

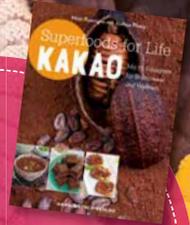
alles *für dich*
gute

Ohren- schmerzen

So bleiben Sie ganz Ohr

Herbstzeit gleich Erkältungszeit? –
Effektiv gegen Erreger vorgehen

Entspannung im Alltag –
Die gesunde Mitte zwischen
Anspannung und Entspannung



Mitmachen &
gewinnen!

„SUPERFOODS FOR
LIFE: KAKAO“
von Matt Ruscigno mit
Joshua Ploeg
➔ S. 18



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



Liebe Leserinnen und Leser,

Ohrenschmerzen gehören vermutlich zu den unangenehmsten Schmerzen, unter denen wir leiden. Ursache muss nicht immer unser Hörorgan sein. Auch andere Körperteile können sich schmerzhaft auf die Ohren auswirken. Es müssen auch nicht immer gleich Antibiotika zur Behandlung verabreicht werden. Wie Sie mit bewährten Hausmitteln Ohrenschmerzen am besten lindern können und was Ihnen sonst noch auf die Ohren schlagen kann, lesen Sie ab Seite 6.

Wenn der Sommer sich verabschiedet und der Herbst vor der Tür steht, lässt die Erkältung leider nicht lange auf sich warten. Aber muss das immer sein? Wir berichten auf den Seiten 10 und 11 über effektive Vorbeugung.

Schokolade gilt im Allgemeinen als süße Sünde oder Seelentröster. Viele von uns wissen jedoch gar nicht, dass im Rohstoff, der Kakaobohne, noch viel mehr steckt. Lesen Sie mehr über das „Superfood“ Kakao ab Seite 18, und mit etwas Glück können Sie auch noch etwas gewinnen.

Viel Spaß beim Lesen und alles Gute für diesen Herbst!

Ihr Redaktionsteam

*Genießen Sie die
farbenfrohe Stimmung
im Herbst!*

Titelthema:

06 OHRENSCHMERZEN

- 06 So bleiben Sie ganz Ohr
- 08 Warum uns die Ohren aus dem Gleichgewicht bringen können



02 GUTEN TAG

Editorial

04 GUT ZU WISSEN

Kurzmeldungen

24 GUT GERATEN

- 24 Rätselecke
- 24 Vorschau – das nächste Heft
- 24 Impressum

alles gute für den Körper:



10 ERKÄLTUNGSPRÄVENTION

10 Muss Herbstzeit auch Erkältungszeit sein?

12 GESUND GENIESSEN

12 Schokolade – nicht nur eine süße Verführung, sondern auch gesund?!

14 ENTSPANNUNG IM ALLTAG

14 Rasant entspannt – Die gesunde Mitte zwischen Anspannung und Entspannung finden

LEGENDE:

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

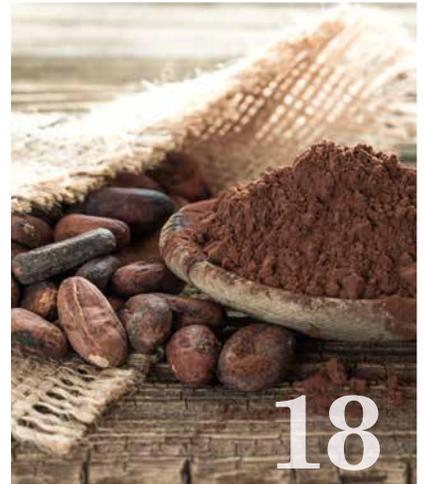
alles gute für die Seele:



16 SELBSTVERTRAUEN

16 Finden Sie Ihre innere Stärke

alles gute für die Familie:



18 SUPERFOOD KAKAO

18 Tamarinden-Schoko-Chili
19 Kakao mal anders

20 FAMILIENKOLUMNE

20 Reifeprüfung

22 NACHHALTIGE UNTERSTÜTZUNG

22 Hilfe für Erdbebenregion in Nepal

Kurzmeldungen



Was Großmutter noch wusste...

