

**alles
gute** *für dich*

Lesen Sie
das Magazin
jetzt online:

www.deinegesundheit.stada



Osteoporose

Beugen Sie frühzeitig vor!

Sommer, Sonne und Tattoo –
Schutz und Pflege für Ihr Kunstwerk

Pollenalarm! Achtung, Heuschnupfen



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

10 Sommer, Sonne und Tattoo

Mit dem passenden Sonnenschutz können Sie gleichzeitig Haut und Tattoo schützen.



04

Wir haben ab sofort 24 Stunden für Sie geöffnet

Lesen Sie das Beste aus unserem Kundenmagazin jetzt online unter: www.deinegesundheit.stada



14 Warum Schimpfen gut tut

Hin und wieder ist es wichtig, seinem Ärger auch mal Luft zu machen.



12 Meine Energie für den Tag: Das neue EUNOVA® B12 Plus

Wie vital wir uns fühlen, wird unter anderem von unserem Energiestoffwechsel beeinflusst.



03 GUTEN TAG

Editorial

Titelthema

04 WIR HABEN AB SOFORT 24 STUNDEN GEÖFFNET

Unser Kundenmagazin jetzt
auch digital

06 WENN DIE KNOCHEN SCHWACH WERDEN

Osteoporose

Alles Gute für den Körper

08 HÖREN SIE AUF IHREN KÖRPER

Ernährungsregeln überflüssig

10 SOMMER, SONNE UND TATTOO

Sonnenschutz für tätowierte
Haut

12 MEINE ENERGIE FÜR DEN TAG

Das neue EUNOVA® B12 Plus

Alles Gute für die Seele

14 WARUM SCHIMPFFEN GUT TUT

Lassen Sie es raus!

Alles Gute für die Familie

16 PING

Familienkolumne

18 BRINNER – BREAKFAST TRIFFT DINNER

Rezeptseite

20 GUT ZU WISSEN

20 EU-Fälschungsrichtlinie
22 Pollenalarm! Achtung,
Heuschnupfen
23 Neue Produkte von STADA
24 Rätelecklecke

Liebe Leserinnen und Leser,

freuen Sie sich gerade auch über jeden Farbtupfer, der sich in der Natur breit macht? Wir haben alle sehnsüchtig auf ihn gewartet, nun ist er da – der Frühling.

Nach den kalten und stürmischen Tagen im Winter steigt die Lust in uns, mehr Zeit draußen an der frischen Luft zu verbringen. Unser Körper signalisiert uns, dass der Winterschlaf beendet ist. Überhaupt weiß unser Körper ganz genau, was uns gut tut. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 8.

Apropos gut tun: Kennen Sie den Ausdruck „Dampf ablassen“? Schimpfen dient der Stressbewältigung und sorgt dafür, dass wir emotional ausgeglichener sind. Auf den Seiten 14 und 15 haben wir uns mit dem Thema beschäftigt.

Ab sofort können Sie uns rund um die Uhr auf unserem neuem Blog www.deinegesundheit.stada.de erreichen. Hier finden Sie hilfreiche Tipps und fundierte Informationen rund um die Themen Gesundheit, Vorsorge und Ernährung. Schauen Sie doch mal vorbei, wir würden uns freuen.

**Bis dahin wünschen wir Ihnen viel Spaß mit dieser Ausgabe und einen fantastischen Start in den Frühling,
Ihr STADA-Redaktionsteam**



UNSER KUNDENMAGAZIN JETZT AUCH DIGITAL

Wir haben ab sofort 24 Stunden für Sie geöffnet!

Samstag 19 Uhr, der fünfjährige Lukas kommt von seinem Spielplatzausflug mit einer blutenden Nase nach Hause. Mama und Papa sind ratlos. Was ist noch gleich bei Nasenbluten zu tun? Kopf in den Nacken oder besser gerade nicht? Oder direkt in die Notaufnahme? Vielleicht kennen Sie diese Situation. Denn Gesundheitsbeschwerden halten sich meist nicht an Apothekenöffnungs- oder Arztprechzeiten.

Deshalb haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, Gesundheitsinformationen in unserem brandneuen Blog auf www.deinegesundheitsstada.com ansprechend und immer aktuell für Sie zur Verfügung zu stellen. Dort finden Sie hilfreiche Tipps und fundierte Informationen rund um die Themen Gesundheit, Vorsorge und Ernährung. In den aus unserem Kunden-

magazin bekannten Kategorien „Dein Körper“, „Deine Seele“, „Deine Familie“ und „Deine Ernährung“ liefern wir Ihnen viele spannende Artikel, Checklisten zum Download, Produkttipps und Experteninterviews.

Wir sind davon überzeugt, wer gesund bleiben will, kann auf eines nicht verzichten: Gesundheitswissen. Wir unterstützen Sie dabei, ohne

den Zeigefinger zu erheben. Dabei werden wir uns immer wieder mit saisonalen Themen beschäftigen, wie aktuell zum Beispiel Freud und Leid des Frühlings. Klassiker des Familienalltags rund um Kinderkrankheiten, gesunde Ernährung und Vorsorgeuntersuchungen werden Sie auf dem neuen Blog ebenfalls finden. Erleben Sie auf www.deinegesundheitsstada.com, dass „gesund“ nicht gleich langweilig und mit Verzicht behaftet sein muss. Unser Appell an Sie: Gehen Sie achtsam mit sich und den eigenen Ressourcen um. Dabei unterstützen wir Sie als persönlicher und verlässlicher Partner in den Fragen des gesunden Lebens. ❤

Laut Statistischem Bundesamt suchen 66 Prozent der Deutschen im Internet nach Gesundheitsinformationen.

Haben Sie Themenwünsche für den Blog?
Dann lassen Sie es uns wissen!
deinegesundheit@stada.de



DEIN KÖRPER:

- Bluthochdruck
- Diagnose Brustkrebs
- Volkskrankheit Diabetes
- Migräne – das Gewitter im Kopf
- Schuppen: wenn die Kopfhaut rebelliert



DEINE SEELE:

- Charisma: Ausstrahlung kann man lernen
- Entschleunigung: wenn das Leben zu schnell ist
- Rasant entspannt – die gesunde Mitte zwischen Anspannung und Entspannung finden
- Selbstvertrauen: Finden Sie Ihre innere Stärke
- Die Wechseljahre: Umbruchstimmung



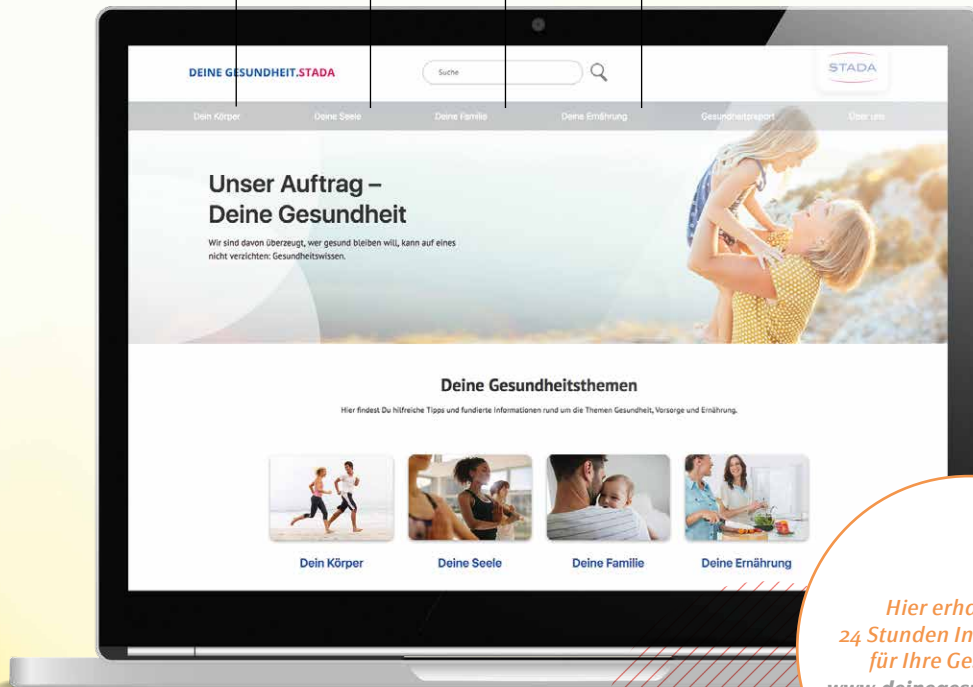
DEINE FAMILIE:

