalpark des Elbsandsteingebirges das Schloss Moritzburg zu entdecken. Es gilt als das wohl schönste Wasserschloss Sachsens und diente als Kulisse für den legendären Märchenfilm „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“.

Termine zum Vormerken:

9. – 24. August 2014: Moritzburg Festival
15. – 17. August 2014: 16. Dresdner Stadtfest



*Schlösser und Burgen
in Dresden und dem
Elbsandsteingebirge*



Mehr Abenteuerspielplatz geht nicht. Sollten Kinder in Oberstdorf nach dem Spielplatz fragen, so brauchen sie einfach nur vor die Tür zu gehen. Denn die vielen Kühe und Hafflingerperle oder die putzigen Mummeltiere sorgen für tolle Ferientage. Auf dem Familienberg Söllereck gibt es neben Abenteuerspielplatz und Kletterwald Söllerrodel. Aber auch für erwachsene Abenteurer wird in Oberstdorf viel geboten. Der Hindelanger Klettersteig ist ein „Schmankerl“ für erfahrenere Wanderer, für Einsteiger gibt es z. B. den Salewa-Klettersteig am Oberjoch.

Termine zum Vormerken:

Anfang Mai bis Ende Oktober 2014: Sommerrodelbahn Söllereck
13. September 2014: Vihscheid in Oberstdorf



*Abenteuerurlaub in
Oberstdorf im
Allgäu*



Extra-Tipp:

Zur Inspiration für weitere tolle Reiseziele in Deutschland empfehlen wir das neue Reisemagazin „himmelblau“, das außergewöhnliche Ferienorte und spannende Hintergrundgeschichten vorstellt.





AM
01. JULI
ERSCHEINT
DIE NÄCHSTE

alles gute für dich

TITELTHEMA:

Reisegesundheit –
So bleiben Sie gesund
an den schönsten
Tagen des
Jahres

Sudoku

LEICHT

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

MITTEL

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

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

MITTEL

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

SCHWER

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

LÖSUNGEN:

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

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

IMPRESSUM

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

Copyright:

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

Auflage: 100.000 Stück

Herausgeber:

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

Redaktion:

Dorothee Bönsch, Ulrike Breitschwerdt,
Stefanie Dölz, Jessica Gepel, Julia Kern, Maika Mennecke, Martina

Moldenhauer, Dr. Ute Pantke, Michaela Rau, Kay Reubelt, in Zusammenarbeit mit mpm Corporate Communication Solutions, Mainz

Konzept, Gestaltung & Produktion:

mpm Corporate Communication Solutions GmbH, Mainz
www.digitalagentur-mpm.de

Druck:

Frankfurter Societäts-Druckerei GmbH, Frankfurt am Main

Fotos:

dpa (S. 22, S. 23); Fotolia (S. 2, S. 3, S. 4, S. 5, S. 6, S. 7, S. 8, S. 9, S. 10, S. 11, S. 12, S. 13, S. 14, S. 15, S. 16, S. 17, S. 18, S. 19, S. 20, S. 21, S. 22, S. 23, S. 24); Getty (Titelbild, S. 3, S. 10); Heike Melzer (S. 14) himmelblau (S. 23); iStockphoto (S. 16); Joachim Storch (S. 2); Maryam Schindler (S. 18, S. 19); Simone Silbemagel / mpm Corporate Communication Solutions (S. 5); Verlagsgruppe Random House GmbH, Muenchen (S. 19)