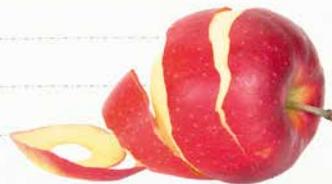
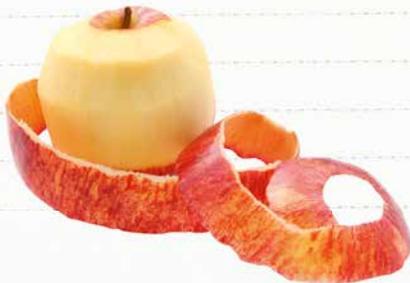
Die wohl beliebteste Frucht der Deutschen ist der **Apfel**. Obwohl die Obstsorte in Asien ihren Ursprung hat, gibt es in unseren europäischen Breitengraden schon seit Jahrhunderten eine **reiche und vielfältige Apfelernte** mit sehr alten und teilweise seltenen Sorten. Das vorliegende Angebot im Handel beschränkt sich in der Regel jedoch auf weniger als zehn Apfelsorten.

Der Apfel hat einen hohen Nährwert mit etwa **30 Mineralstoffen und Spurenelementen**, wie insbesondere Kalium und Kalzium. Sein **Inhaltsstoff Pektin** soll Schadstoffe binden und ausschwemmen sowie den Cholesterinspiegel senken. Zur Regulierung der **Darmtätigkeit** galt ein **mit Schale geriebener Apfel** schon früher als Hausmittel gegen Durchfall.

Darüber hinaus unterstützt der Genuss eines Apfels ein strahlendes Lächeln, da die **Fruchtsäuren** einen **reinigenden Effekt für die Zähne** haben. Gegen **Heiserkeit** soll ein gebratener Apfel mit Honig helfen.

Da der größte **Vitaminanteil in der Apfelschale** sitzt, das Obst besser nicht schälen. Äpfel sollten aber vor dem Verzehr unbedingt **mit Wasser abgewaschen** und abgerieben werden, um Pestizide und Ablagerungen zu entfernen. Eine sichere Alternative bieten hier Bio-Äpfel.

www.ffn.de/on-air/links-infos/essen-trinken/apfelinfos



Frischer Look für STADA

Das STADA-Logo wurde überarbeitet und ist moderner, dynamischer sowie prägnanter geworden. Genau wie der Anspruch des Unternehmens an sich selbst.

Ein Logo ist das visuelle Erscheinungsbild eines Unternehmens. Es sorgt für Wiedererkennung und symbolisiert ein bestimmtes Image. Das ist auch der wesentliche Grund, warum ein und dasselbe Logo ein Unternehmen über viele Jahrzehnte hinweg begleitet. Da sich im Laufe der Jahre jedoch der sogenannte Zeitgeist verändert, sollte auch ein Logo von Zeit zu Zeit auf gewisse Attribute hin überprüft werden und bei Bedarf einen frischen „Anstrich“ erhalten – ebenso wie Kleidung oder Möbel aus der Mode kommen und neu designt werden. Auch STADA hat im Rahmen der Weiterentwicklung seiner Unternehmensstrategie sein seit 1994 bestehendes Logo auf den Prüfstand gestellt. Insgesamt ist das Logo nun zeitgemäßer, offener und frischer geworden. Mit Rot und Blau werden die traditionellen Unternehmensfarben, mit denen STADA verbunden wird, zwar fortgeführt. Aber beide Farben wurden aufge-

frischt – hin zu einem dynamischeren Blau und einem leidenschaftlicheren Rot. Der Schriftzug ist klarer und die Typographie moderner geworden. Damit möchte

»Eine Marke ist ein Vertrauensanker – für Kunden und Geschäftspartner genauso wie für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.«

STADA eine neue Kultur der Transparenz und gleichzeitig seine Zukunftsorientierung zeigen. Die beiden Bögen, die den Firmennamen nun umschließen, stehen für die beiden Kernprinzipien von STADA: „caring“ und „protecting“ – „Fürsorge“ und „Schutz“ – so wie sich das Unternehmen für Gesundheit und Wohlbefinden einsetzt, sowohl für die Beschäftigten als auch für die Menschen, denen STADA mit seinen Produkten hilft. Gleichzeitig symbolisieren die beiden Bögen aber auch den Anspruch, global zu denken und zu handeln.