- Mein Kind ist krank – was tun?
- Kinderwunsch: Warten auf den Storch
- Mobbing in der Schule – nie mehr Opfer sein
- Aus Kindern werden Schulkinder
- Fahrrad fahren – sicher unterwegs mit Helm



DEINE ERNÄHRUNG:

- Appetit auf Gesundheit
- Der Jo-Jo-Effekt
- Kochen mit Kindern
- Magnesium – ein lebenswichtiges Mineral



Hier erhalten Sie
24 Stunden Informationen
für Ihre Gesundheit:
www.deinegesundheit.stada

OSTEOPOROSE

Wenn die Knochen schwach werden

Knochen sind keine tote Substanz. Sie bestehen aus lebendigem Gewebe, das sich im Laufe unseres Lebens in einem dauerhaften Auf- und Abbauprozess befindet. Wird dieses Gleichgewicht gestört, kommt es zu Veränderungen der Knochenmasse. Schon bei geringer Belastung oder einfachen Stürzen können weniger belastbare Knochen brechen.

Unser gesamtes Leben lang wird Knochensubstanz auf- und abgebaut. Bis etwa zum 30. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse ständig zu. Danach vermindert sie sich altersbedingt, wir verlieren mehr alte Knochenmasse, als wir produzieren, normalerweise jährlich etwa 1 Prozent – unabhängig vom Geschlecht. Dies ist ein natürlicher Prozess. Kommt es hierbei zu Störungen, die den natürlichen Knochenabbau beschleunigen, spricht man von Knochenschwund oder auch Osteoporose.

Laut Weltgesundheitsorganisation gehört Osteoporose zu den zehn häufigsten chronischen Erkrankungen unserer Zeit. Leider wird die Krankheit und damit ihre Häufigkeit oftmals unterschätzt. Das liegt vor allem daran, dass sich Osteoporose meist langsam entwickelt und über viele Jahre unauffällig verläuft. Oftmals wird die Diagnose erst gestellt, wenn als Folge der Erkrankung Knochenbrüche ohne größere äußere Einwirkung auftreten. Doch genau diese Knochenbrüche gilt es zu vermeiden.

OSTEOPOROSE UND WECHSELJAHRE

Der Stoffwechsel in unseren Knochen wird u. a. durch Östrogen und

Testosteron sowie durch Vitamin D und weitere Hormone, wie z. B. die der Schilddrüse, gesteuert.

Durch hormonelle Veränderungen sind Frauen einem höheren Risiko, an Osteoporose zu erkranken, ausgesetzt. Denn ab dem 35. Lebensjahr reduziert sich die Östrogen-Produktion. Aufgrund dieses Mangels an Östrogen wird mehr Knochen ab- als aufgebaut.

»
Bei 30 Prozent der Frauen steigt die Knochenschwundgefahr nach den Wechseljahren.
«

Trotz der erwiesenen Zusammenhänge zwischen Östrogen und Osteoporose erkrankt aber nicht automatisch jede Frau nach den Wechseljahren an Osteoporose. Das liegt daran, dass fast immer mehrere Faktoren zusammen und über eine längere Zeit auftreten müssen, damit sich ein

krankhafter Knochenschwund entwickelt. Allerdings ist bei etwa 30 Prozent der Frauen von einer Gefährdung durch den wechselljahresbedingten Abfall der Östrogene auszugehen.

Bei Frauen erhöht sich der Verlust an Knochenmasse nach der Menopause durch den Abfall des Östrogenspiegels von vorher 1 Prozent auf bis zu 4 Prozent pro Jahr. Das heißt, dass manche Frauen von ihrem 40. bis 70. Lebensjahr im Durchschnitt etwa 40 Prozent ihrer Knochenmasse verlieren, ein Mann hingegen verliert im gleichen Zeitraum nur etwa 20 Prozent.

RISIKEN VERMEIDEN

Wichtig ist die frühe Behandlung und Vorbeugung noch vor dem ersten Knochenbruch. Hat der Körper erst einmal Knochenmasse verloren, ist ein Wiederaufbau langwierig.

Unbeeinflussbare Risiken

- Erbanlagen
- Abfall des Östrogen- oder Testosteronspiegels

Beeinflussbare Risiken

- Geringes Körpergewicht
- Kalzium- und/oder Vitamin-D-Mangel

- Rauchen
- Mangelnde körperliche Aktivität
- Bewegungseinschränkung oder Bewegungsunfähigkeit

Darüber hinaus gibt es zahlreiche Erkrankungen oder Medikamente, die ebenfalls mit einem erhöhten Risiko für eine Osteoporose verbunden sind.

KNOCHENBRÜCHE VERMEIDEN

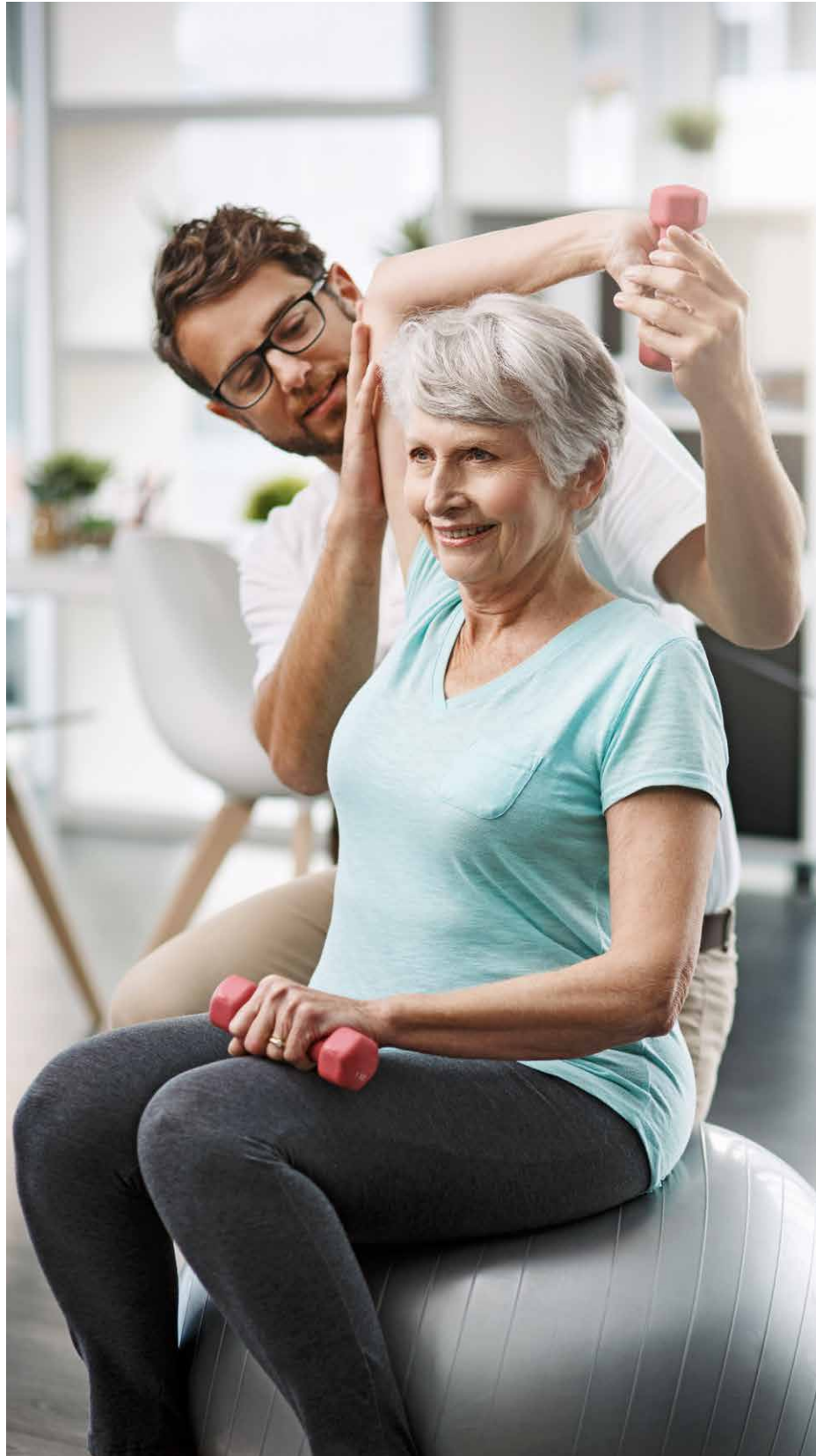
Osteoporose ist eine der wenigen chronischen Erkrankungen, denen man selbst aktiv entgegenwirken kann. Mit Hilfe der drei Säulen – medikamentöse Therapie, Bewegung und Ernährung – ist es heute möglich, die gefürchteten Knochenbrüche zu vermeiden.