Evolution statt Revolution

Viele Züge des neuen Logos sind bereits bekannt. Diese Beständigkeit ist STADA wich-

Die beiden Bögen im neu gestalteten Logo repräsentieren Fürsorge und Schutz



STADA

tig, denn eine Marke ist ein Vertrauensanker – für Kunden und Geschäftspartner genauso wie für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Mit dem Anspruch, zeitgemäßer, offener und frischer zu sein, symbolisiert das modernisierte Logo nun aber auch die weiterentwickelte Strategie. Denn das Logo zeigt die Eigenschaften, die dazu passen. So baut die Strategie auch auf dem bestehenden erfolgreichen Geschäftsmodell von STADA auf. Nach dem Motto „Evolution statt Revolution“ folgt das Unternehmen damit seinem Anspruch, sich weiterzuentwickeln aber nicht völlig neu zu erfinden. Der nach außen sichtbare Aspekt dieser Positionierung für eine erfolgreiche Zukunft ist das modernisierte Unternehmenslogo, mit dem sich STADA seit Kurzem zeigt.

Das Firmenlogo aus dem Jahr 1994



STADA
Arzneimittel

OHRENSCHMERZEN

So bleiben Sie ganz Ohr

Ohrwürmer können zugegebenermaßen ziemlich quälend sein – Schmerzen bereiten sie indes nicht. Dafür kommen jede Menge anderer Ursachen in Frage. Vor allem bei Kindern steckt oft eine Mittelohrentzündung hinter der Pein. Erwachsene bekommen eher von einer unerwarteten Stelle Probleme: vom Kiefergelenk. Was noch auf die Ohren schlagen kann und was dagegen hilft, lesen Sie hier.

Am **22.**
Tag

einer Schwangerschaft beginnt sich das Ohr bereits zu entwickeln. Im 4. bis 5. Monat sind die drei Ohrteile komplett ausgebildet.

80
Prozent

der akuten Mittelohrentzündung heilen ohne Antibiotika.

1853

begründete der irische Arzt William Wilde die klinisch-wissenschaftliche Ohrenheilkunde in Europa. Berühmter als er wurde sein Sohn, der Schriftsteller Oscar Wilde.



3,5 Zentimeter

misst der Gehörgang bei einem Erwachsenen; der Durchmesser beträgt ca. 0,5 Zentimeter.

0,1 Millimeter.

Das Trommelfell ist ungefähr eine Haarbrette stark, nämlich ca.

5 Millimeter

breit.

Die Mittelohrhöhle wird auch Paukenhöhle genannt und ist 10 bis 15 Millimeter hoch und

Kaum eine Kindheit vergeht, ohne dass man das ein oder andere Mal mit den Ohren zu tun bekommt: Fast jedes zehnte Kind wird wegen Ohrenschmerzen beim Hausarzt vorstellig; bei den meisten lautet die Diagnose dann akute Mittelohrentzündung (akute Otitis media). Sie entsteht, wenn die luftgefüllte mittlere Höhle des Hörorgans nicht richtig belüftet wird, etwa durch geschwollene Schleimhäute, einen Fremdkörper oder eine vergrößerte Rachenmandel. Es entsteht ein Unterdruck, durch den Bakterien und Viren über die Eustachische Röhre ins Mittelohr gelangen. Weil bei Kindern das komplexe Höhlensystem des Nasenrachenraums noch relativ eng

ist, kann ein solcher Engpass häufiger vorkommen. Außerdem ist vor allem bei Säuglingen und Kleinkindern die Rachenmandel oft vergrößert, was die Entzündungsneigung im Mittelohr begünstigt.

Badespaß ohne lästigen Ohrenschmerz

Sobald der Kopf und damit der Nasenrachenraum ausgewachsen sind, nimmt die Neigung zu einer Mittelohrentzündung ab. Bei Teenagern und jungen Erwachsenen rühren Ohrenschmerzen jetzt am häufigsten von einer Entzündung des Gehörgangs (Otitis externa). Vor allem beim schönsten Badewetter

steigt in den Arztpraxen der Anteil der Ohrpatienten: In Badeseen und sogar in gechlorten Schwimmbädern können sich Bakterien tummeln, die die schützende Ohrschmalzschicht überwinden, sich im schmalen Tunnel zwischen Ohrmuschel und Trommelfell breit machen und so eine Entzündung verursachen. Auch der Einsatz von Wattestäbchen oder gar Stricknadeln, Haarklammern, Streichhölzern oder anderen harten Gegenständen zum Ohrenreinigen kann böse enden, wenn sich Bakterien in feinsten Verletzungen im Gehörgang häuslich niederlassen.

Hausmittel bei Ohrenschmerzen:

Es müssen nicht gleich Antibiotika sein ...

Ein ansonsten gesunder Mensch ohne chronische Erkrankungen kann bei Ohrenschmerzen auf seine Selbstheilungskräfte vertrauen. Allerdings gibt es verschiedene Hausmittel, die sich zur Linderung der Schmerzen bewährt haben.

Zwiebeln: Zwiebeln wirken desinfizierend. Am einfachsten legt man ein Stofftäschchen mit Zwiebelwürfeln auf oder hinter das Ohr.



Knoblauch: Wirkt wie die Zwiebel antibakteriell. Eine Knoblauchzehe auf einen Wattebausch auspressen und sanft in den Gehörgang einführen.

end sein. Achtung: Nicht bei Entzündungen des Gehörgangs anwenden!



Kamille: Die berühmte Heilpflanze wirkt entzündungshemmend. Einen warmen Beutel Kamillentees auf das Ohr legen.

Wärme: Ein warmes Dinkel- oder Kirschkernkissen auf das Ohr legen oder sich von einer Rotlichtlampe bestrahlen zu lassen, kann bei einer Mittelohrentzündung wohltun.



Eispäckung: Bei einer Entzündung des Gehörgangs hilft Kühlung, z. B. mit einem in ein Handtuch gepackten Kühlakku.



Je nach Schweregrad und Art der Entzündung lässt sich eine Gehörgangsentzündung durch eine gründliche Reinigung (zum Beispiel mit alkoholhaltigen Ohrentropfen) bis zum Einsatz von Antibiotika behandeln. Bei Mittelohrentzündungen hilft es oft schon, sich ausgiebig aufs Ohr zu legen: Achtzig Prozent der akuten

Mittelohrentzündungen heilen ohne die Gabe von Antibiotika von allein. Die Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin (DEGAM) empfiehlt daher bei ansonsten gesunden Kindern ab 2 Jahren zunächst auf die Selbstheilungskräfte zu vertrauen. Zusätzlich können Hausmittel den Heilungsprozess unterstützen und schlimme Schmerzen lindern (siehe Kasten).

Richtig gehört: Bei Ohrenscherzen zum Zahnarzt

Ohrenscherzen können aber auch einen Besuch bei anderen Fachärzten nötig machen. Beschwerden der Halswirbelsäule

(Zervikalneuralgien) machen sich durchaus in Form von Ohrenscherzen bemerkbar. Selbst der Gang zum Zahnarzt kann helfen. Denn oft strahlen schief wachsende Weisheitszähne auf das Hörorgan aus, ebenso wie Karies an den Backenzähnen. Tatsächlich verschieben sich die Ursachen von schmerzenden Ohren mit zunehmendem Alter immer mehr in die untere Gesichtshälfte. Störungen im Kiefergelenk (Kiefergelenksarthropathie), etwa nach aufwendigen Zahnbehandlungen, können sich als Schmerzen im Ohr äußern, oft verbunden mit Schwindel.