Doch eines ist klar, schon vor dem ersten Knochenbruch ist der Betroffene bereits ein Osteoporose-Patient mit einer krankhaft verminderten Knochendichte. Der Knochenbruch selbst ist eine Spätfolge der Erkrankung.

Die Behandlung eines Osteoporose-Patienten nach einem Knochenbruch ist um ein Vielfaches schwieriger, aufwendiger und natürlich teurer als die Maßnahmen zur Vorbeugung eines Knochenbruchs. Liegt aufgrund Ihrer individuellen Situation ein erhöhtes Knochenbruchrisiko vor, ist eine medikamentöse Therapie notwendig und Ihr Arzt stimmt die Maßnahmen mit Ihnen gemeinsam ab. Die medikamentöse Therapie der Osteoporose ist eine Langzeitbehandlung über mehrere Jahre.

KANN MAN OSTEOPOROSE HEILEN?

Bis heute leider nicht. Es ist aber möglich, den Knochen so weit zu stabilisieren, dass keine oder keine zusätzlichen Knochenbrüche auftreten. Je früher mit einer Vorbeugung bzw. Behandlung begonnen wird, desto größer sind die Chancen auf den Erhalt gesunder Knochen. ♥





ERNÄHRUNGSREGELN ÜBERFLÜSSIG

Hören Sie auf Ihren Körper

Melanie zählt keine Kalorien, wiegt sich nicht und denkt auch nicht darüber nach, in welchem Verhältnis Nährstoffe in ihrer Mahlzeit enthalten sind. Stattdessen hört sie auf ihren Körper, denn der weiß schließlich am besten, was er braucht. Damit befolgt Melanie die vermutlich gesündeste und vernünftigste Ernährungsregel, die bislang aufgestellt wurde.





Entscheidung für oder gegen ein Lebensmittel zu treffen. Ein gesundes Körpergefühl mit einem ausgewogenen Hunger und Appetit kann sich unter diesen Bedingungen kaum entwickeln.

IHR KÖRPER WEISS, WAS GUT FÜR IHN IST

Geben Sie Ihrem Körper die Chance, dann weiß er ganz genau, was er benötigt, und holt sich das schließlich auch. Kommen Ihnen diese Beispiele bekannt vor?

Nach einer ausgiebigen Joggingrunde im Hochsommer kommen Sie nach Hause. Der erste Weg führt Sie vermutlich an den Kühlschrank oder den Ort, an dem Sie Ihre Getränke aufbewahren. Sie füllen Ihren Energiespeicher mit etwas Flüssigem oder Süßem auf. Sie greifen zu einer Saftschorle, einer Schüssel Wassermelone oder auch einem Smoothie.

Oder kennen Sie diese Situation? Nach einer ausgelassenen Party, am Abend zuvor gab es das eine oder andere alkoholische Getränk. Sie wachen auf und greifen mehr oder weniger direkt zur Wasserflasche. Irgendwann wird es dann auch Zeit für die erste Mahlzeit des Tages. Hierbei greifen Sie vermutlich zu etwas Herzhaftem oder Salzigem.

Das kommt Ihnen bekannt vor? Auch das Verlangen nach mehr Obst und Gemüse kurz nach der Schlemmerei rund um die Weihnachtsfeiertage?

An diesen drei Beispielen können Sie erkennen, dass Ihr Körper sich ganz von selbst meldet, sollte ihm etwas fehlen. Das Problem ist nur, dass wir über die Jahre verlernt haben, die Signale unseres Körpers richtig zu deuten. Leider lässt sich das richtige Körpergefühl nicht von heute auf morgen wiederfinden. Das ist auch zurückzuführen auf eine gelernte Abhängigkeit von raffiniertem Zucker und Fett.

Verlangen nach Ungesundem sollten Sie einige Wochen lang bewusst widerstehen. Nehmen Sie sich Zeit, Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen, dann wird er Ihnen helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

»
*Nehmen Sie sich Zeit,
Ihren Körper wieder
ins Gleichgewicht zu
bringen, dann hilft
er Ihnen, die richtigen
Entscheidungen zu
treffen.*
«

HUNGER ODER APPETIT?

Sind wir mal ehrlich, wie oft essen wir aus Langeweile, ohne dass wir tatsächlich Hunger haben. Diesen Situationen sollten Sie aus dem Weg gehen. Beschäftigen Sie sich, machen Sie Sport oder greifen statt zur Schokolade zum Apfel. Wenn Sie aber Hunger haben, essen Sie das, wonach Ihr Körper verlangt, und nehmen sich dabei Zeit. Das Sättigungsgefühl setzt mit einer Verzögerung von etwa 20 Minuten ein. Ihr Körper hat dadurch Gelegenheit, Ihnen zu signalisieren, wann Schluss sein sollte. Sind Sie zu schnell beim Essen, erfahren Sie erst viele Kalorien später, dass Sie satt sind. Womöglich haben Sie dann auch so viel gegessen, dass es Ihnen anschließend schlecht ist.

Es braucht ein wenig Zeit und Übung, die Sprache unseres Körpers (wieder) zu verstehen. Seien Sie aufmerksam und stellen Sie gerade am Anfang die vermeintlichen Anzeichen infrage. ♥

Egal, welche Ernährungsregel Ihnen zuerst einfällt – sie ist überflüssig! Zu Recht werden Sie sich jetzt aber fragen, warum gibt es dann zahlreiche Ernährungsexperten, die nicht müde werden, uns genau damit zu versorgen. Ganz einfach: Es gibt solche Regeln nur, weil wir verlernt haben, auf unseren eigenen Körper zu hören. Schönheitsideale, Fastfood, Convenience-Produkte und Diätrends haben ihren Beitrag dazu geleistet. Die Folge: Es fällt uns immer schwerer, eine

SONNENSCHUTZ FÜR TÄTOWIERTE HAUT

Sommer, Sonne und Tattoo

Häufige Sonneneinstrahlung kann die Leuchtkraft und Langlebigkeit einer Tätowierung stark beeinträchtigen. Mit dem passenden Sonnenschutz können Sie gleichzeitig Haut und Tattoo schützen.

Ein neues Tattoo ist eine Augenweide und der Stolz seiner Besitzer. Die bunten, leuchtenden Farben sind echte Hingucker. Jeder vierte Deutsche trägt mindestens ein Tattoo und die Fangemeinde des gestochenen Körperschmucks wächst weiter.