Gleich, ob Gehörgang oder Mittelohr betroffen sind: Erkrankungen des Höror-

Wenn die Schnecke mit dem Hammer auf die Pauke haut oder wie wir hören:

Warum uns die Ohren aus dem Gleichgewicht bringen können

Das Innenohr ist auch die Heimat des Gleichgewichtssinns. Dafür zuständig ist ein kompliziertes System aus drei wassergefüllten Bogengängen und Vorhöfen. Die Flüssigkeit bewegt sich je nach Kopflege wie in einer fein austarierten Wasserwaage und aktiviert die entsprechenden Sinneszellen. Deswegen gehen Ohrenbeschwerden oft mit Schwindelgefühl einher.



Das liebeliche Trällern einer Amsel oder das zermürbende Dröhnen eines Presslufthammers – jedes Geräusch setzt in unserem Ohr eine hochkomplizierte Kettenreaktion in Gang.

gans sind äußerst schmerzhaft. Viele Unannehmlichkeiten im äußeren Gehörgang lassen sich vermeiden, indem man auf Wattestäbchen & Co. zum Reinigen schlichtweg verzichtet. Die braucht es nämlich gar nicht: Ohren verfügen über einen Selbstreinigungsprozess. Gegen die sommerlichen Bade-Entzündungen hilft sogenannte Badewatte. Sie verhindert, dass beim Schwimmen Wasser mitsamt Krankheitserregern in den Gehörgang geschwemmt wird. Die Gefahr von Mittelohrentzündungen lässt sich mildern, indem Eltern bei ihren Kindern auf eine freie Nase achten und sie möglichst nicht Zigarettenrauch aussetzen. Auch Schnuller und Sauger stehen im Ruf Mittelohrentzündungen zu begünstigen.

1.

Die Ohrmuschel lenkt Schallwellen in den Gehörgang.

2.

Das Trommelfell gerät in Schwingung und aktiviert die drei Gehörknöchelchen im Mittelohr: Hammer, Amboss und Steigbügel.

Der Steigbügel gibt die Bewegung an die Schnecke weiter: Im eigentlichen Hörorgan werden die Schwingungen an den Hörnerv weiter ins Gehirn gegeben.

3.

Ursachen für Ohrenschmerzen

Bei Ohrenschmerzen kann es sinnvoll sein, nicht nur das Hörorgan selbst eingehend unter die Lupe zu nehmen. Gerade mit zunehmendem Alter können sich auch andere Körperteile schmerzhaft auf die Ohren auswirken. Die folgende Übersicht zeigt eine Auswahl der häufigsten Ursachen (nach der DEGAM-Leitlinie).



Mittelohrentzündung infolge angeschwollener Schleimhäute des Nasenrachenraums



Fremdkörper im Ohr



Entzündung des Gehörgangs (z. B. nach dem Schwimmen)

Mandelentzündung (Tonsillitis)



Rachenentzündung (Pharyngitis)



Mumps



Verletzungen des Trommelfells



Verletzungen der Ohr-Schleimhaut



Karies (Backenzähne)



Schief wachsende Weisheitszähne



Störungen des Kiefergelenks (Kiefergelenksarthropathie)

Entzündungen des Kiefers



Beschwerden der Halswirbelsäule (Zervikalneuralgien)

Furunkel o.ä. im Gehörgang



SINNVOLL VORBEUGEN

Muss Herbstzeit auch Erkältungszeit sein?

Mit Medikamenten dauert eine Erkältung sieben Tage, ohne eine Woche. Eine Binsenweisheit, die Sie wahrscheinlich selbst schon einmal gehört haben. Und in der Tat steckt in der Aussage auch viel Wahres.

In der Regel handelt es sich bei Erkältungen nämlich um Virusinfektionen. Und weil es sehr viele unterschiedliche Erreger gibt, existieren praktisch keine Medikamente, deren Wirkstoffe diese Viren gezielt bekämpfen. Stattdessen konzentrieren sich sowohl Arzneimittel wie Lutschpastillen, Nasenspray und Kombinationspräparate als auch die meisten beliebten Hausmittel wie Hühnersuppe, Ingwertee, Gurgeln oder Inhalieren darauf, die Erkältungssymptome (Husten, Schnupfen, Halsschmerzen) zu lindern. Sprich: Sie machen die Erkrankung zwar erträglicher, verkürzen aber die Heilung bestenfalls minimal.