ERSTE VORAUSSETZUNG FÜR LANGANHALTENDE FREUDE IST DER ENTSCHLUSS, SICH VOM PROFI STECHEN ZU LASSEN

Für ihre Arbeit verwenden Tätowierer eine Stechmaschine mit einer Frequenz von bis zu 10.000 Stichen pro Minute, wahlweise mit einer oder mehreren geschliffenen Nadeln. Die einzelne Nadel sticht die Kontur des Motivs in die Haut, während ein ganzes Nadelbündel für Vollflächen zum Einsatz kommt.

Dabei darf die Farbe weder zu oberflächlich noch zu tief gestochen werden. Im ersten Fall werden die Farbpigmente mit jeder sich erneuernden Hautschicht wieder abgestoßen. Wird hingegen zu tief gestochen, blutet die Haut und das Blut wäscht die Farbe aus. Als unangenehmer Nebeneffekt

»
Die beliebtesten Stellen für ein Tattoo sind Schulter, Rücken, Ober- und Unterarm sowie Fuß und Knöchel.
«

Quelle: Statista-Umfrage Tattoos, Piercings & Body Modification 2017

können sich Narben bilden. Der optimale Wert für die Stichtiefe liegt zwischen 1 und 1,5 Millimeter und liegt in der Mitte der Dermis. Nicht nur technisches Können, sondern auch Wissen um verschiedene Hauttypen und Hautbereiche sowie ausgezeichnete Hygiene zeichnen kompetente Tätowierer aus. Wer sich also in professionelle Hände begibt, legt den Grundstein für ein ästhetisches und haltbares Tattoo.

Bereits die Farbwahl eines Motivs wirkt sich auf dessen Haltbarkeit aus. Helle Farben reflektieren das Licht,

während dunklere Töne es absorbieren. Das beeinflusst auch den Alterungsprozess eines Tattoos. So neigen dunkelblaue, dunkelgrüne oder schwarze Pigmente stärker zum Verblassen als Weiß- oder Gelbtöne

VORNEHME BLÄSSE UND LEUCHTENDE TATTOOS

Für frisch gestochene Tattoos gilt: Sonnenlicht und andere starke Lichtquellen meiden! Jedes neue Tattoo strahlt besonders intensiv. Das liegt daran, dass die Farben sich teilweise noch in der Epidermis, der oberen Hautschicht, absetzen. Rund alle 27

STADA-Produkt:



LADIVAL TATTOO

Ladival Tattoo bietet einen optimalen Sonnenschutz und bewahrt gleichzeitig Tattoos vor dem Ausbleichen. Die Haut wird durch die bewährte Ladival-Kompetenz vor Sonnenbrand und sonnenbedingter Hautalterung geschützt.



Jeder vierte Deutsche ist tätowiert.

Quelle: Statista-Umfrage Tattoos, Piercings & Body Modification 2017

bis 28 Tage erneuert sich die Epidermis und stößt dabei die alte Schicht ab.

So kommt es zu einer ersten, völlig natürlichen Trübung des Motivs. Bis sich indes mehrere Hautschichten neu gebildet haben, vergehen einige Wochen. Während dieser Zeit ist das neue Tattoo empfindlich und besonders schutzbedürftig.

Gerade im Sommer gehören spezielle Sonnenschutzmittel darum für alle Tätowierten zur Grundausstattung und in jede individuelle Reise- und Sonnenschutzberatung.

Mit dem neuen Ladival Tattoo steht nun in der Apotheke ein solches Produkt zur Verfügung.

Ladival Tattoo enthält neben dem bewährten 3-fach-Zellschutz auch hochwertig pflegende Inhaltsstoffe.

Damit bietet es einen optimalen Sonnenschutz und bewahrt gleichzeitig Tattoos vor dem Ausbleichen.

Die Haut wird durch die bewährte Ladival-Kompetenz vor Sonnenbrand und sonnenbedingter Hautalterung geschützt.

Das Produkt wurde dermatologisch auf tätowierter Haut getestet und ist wegen seiner herausragenden Eigenschaften für den ganzen Körper auch auf untätowierter Haut einzusetzen. ♥

GESCHÜTZT UND GEPFLEGT: SO BLEIBEN TÄTOWIERUNGEN LANGE SCHÖN

1 Direkt nach dem Stechen:
Jetzt ist Tattoo-Pflege besonders wichtig, um Verschmutzungen und Infektionen mit Keimen zu vermeiden. Den Folien-schutz vom Tätowierer nach 6 – 8 Stunden entfernen und Luft an die verletzten Hautpartien lassen.

2 Bis zum vollständigen Abheilen (ca. 6 Wochen):
2-mal täglich Haut reinigen, gegebenenfalls desinfizieren und eine dünne Schicht Wund- und Heilsalbe auftragen. Ideale Pflege reduziert das Risiko für Narben und es bilden sich kaum Krusten. In dieser Zeit auf ausgiebigen Planschspaß verzichten. Jegliche UV-Strahlung vermeiden, auch im Solarium.

3 Für längere Freude am Tattoo:
Tätowierte Haut reagiert empfindlicher auf direkte Sonneneinstrahlung, wodurch sich das Risiko für einen Sonnenbrand erhöht. Damit die Tätowierung möglichst lange schön und farbintensiv bleibt, bei UV-Bestrahlung mit Ladival Tattoo schützen.

TIPPS

Anwendungstipp: Dem Sonnenschutzmittel eine halbe Stunde Zeit geben, um richtig in die Haut einzziehen zu können. So bleiben Haut und Tattoo optimal geschützt.

Als Faustregel lässt sich formulieren:
Je besser geschützt die Tätowierung ist, desto weniger besteht die Gefahr, dass sie verblasst. Motive an Körperstellen, die naturgemäß dem Tageslicht ausgesetzt sind, drohen schneller auszu-bleichen. Dazu zählen etwa Gesicht, Hals und Hände. Hier kann der optimale Schutz vor der Sonneneinstrahlung das ganze Jahr von Vorteil sein, um länger Freude am Tattoo zu haben.

ALLES GUTE FÜR DEN KÖRPER



ENERGIESTOFFWECHSEL

Meine Energie für den Tag: Das neue EUNOVA® B12 Plus

Wie vital wir uns fühlen, wird unter anderem von unserem Energiestoffwechsel beeinflusst. Für die normale Funktion des Energiestoffwechsels ist eine ausreichende Versorgung mit den Vitaminen B1, B2, B6 und B12 wichtig. Das neue Nahrungsergänzungsmittel EUNOVA® B12 Plus macht die tägliche Versorgung mit diesen Vitaminen besonders einfach: Es enthält hochdosiertes Vitamin B12 und deckt außerdem die empfohlene Tageszufuhr der Vitamine B1, B2 und B6 zu 100 Prozent¹. Diese Vitamine tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Termindruck, keine Ruhe und Zeit für ausreichend Schlaf und Regeneration, eine unausgewogene Ernährung, die täglichen Herausforderungen – das alles kostet Energie und strapaziert das Vitamin-Konto. Eine ausreichende Versorgung mit den Vitaminen B12, B1, B2 und B6 ist wichtig, da sie zum Energiestoffwechsel beitragen. Die Vitamine B12, B2 und B6 tragen zudem zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

GUT VERSORGT MIT VITAMIN B12
Vitamin B12 ist wasserlöslich und gehört zu den essenziellen Nährstoffen – das bedeutet: Der Körper kann es nicht selbst herstellen. Wir müssen es mit der Nahrung aufnehmen. Vitamin B12 ist in tierischen Lebensmitteln vorhanden, aber in pflanzlicher Nahrung ist das Vitamin dagegen kaum enthalten. Deshalb ist EUNOVA® B12 Plus besonders für Vegetarier und Veganer empfehlenswert. Doch auch für ältere Menschen und Personen mit Mehrfachbelastungen, einem fordernden Alltag oder einer unausgewogenen

Ernährung ist EUNOVA® B12 Plus eine gute Empfehlung. Auch Ski-Legende Rosi Mittermaier vertraut dem Produkt: Die zweifache Olympiasiegerin ist die Markenbotschafterin für EUNOVA® B12 Plus.

ENERGIE FÜR DEN TAG – DAS NEUE EUNOVA® B12 PLUS

Das Nahrungsergänzungsmittel EUNOVA® B12 Plus enthält pro Trinkfläschchen neben 500 µg Vitamin B12 auch die empfohlene Tageszufuhr¹ der Vitamine B1, B2 und B6. Die Trinklösung wird einmal täglich verzehrt – am besten morgens vor dem Frühstück. Das Kombinationsprodukt wird in einem praktischen Trinkfläschchen mit Zweikammersystem angeboten. Die trinkfertige Lösung wird erst unmittelbar vor dem Verzehr zubereitet. Sie hat einen angenehmen Pfirsich-Maracuja-Geschmack. EUNOVA® B12 Plus ist vegan und frei von Laktose, Gluten, Süßungsmitteln und Farbstoffen. ♥

¹Referenzmenge gemäß Lebensmittel-informationsverordnung



»Eine gesunde Ernährung ist für jeden wichtig, um fit zu bleiben. Zusätzlich ergänze ich meinen Vitaminhaushalt mit hochkonzentriertem Vitamin B12.«

ROSI MITTERMAIER

STADA-Produkt:



EUNOVA® B12 PLUS

Ab sofort in Apotheken erhältlich. Im Einführungszeitraum gibt es die Möglichkeit, Proben online zu bestellen unter: www.eunova.de/eunova-produkte/eunova-b12-plus (so lange der Vorrat reicht). Auf der Website gibt es ebenfalls ausführliche Produktinformationen und einen interessanten Vitamin-Ratgeber.

ALLES GUTE FÜR DIE SEELE

LASSEN SIE ES RAUS!

Warum Schimpfen gut tut



Fluchen ist unangebracht, zeugt von schlechten Manieren und mangelnder Selbstkontrolle? Möchte man meinen, doch eigentlich tun wir es alle. Der eine oder die andere hinter verschlossenen Türen und möglichst, wenn keine Kinder in der Nähe sind, andere machen ihrem Ärger direkt Luft, egal wo. Fluchen, Schimpfen, Dampf ablassen ist gesund. Klingt komisch, ist aber so.

Der britische Forscher Richard Stephens fand heraus, dass Schimpfen psychischen und emotionalen Schmerz lindert. Er fragte sich, warum viele Frauen im Kreißsaal schreien und fluchen. Er forderte Freiwillige unter anderem auf, ihre Hände in Eiswasser zu tauchen. Eine Gruppe musste den Schmerz ertragen, ohne einen Mucks von sich zu geben. Die restlichen Teilnehmer durften dabei beliebige Schimpfwörter wiederholen – und hielten das Eisexperiment länger aus, da sie das Fluchen von ihren Schmerzen ablenkte.

Hin und wieder ist es wichtig, seinem Ärger auch mal ehrlich Luft zu machen. Fluchen dient als Ventil, um angestaute negative Emotionen herauszulassen. Es ist wie bei einem dampfenden Kessel, der irgendwann den Druck entlässt. Emotionaler Druck kann sich nämlich genauso wie Dampf anstauen und schließlich in einer Art und Weise entladen, die man besser nicht zulassen sollte. Aber keine Sorge, kleine sprachliche Wutausbrüche sind zutiefst menschlich. Da Schimpfwörter in dem Teil unseres Gehirnes gespeichert werden, in dem auch die Emotionen verortet sind, verhindert das Schimpfen und Fluchen, dass sich negative Gefühle zu einem größeren Ärgernis entwickeln.

Denken Sie aber bei aller Frustbewältigung auch an Ihre Vorbildfunktio-

on. Gerade wenn Kinder in der Nähe sind oder Sie in der Öffentlichkeit nicht negativ auffallen möchten, können Sie sich eines simplen Tricks bedienen: Ersetzen Sie die derben Schimpfwörter durch eine entschärfte Version, wie zum Beispiel den guten alten „Scheibenkleister“. Das ist aber noch lange kein Freibrief für ständige Schimpftiraden. Fluchen kann zu einer schlechten Angewohnheit werden, die Sie nicht mehr so schnell loswerden. Schimpfen und ärgern Sie sich ständig über alles, kann das zu einer Belastung werden – nicht nur für Sie, sondern auch für Ihre Mitmenschen. Noch dazu schadet es Ihrer Gesundheit.

»
***Hin und wieder
ist es wichtig,
seinem Ärger Luft
zu machen.***
«

Sie sollten also die richtige Balance finden: Verbalisieren Sie durch Fluchen negative Gefühle, schlucken Sie Ihren Ärger nicht herunter, sondern bauen dadurch Stress ab. Dabei laufen psychische Reaktionen ab, die Sie sofort spüren können. Doch auch Ihr Körper profitiert vom Fluchen.

Unterdrücken Sie Ihre Gefühle, steigt die Wahrscheinlichkeit für erhöhten Blutdruck, Magengeschwüre und andere Entzündungen im Körper. Natürlich werden Sie diese Auswirkungen nicht sofort feststellen, sie entwickeln sich mit der Zeit, sollte Ihnen der emotionale Stress konstant zusetzen.

WAS PASSIERT BEIM FLUCHEN IM KÖRPER?

Fluchen spricht das Areal unseres Gehirns an, in dem die Emotionen verarbeitet werden, das limbische System. Entfacht sich eine regelrechte Schimpftirade, schüttet die Nebennierenrinde das Stresshormon Cortisol aus; dieses senkt die Schmerzempfindlichkeit. Einige Menschen beginnen zu schwitzen, bei einigen erhöht sich die Atemfrequenz. Neben Cortisol werden auch weitere Botenstoffe und Hormone im Körper ausgeschüttet, das vermutlich bekannteste von ihnen ist Adrenalin.

Fluchen versetzt unseren Körper in eine Art Alarmzustand, je nach Situation und Dauer, mal stärker, mal weniger stark. All das, kann man sagen, ist ein Überbleibsel unserer Evolutionsgeschichte. Bereits die Steinzeitmenschen reagierten wie wir heute. Stress löst nach wie vor einen lebenswichtigen Vorgang in unserem Körper aus, der dazu beiträgt, dass wir uns bei Gefahr verteidigen können. Egal, ob ein wildes Tier unser Leben bedroht oder wir uns furchtbar über etwas ärgern – die Reaktion des Körpers ist die gleiche: Innerhalb von Bruchteilen einer Sekunde wird Energie freigesetzt, die uns optimal auf Kampf oder Flucht vorbereitet. Dies ist ein unbewusster Vorgang im Körper und greift auf einen tief in uns verankerten evolutionären Mechanismus zurück, der reflexartig abläuft. Fluchen ist also ein menschliches Bedürfnis und kann eine Wohltat für Körper und Seele sein, solange wir es nicht übertreiben. ♥



FAMILIENKOLUMNE

Ping

Jeder für sich und alle mit einem Handy – so sieht heutzutage das Sozialleben von Kindern und Jugendlichen aus. Oft ziehen die kleinen Geräte mit ihrer großen Anziehungskraft auch tiefe innerfamiliäre Gräben.