Sauberkeit ist das A und O

Am besten ist es daher zu verhindern, dass man sich überhaupt erkältet. Die effektivste Vorbeugung ist Hygiene. Denn die Ansteckung erfolgt über eine Tröpfcheninfektion. Erreger werden entweder eingeatmet oder ge-

langen über die Hände auf Türklinken und Handtücher und können von dort wiederum über die Hände auf die Schleimhäute von Mund, Auge und Nase den Weg in den Körper finden. Händewaschen hilft also in jedem Fall dabei, die Wahrscheinlichkeit einer Infektion zu reduzieren. Ein Mundschutz

»Die effektivste Vorbeugung ist Hygiene.«

ist ebenfalls eine Möglichkeit, sich vor Tröpfcheninfektionen zu schützen – auch wenn man damit in der Öffentlichkeit unter Umständen unfreiwillig zum Blickfang wird.

Neben hygienischen Maßnahmen ist die Stärkung und Unterstützung des Immunsystems entscheidend, um eine Erkältung zu vermeiden. Ausreichend Erholung und Schlaf



ist hierbei ebenso ein wichtiger Faktor wie eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung. Einer repräsentativen Umfrage zufolge, die das Meinungsforschungsinstitut YouGov im Auftrag von STADAvita durchgeführt hat, greifen die Deutschen zur Stärkung ihres Immunsystems auch häufig zu Vitamin- und Mineralstoffpräparaten. Rund zwei Drittel der Befragten nehmen solche Präparate zur Nahrungsergänzung oder zum Ausgleich eines Mangelzustands ein. Fast die Hälfte (44 Prozent) tut dies regelmäßig, annähernd ein Viertel (23 Prozent) sogar täglich. Für sinnvoll halten die Befragten die Einnahme von sogenannten Supplementen vor allem zur allgemeinen Verbesserung des Gesundheitszustands (42 Prozent), zur Unterstützung bei akuten Erkrankungen (41 Prozent) und



Schon gewusst?

- ✓ **200 bis 300 Mal** erkältet sich jeder Mensch durchschnittlich im Laufe seines Lebens.
- ✓ Es gibt mehr als **200 verschiedene Virentypen**, die Ursache für die Entstehung einer Erkältung sein können.
- ✓ Mit einer **Geschwindigkeit von bis zu 900 km/h** verteilen sich Viruspartikel beim Husten in der näheren Umgebung.

zur Vorbeugung von Erkältungen (32 Prozent).

Supplemente – was hilft wann?

Allerdings gibt es deutliche Unterschiede, wann die Einnahme welcher Vitamine und Mineralstoffe sinnvoll ist.

Von Vitamin C, das in der Umfrage mit 89 Prozent die höchste Bekanntheit aufwies, ist bekannt, dass es das Immunsystem unterstützt. Allerdings entfaltet es eine leicht vorbeugende Wirkung vor allem bei Personen, die körperlich sehr aktiv sind und deshalb einen höheren Vitamin C-Bedarf haben. Das Multitalent unter den Vitaminen und Mineralstoffen ist das weniger bekannte Zink

(76 Prozent Bekanntheit). Es stärkt nicht nur die Abwehrkräfte, sondern kann auch die Dauer einer bereits ausgebrochenen Erkältung reduzieren. Eine erneute Untersuchung von 67 existierenden Studien kam im Jahr 2014 außerdem zu dem Schluss, dass eine Zink-Supplementierung das einzige ist,

was neben Händewaschen und Handdesinfektion sowie dem Tragen eines Mundschutzes bei der Prävention von Erkältungen hilft.



Natürlich lässt sich auch bei bester Vorsorge nicht jede Erkältung vermeiden. Erwachsene sind durchschnittlich zwei- bis viermal pro Jahr erkältet, Kinder im Vorschulalter sogar vier- bis achtmal. Da kann die Aussicht, dass der Spuk nach einer Woche normalerweise vorbei ist, auch ein Trost sein.