„Lisa, leg dein Handy beiseite. Wir wollen essen.“ Lisa nickt, während sie tippt. „Gleich.“ „Konstantin, holst du noch das Salz?“ Murren. „Immer ich, nie muss Lisa.“ Dann setzt er sich doch in Bewegung ... „Liliisa, das Handy!!!!“ „Was?“, fragt sie, ohne aufzuschauen. Ich atme tief ein. „Leg bitte das Handy weg, wir wollen essen.“ Sie kichert kurz in Richtung Bildschirm, legt dann aber tatsächlich ihr Telefon neben den Teller. Ping. „Darauf muss ich antworten.“ Ich atme aus. Im Wohnzimmer höre ich Julia telefonieren. Ich gehe rüber und gestikuliere „Essen ist fertig“. Sie nickt, gestikuliert zurück „Komme gleich“, lacht und redet weiter. In der Küche sitzt immerhin Konstantin brav an seinem Platz, Lisa tippt. „Komm, wir fangen schon an“, ermuntere ich meinen Sohn. „Das Essen wird kalt.“ „Aber ich darf nie mein Handy beim Essen ...“, mault er. Über handyfreie Mahlzeiten herrschte in unserer Familie bislang eigentlich Einigkeit. Wir wollen zusammen essen, uns miteinander unterhalten und wenigstens bei Tisch ein total analoges Familienleben führen. Eigentlich. Zumindest will ich das. Bei meinen Kindern bin ich mir gerade nicht so sicher. „Lisa“, schnauze ich meine Tochter an. „Jetzt ist aber echt Schluss.“ Lisa schaut mich vorwurfsvoll an und schiebt gelassen das

Handy in die Hosentasche. „Chill ma‘, Mama! Wo ist eigentlich Julia?“ Ich schnaufe. „Nicht ablenken, mein Fräulein. Los, ihr zwei nehmt euch schon mal. Juuulia, Eeessen“, rufe ich so laut, dass es auch am anderen Ende des Telefons zu hören sein muss. „Guten Appetit!“ Ping macht es aus Lisas Hosentasche, und dann Pingping. Ich versuche, das zu ignorieren, und Sorge lieber ein bisschen für Gespräch am Tisch. „Wie war es denn heute in der Schule?“ Nicht sehr originell, trotzdem ... „Schön“, sagt Lisa. Pingping.

»Leg bitte das Handy weg, wir wollen essen.«

„Schön“, sagt Konstantin. Ping. „Und warum muss Julia nicht zum Essen kommen?“ „Muss sie doch“, sage ich. „Und warum kommt sie dann nicht?“ Gute Frage. Ping. „Lisa, jetzt schalte doch endlich das blöde Ding leise.“ Lisa zieht einen Flunsch. „Ach ja? Julia telefoniert beim Essen und ich darf nicht mal eine Nachricht lesen? Ganz schön ungerecht.“ Klar, irgendwie hat auch Lisa recht. Aber was ist schon gerecht? Dass ich mit Smartphones um die Gunst meiner Kinder konkurrieren muss? Dass das virtuelle Leben wichtiger ist als gelebte Gemeinschaft? Ende der Diskussion. „Juuuuliiiaaaaa!“ Ich brülle und Konstantin hält sich die Ohren zu. Sie kommt und wir essen – heute ziemlich schweigsam.

Später sitze ich am Schreibtisch und plane eine Geschäftsreise für die nächste Woche. Mit dem Zug nach Aachen. Das Ticket möchte ich per App kaufen, papierlos und schnell. Alles einfach im Handy – wie praktisch! Wenn auch ein bisschen klein geschrieben ... Ich krame nach der Lesebrille. Also erst mal die App herunterladen. Das Gerät verlangt ein Passwort. Warum eigentlich? Ich probiere zwei, die es sein könnten.

Fehlanzeige. Das dritte funktioniert. Verbindung eingeben, nein, nicht die, sondern die schnellste Verbindung, sehr gut. Bahncard? Ja. Ticket kaufen. Bestätigen. Ja. Konto einrichten. Neues Passwort? Ich denke eine Weile nach. OK. Passwort wiederholen. Falsch. Also nochmal, wieder falsch ... Verdammter Mist ... Bin ich denn zu blöd, ein Wort zweimal gleich zu schreiben ...? Ich tippe. Hinter mir kichert es. Witzig! Da stehen die Digital Natives und schauen ihrer Mutter beim Einstieg in die smarte Zukunft zu. Irgendwie fühle ich mich alt. „Soll ich dir helfen, Mama?“ Ich tippe verbissen. „Ach komm, Mama, ich mach‘ das doch ganz schnell. Wie soll das Passwort heißen?“ Ich gebe auf: „Danke, Lisa. Das Passwort ist Handyverbot18!“. Lisa zieht kurz die Augenbrauen hoch. Dann legt sie los. Zwei Daumen rasen in unvorstellbarer Geschwindigkeit über die Tastatur. „Fertig!“ Ich lächle matt. „Das ging aber schnell.“ Lisa nickt eifrig. „Den QR-Code musst du dir mit der Auftragsnummer in den aktuellen Tickets laden.“ Man sieht mir wohl an, dass ich nur „Bahnhof“ verstehe. Lisa zieht sich einen Stuhl heran. Dann erklärt sie mir geduldig, wie ich Tickets buchen kann und meine Passwörter verwalte. Am Ende fügt sie mir noch ein neues Hintergrundbild ein. Ping. Ich habe eine Nachricht. Julia schreibt: „Wollen wir heute Abend alle zusammen essen? Ich bringe Sushi mit.“ Lisa grinst mich an: „Schreib einfach nur Ja. Alles andere dauert echt zu lange.“ ♥



Dorothee Bönsch
schreibt für die *Alles Gute*
die Familienkolumne



Frühstück von 7 bis 11 Uhr war gestern, jetzt kommt Brinner. Der Food-Trend aus den USA kombiniert süße Frühstücksklassiker und deftige Abendessen zu opulenten Mahlzeiten, die zu jeder Tages- und Nachtzeit einfach nur lecker sind. Damit entsteht eine köstliche Alternative zum Brunch, die sich gut mit Freunden und Familien in geselliger Runde genießen lässt. Denn die Rezepte lassen sich zu

15 Buffets kombinieren, die keine Wünsche offenlassen. Beim Schweizer Frühstück kombiniert man Bircher Müsli mit Spiegelei-Rösti, das Bombay Breakfast wartet mit Kokosnuss-French-Toast und Kedgeree auf, und beim Bayerischen Frühstück wird die klassische Weißwurst als Salat angeboten, begleitet von Radieschen-Carpaccio. Auch Frühstücksklassiker wie Egg Benedict, Scones, Burritos und Pancakes werden in vielen Vari-

anten präsentiert – mal mit Pilzen und Sour Creme, mal mit Bananen und Blaubeeren. Von Turkish Delight bis zum Katerfrühstück, von Skandinavien über die USA bis nach Mexiko – die 100 Rezepte machen glücklich, notfalls auch erst um Mitternacht. Breakfast meets Dinner – mit dieser Kombination ist endlich genug Zeit für die schönste Mahlzeit des Tages. ♥



Brinner –

Englisch für Breakfast
(Frühstück) und Dinner
(Abendessen).

DIE AUTOREN

Tanja Dusy fühlt sich am wohlsten, wenn es in der Küche rundgeht. Sie schreibt seit 15 Jahren erfolgreich Kochbücher und war lange Zeit als Redakteurin tätig. Als Küchenprofi entwickelt sie Rezepte, die nicht nur verlässlich gelingen, sondern auch das besondere Etwas haben. Inga Pfannebecker hat ihre Leidenschaft für gutes Essen als freie Food-Journalistin und Kochbuchautorin zum Beruf gemacht. Am liebsten entwickelt die in Amsterdam lebende Ernährungswissenschaftlerin alltagstaugliche Rezepte, in denen sich gesunde Ernährung, neue Trends und Genuss perfekt ergänzen.

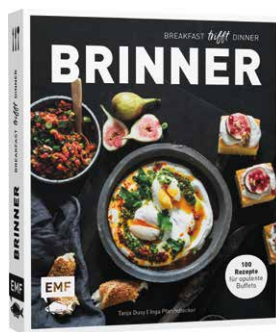
GEWINNSPIEL

Mitmachen und gewinnen!*

„Brinner – gemeinsam gemütlich genießen“ von Tanja Dusy und Inga Pfannebecker
20,- € (D)/ EMF Verlag
ISBN 978-3-96093-063-1

Gewinnen Sie eins von zehn Rezeptbüchern „Brinner – gemeinsam gemütlich genießen“. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Brinner“ an allesgute@stada.de

Einsendeschluss: 01.07.2019



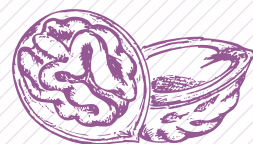
*Teilnahmebedingungen: Teilnahmechluss ist der 01.07.2019. Veranstalter ist die STADA Arzneimittel AG. Die Gewinner werden per Los ermittelt und nach der Ziehung benachrichtigt. Die Teilnahme ist Personen gestattet, die einen Wohnsitz in Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal an dem Gewinnspiel teilnehmen. Mitarbeiter der STADA Arzneimittel AG, ihrer verbundenen Unternehmen sowie ihre jeweiligen Angehörigen sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird nicht 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 erhalten wollen, können Sie uns dies ohne Angabe von Gründen per E-Mail an info@stada.de mitteilen. Die datenschutzrechtlichen Informationspflichten nach Art. 13 DSGVO können Sie unter <https://www.stada.de/konzern/ueber-stada/compliance.html> abrufen.

NUSS-FRISCHKÄSE MIT KRÄUTERN

Zutaten

60 ungesalzene Pistazienkerne
20 g Walnusskerne
200 g Feta
180 g Ricotta
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie
3 Stängel Minze
2 Zweige Thymian
½ TL getrockneter Oregano
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Chiliflocken (nach Belieben)
2-3 Spritzer Zitronensaft



Zubereitung

1 Pistazien und Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis sie schön duften und leicht zu bräunen beginnen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen, anschließend nicht zu grob hacken – am allerbesten gut ein Drittel davon im Blitzhacker fein zerkleinern, den Rest gröber hacken; ca. 1 EL davon beiseitestellen.

2 Den Feta trocken tupfen und mit einer Gabel fein zerbröckeln, mit Ricotta und Pistazien-Walnuss-Mischung in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Die frischen Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und mit Oregano zur Käsemasse geben. Alles mit der Gabel vermengen und schön untereinander drücken. Mit Salz, Pfeffer – wer Schärfe liebt, gibt noch zusätzlich 2 bis 3 Prisen Chiliflocken dazu – und Zitronensaft abschmecken. Mit der beiseitegestellten Pistazien-Walnuss-Mischung bestreuen.



EU-FÄLSCHUNGSRICHTLINIE

Neues Sicherheitssystem für Arzneimittel erhöht Fälschungsschutz

Seit dem 9. Februar 2019 müssen in Europa fast alle verschreibungspflichtigen Arzneimittel zusätzliche Sicherheitsmerkmale auf der Verpackung aufweisen. Auch STADA-Produkte tragen seitdem beispielsweise einen neuen Barcode.

WAS IST DIE EU-FÄLSCHUNGS- RICHTLINIE?

Mit der neuen Fälschungsrichtlinie sollen Patienten besser vor gefälschten Medikamenten in der legalen Lieferkette geschützt und so die Arzneimittelsicherheit erhöht werden. Denn trotz strenger Kontrollen wurden in der Vergangenheit immer wieder Fälle aufgedeckt, in denen Medikamentenfälschungen in Umlauf gebracht wurden. Das sind Produkte, die entweder keinen Wirkstoff, den falschen Wirkstoff oder

die falsche Menge des richtigen Wirkstoffs enthalten. Weltweit stellen sie ein wachsendes Risiko für Patienten dar.

ARZNEIMITTEL WERDEN ZUM UNIKAT

Zwei zusätzliche Sicherheitsmerkmale wie eine Seriennummer und ein Erstöffnungsschutz werden zur Pflicht für Arzneimittel, die unter die Fälschungsrichtlinie fallen. Diese Merkmale werden auf der Verpackung der entsprechenden Produkte platziert.

Ein individuelles Erkennungsmerkmal in Form eines 2D-Barcodes lässt die Echtheit eines Arzneimittels überprüfen sowie Einzelpackungen identifizieren. Optisch vergleichbar mit einem QR-Code können in der Apotheke mithilfe eines Scanners die folgenden Informationen ausgelesen werden (Abbildung 1):

- Produktcode
- Einzigartige zufällig generierte Seriennummer
- Chargennummer
- Verfallsdatum

Der Produktcode beinhaltet in Deutschland u. a. die Pharmazentralnummer, Darreichungsform oder in anderen europäischen Ländern z. B. eine nationale Kostenerstattungsnummer. Außerdem müssen diese Daten zusätzlich auch für jeden deutlich lesbar auf der Verpackung abgedruckt werden. Damit ist eine individuelle Rückverfolgbarkeit eines Arzneimittels möglich.

Erstöffnungsschutz meint eine Vorrichtung, die überprüfen lässt, ob die Verpackung des Arzneimittels manipuliert wurde. Alle betroffenen Arzneimittelpackungen haben nun eine Versiegelung, wie beispielsweise ein



Musterverpackung eines Arzneimittels mit Datenelementen
(Quelle: ALIUD PHARMA, eine Tochtergesellschaft von STADA)

Über **10**
Milliarden

rezeptpflichtige
Medikamente müssen
europaweit mit einer
Seriennummer
bedruckt werden.

Klebe- oder Etikettensiegel, die eine Öffnung bzw. Manipulation erkennbar machen.

Arzneimittelhersteller wie STADA versehen die Packung mit den erforderlichen Sicherheitsmerkmalen. Danach werden die Daten in ein EU-Datenbanksystem und nationale Verifikationssysteme in allen beteiligten Ländern hochgeladen. Bevor eine Apotheke das entsprechende Produkt an einen Patienten abgibt, werden die Sicherheitsmerkmale geprüft.

WIE PRÜFT DIE APOTHEKE ARZNEIMITTEL AUF ECHTHEIT?

In der Apotheke werden zwei Sicherheitsmerkmale überprüft: Der Erstöffnungsschutz muss intakt sein, der 2D-Barcode mit dem nationalen Verifikationssystem abgeglichen werden. Bestätigt dieser Abgleich die Echtheit des Medikaments, kann das Arzneimittel an den Patienten abgegeben werden. Gleichzeitig gilt die einzigartige Seriennummer als verbraucht. Sollte danach in irgendeiner Apotheke ein Arzneimittel mit derselben oder einer nicht registrierten Seriennum-

mer auftauchen und eingescannt werden, warnt das System vor einer möglichen Fälschung.

EUROPAWEITES INFRASTRUKTURPROJEKT

Das Sicherheitssystem gegen Arzneimittelfälschungen ist in 29 Ländern gestartet, darin eingebettet das deutsche „securPharm“-System, das durch die gleichnamige Organisation von Pharmaindustrie, Großhandel und Apothekerschaft initiiert wurde.

Wenn Sie nun in der Apotheke ein verschreibungspflichtiges Medikament kaufen und auf der Packung

einen 2D-Barcode entdecken, dann wissen Sie, dass dies Teil des bislang größten Infrastrukturprojekts der Arzneimittelwirtschaft ist. Seien Sie jedoch nicht verunsichert, wenn Sie keinen 2D-Barcode auf der Packung vorfinden. Denn Arzneimittel, die bereits vor dem Stichtag in den Verkehr gebracht wurden, können im Rahmen einer Übergangszeit bis zu ihrem Verfallsdatum abverkauft werden. ♥

Ca.
175.000
Apotheken in Europa
benötigen die erforderlichen Systeme.

22.000
Hersteller, Apotheken,
Großhändler
und Kliniken

wurden an das
securPharm-System
angebunden.

Pollenalarm! Achtung, Heuschnupfen



Eine der häufigsten Allergieformen ist der Heuschnupfen. Obwohl das Wort es vermuten lässt, hat der Heuschnupfen weder mit Heu zu tun, noch handelt es sich um einen echten Schnupfen. Vielmehr bezeichnet er eine Überempfindlichkeitsreaktion gegen Oberflächenstrukturen bestimmter Pollenarten. Richtiger ist daher der Ausdruck Pollenallergie oder Pollinose.

Typisch für eine Pollenallergie ist das saisonale Auftreten – dann nämlich, wenn die Pflanzen blühen, gegen die man allergisch ist. Während dieser Zeit treten bei Pollenallergikern Symptome wie Juckreiz und Brennen im Bereich der Augen und Nasenschleimhäute auf. Typisch sind auch die Absonderung von dünnflüssigem Sekret aus der Nase sowie heftige Niesanfälle. Ein Heuschnupfen ist aber nicht nur lästig und unangenehm. Wenn er nicht rechtzeitig behandelt wird, kann sich aus einem Heuschnupfen auch ein allergisches Asthma entwickeln.