Wann halten Sie eine zusätzliche Einnahme von Vitaminen, Mineralstoffen und/oder Spurenelementen für sinnvoll? Bitte kreuzen Sie alle Gründe an, bei denen eine Einnahme Ihrer Meinung nach sinnvoll ist:



GESUND GENIESSEN

Schokolade – nicht nur eine süße Verführung, sondern auch gesund?!

In der Kakaobohne, dem Rohstoff für Schokolade, steckt mehr als man glauben möchte. Nicht nur als süße Belohnung oder Seelentröster ist sie einsetzbar, unsere Ernährung profitiert in vielfacher Weise von der Kakaobohne.

Die Geschichte des Kakaos beginnt in der Antike. 1500 v. Chr. wurde die Kakaopflanze in Mexiko entdeckt und später von den Mayas angebaut. Da man die Pflanze heiligsprach, war ihr Genuss nur Adligen, Priestern und Kriegen vorbehalten. Später bereiteten die Azteken aus der Pflanze ein Getränk namens xocolatl, was so viel wie „bitteres Wasser“ bedeutete. Hierzu wurden die Bohnen zu Pulver vermahlen und mit Wasser und Gewürzen aufgekocht.

Der Spanier Cortés eroberte 1519 bis 1522 das Aztekenreich und interessierte sich für den ihm bis dahin unbekanntem Kakaos, da er als Zahlungsmittel eingesetzt wurde. Obwohl das aztekische Kakaogetränk den Eroberern nicht schmeckte, brachte Cortés es nach Spanien. Doch auch seine Landsleute konnten dem bitteren Getränk nichts abgewinnen und verwestlichten es durch die Zugabe von Zucker. Von

Bis spät ins 19. Jahrhundert wurde Schokolade in der Apotheke als „Kräftigungsmittel“ verkauft.

Spanien aus verbreitete sich von nun an die Schokolade mehr oder weniger süß, aber immer noch als Luxusgetränk für die Reichen in Europa. Es dauerte bis zum Beginn des 19. Jahrhunderts, bis der Holländer van Houten ein vollkommen neues Verfahren entwickelte, um den Kakao von der Kakaobutter zu trennen. Mit der Entwicklung dieser Methode und der ersten Maschinen zur Verarbeitung des Kakaos breitete sich dieser weiter aus und wurde bald auch weniger reichen

Bevölkerungsschichten zugänglich. Ob als Getränk oder Tafelschokolade, die 1847 in England ihren Ursprung nahm, wurde Kakao vermehrt in Apotheken als Kräftigungsmittel und zur allgemeinen Gesundheitsförderung angeboten. Auch die Kuna-Indianer, die auf den San Blas Inseln vor dem Festland Panamas leben, entdeckten die positive Wirkung des Kakaos. Bis zum heutigen Tag trinken sie täglich große Mengen, ca. 1 bis 1,5 Liter, des ungesüßten Getränks und erfreuen sich nicht nur eines guten Gesundheitszustands,

sondern werden auch erstaunlich alt – ein erfreulicher Zustand, den man mit dem hohen Kakaokonsum in Verbindung bringt.

Die alte Weisheit hat also bis heute Bestand – und dies nicht nur bei den Kuna-Indianern.

Doch worauf begründet sich die Annahme, dass Kakao gesund ist?

Die Beurteilung eines gesunden Nahrungsmittels stützt sich immer auf seinen Nährstoffgehalt. Die meisten Studien beziehen sich auf den Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, den sogenannten Flavonoiden. Hiervon besitzt Kakao mehr als Tee und Wein. Es sind starke Antioxidantien, die bekanntermaßen eine positive Auswirkung auf die Herzgesundheit haben, da sie die Zell-