MASSNAHMEN GEGEN HEUSCHNUPFEN

Es gibt heute eine Vielzahl von Medikamenten gegen Heuschnupfen. Bewährt haben sich vor allem solche Wirkstoffe, die sich gegen den Entzündungsbotenstoff Histamin richten. Obwohl viele von diesen Medikamenten ohne Rezept in der Apotheke erhältlich sind, lohnt sich trotzdem der Weg zu einem Allergologen. Dieser Facharzt kann mit einem einfachen Test feststellen, gegen welche Pollen man allergisch ist und ob Kreuzallergien bestehen. Kennt man die genauen Allergene, kann man sich besser darauf einstellen und versuchen, ihnen aus dem Weg zu gehen. Auf www.deinegesundheitsstada.de finden Sie einen Pollenflugkalender, der Ihnen dabei hilft.

TIPPS FÜR HEUSCHNUPFEN-GEPLAGTE

Lassen Sie zunächst von einem Allergologen feststellen, gegen welche Pollen Sie allergisch sind. Über eine Pollenflugvorhersage kann man leicht herausbekommen, wann die betreffenden Pollen fliegen. Während dieser Zeit sollten Sie Folgendes beherzigen:

- Vermeiden Sie längere Aufenthalte im Freien.
- Halten Sie die Fenster bei sonnigem Wetter nach Möglichkeit geschlossen.
- Lüften Sie vor allem dann, wenn es regnet. Die Pollen werden dann aus der Luft gewaschen.
- Auch im Auto sollten die Fenster geschlossen bleiben.
- Damit es nicht zu stickig wird, empfiehlt sich eine Autolüftung mit Pollenfilter.

- Wenn Sie sich während des Pollenflugs draußen aufgehalten haben, sollten Sie Ihre Kleidung außerhalb des Schlafzimmers ablegen und vor dem Schlafengehen duschen. Pollen setzen sich nämlich in den Kleidern und Haaren fest.
- Bedenken Sie bei der Urlaubsplanung die Pollenflugsituation am Urlaubsort während der Reisezeit.
- Essen Sie keinen Honig, denn er kann Pollen enthalten.

Leider gelingt es nicht immer, den Allergenen aus dem Weg zu gehen. Für diesen Fall gibt es Medikamente, die die Symptome einer Allergie lindern. In leichteren Fällen reichen oft schon Nasensprays und/oder Augentropfen. In schweren Fällen helfen Präparate zum Einnehmen.



Pflichttext: Cetirizin AL 10 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Cetirizindihydrochlorid. Bei Erwachsenen und Kindern ab einem Alter von 6 Jahren ist Cetirizin AL angezeigt zur Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei saisonaler und ganzjähriger allergischer Rhinitis und zur Linderung von chronischer Nesselsucht (chronische idiopathische Urtikaria). Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ALIUD PHARMA® GmbH, Postfach 1380, 89146 Laichingen, Stand: März 2018



Ladival® Aktiv 50+: Optimaler Sonnen- schutz – überall dabei



auch schwer zu erreichende Körperstellen
optimal vor Sonnenbestrahlung zu schützen.

Das Sonnenschutz-Spray aus der beliebten Ladival® Aktiv-Linie ist nun auch mit dem extrahohen LSF 50+ erhältlich. Das transparente Spray zieht schnell ein, klebt nicht und sorgt so für bestmöglichen Sonnenschutz in der Freizeit und beim Sport. Auch am Strand und im Freibad ist Ladival® Aktiv dank seiner Wasserfestigkeit ein verlässlicher Begleiter. Besonders praktisch: Ladival® Aktiv muss nicht verrieben werden und sprüht auch über Kopf – ideal, um



Terzolin® bei starken wiederkehrenden Kopfschuppen



Schuppen sind meist kein kosmetisches Problem, sondern eine Krankheit. Die Ursache von Kopfschuppen ist oft eine Pilzinfektion der Kopfhaut. Das wissen aber viele Betroffene nicht und probieren so oft vergeblich Kosmetikprodukte aus, um ihre Schuppen zu behandeln. Das Arzneimittel Terzolin® enthält Ketoconazol 2 % und behandelt somit nicht nur die Symptome, sondern die Ursache von Schuppen, nämlich den Pilz auf der Kopfhaut.

Terzolin® ist einfach anzuwenden: Die Betroffenen tragen zwei bis vier Wochen lang zweimal pro Woche nur eine walnussgroße Menge (6 ml) des Produkts auf. Terzolin® ist für alle Haartypen sowie für coloriertes Haar geeignet und kann zusammen mit normalen Shampoos verwendet werden – auch vorbeugend.

Terzolin® 2 % Lösung

Zur Anwendung bei Jugendlichen und Erwachsenen. Wirkstoff: Ketoconazol. Zur äußerlichen Behandlung von entzündlichen Hautveränderungen mit Schuppen, Rötung und Juckreiz (seborrhoische Dermatitis) und Kleienpilzflechte (Pityriasis versicolor).

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

STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel, Stand: Januar 2019

Impressum

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

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

Auflage:
100.000 Stück

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

Redaktion:
Dorothee Bönsch, Stefanie Dölz, Jessica Gepel, Sabrina Reitz, Frank Staud, Andrea Zeinar-Steck, in Zusammenarbeit mit MPM Corporate Communication Solutions GmbH, Mainz

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

Druck:
Frankfurter Societäts-Druckerei GmbH, Frankfurt am Main

Fotos: CoffeeAndMilk / Getty Images (Titel), Adobe Stock (S. 4: Alena Ozerova, S. 5: Astrovector studio, S.10-11: Maria.Epine, Jacob Lund, S. 14: ~ Bitter ~, S. 19: photo-crew, S.23: babimu, S. 24: tomertu, Adrian Niederhäuser), iStockphoto (S. 7: Tinpixels, S. 8: martin-dm, S. 12: Petar Chernaev, S. 14: Cheremuha, S.21: Ijubaphoto, S.22: Richard Griffin, Iurii Garmash), MPM Corporate Communication Solutions GmbH (S. 16), Noun Project (S. 5: Ben Davis, Sewon Park, Pawel N, S. 8-9: Ben Davis, Adrien Coquet, Vallone Design, Iga), STADA (S. 10, 13, 20, 22, 23)

Einen
sonnigen und
gesunden Start in
den Frühling!

alles
gute für dich



Kreuzworträtsel

Verlassen der Bühne	↘	besiegt werden	↘	eingesetztes Hühnerprodukt	↘	Entspannungstechnik	↘	dt. Komponist (Werner)	Gartenfrucht	Stirnseite	↘	Absicht, Vorhaben	Stadt in den Niederlanden	australischer Beuteltier
beunruhigt	→		↘			2		↘	verschmutzte Stelle	13				
heißes Rumgetränk	→			9	→	Vorname Adenauers			8				Zierpflanze, Schnittblume	
Name Gottes im Islam	→	6			↘	fangen, fassen			Fluss zum Weißen Meer				11	
↗				blutstillendes Mittel	→	17					Schmuckstein, Chalzedon	spanischer Artikel		
Bein-gelenk	↗		7			gefrorener Tau			höchster Teil der Karpaten					
weibliche Ziege (süddt.)	↘	Kfz-Z. Landkreis Rostock		kleines hirschartiges Waldtier	→	Schiffs-Flugzeugbesatzung (englisch)		12	↘	schwed. Königsgeschlecht		Fremdwortteil: unter		mäßig warm
im Flug singender Bodenbrüter	→	18				16	Schulter			5		15		
↗			4	eine Zahl	→			10	menschliche Ausstrahlung		14			
Stimmzettelbehälter		Öl-, Faserpflanze				1	nicht neues Gebäude							3

LÖSUNGSWORT:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

DNNSQ1



Finde die 10 Fehler