Rund
9,3 kg

Schokolade isst der
Deutsche im Jahr

Quelle: Bundesverband der
Deutschen Süßwarenindustrie

wände vor Entzündungen und oxidativen Schäden schützen sowie die Elastizität der Blutgefäße erhöhen und somit den Blutdruck senken. Darüber hinaus

konnte man hohe Mengen von Vitalstoffen nachweisen. Das

komplexe Zusammenspiel all dieser Bestandteile macht die gesundheitsfördernde Wirkung aus, die jedoch nicht nur in Bezug auf das Herz

nachgewiesen werden konnte. In vielen wissenschaftlichen Studien wurde auch die Auswirkung von Kakao auf Typ-

2-Diabetes untersucht. Speziell Epicatechin, das ebenfalls zu den Flavonoiden zählt, wirkt der Insulinresistenz und dem metabolischen Syndrom entgegen. Hier spielt nicht nur

der positive Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, sondern auch der auf den Cholesterinspiegel eine Rolle. Nicht zuletzt wird durch den Verzehr von Schokolade der Neurotransmitter Dopamin, auch „Glückshormon“ genannt, ausgeschüttet, wodurch Schokolade „glücklich“ macht. Aber Vorsicht, Schokolade macht nur dann glücklich, wenn wir die richtige Schokolade genießen. Beim Verzehr der „falschen“ Schokolade werden wir vielleicht kurzfristig glücklich, jedoch langfristig dick.

In allen wissenschaftlichen Untersuchungen, in denen das Gesundheitspotenzial des Kakaos unter Beweis gestellt werden konnte, wurde stets die richtige Schokolade, nämlich Bitterschokolade ohne ungesunde Zutaten eingesetzt. Möchte man die gesundheitsfördernde Wirkung der Schokolade nutzen, dann sollte man lieber auf die von den meisten Menschen bevorzugte, gezuckerte und mit Milchzusätzen versehene Form verzichten. Durch die Erfindung der Milkschokolade verlor der Kakao nicht nur seine Präsenz, sondern auch seinen gesunden Ruf.

Um in den gesundheitlichen Nutzen der dunklen Schokolade zu kommen, sollte die Schokolade mindestens 60 – 70 Prozent Kakao, geringe Mengen eines akzeptablen Süßungsmittels und gute Fette (z.B. Bio-Kakaobutter) aufweisen. Nur in solch einer Schokolade finden sich genügend Wirkstoffe für die Gesundheit.

Wie für alle Lebens- und Genussmittel gilt auch für Schokolade das alte Sprichwort von Paracelsus „Allein die Dosis macht's“. Denn wer im Übereifer und dies über eine längere Zeit zu viel Schokolade isst, auch wenn es die richtige ist, tut seinem Körper nichts Gutes.

Beachtet man auch dies, kann man mit gutem Gewissen die süße Verführung genießen.



Wenige Minuten

täglich

genügen, damit Sie wieder achtsamer mit Ihrem Körper umgehen und zu Ihrer inneren Balance finden.

Quelle: Norbert Fessler,
Rasant entspannt

ENTSPANNUNG IM ALLTAG

Rasant entspannt – Die gesunde Mitte zwischen Anspannung und Entspannung finden

In der heutigen, schnelllebigen Zeit sehnt sich unser Körper, aber auch unser Geist nach einer Auszeit. Wenige Minuten täglich genügen bereits, damit Sie zu Ihrer inneren Balance finden.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie Körper und Geist fit halten, Stress vermindern und Beschwerden, wie Rückenschmerzen oder Verspannungen, entgegenwirken können. Eine davon sind die von Prof. Dr. Norbert Fessler entwickelten Selbstinstruktiven Körper-Achtsamkeitsprogramme, kurz SeKA genannt. Diese Programme sind so ausgelegt, dass Sie sie jederzeit und jeden Tag selbstständig durchführen können. Dabei ist es egal, ob Sie die

Übungen im Büro oder im Alltag zwischen durch anwenden – sie beanspruchen wenig Zeit, verursachen keine Kosten und Sie benötigen keine besonderen Geräte oder Materialien. Der womöglich positivste Nebeneffekt dieser Übungen ist wohl, dass Sie (wieder) achtsam mit Ihrem Körper umgehen.

»Anspannung und Entspannung sind eng miteinander verbunden.«

Ohne Vorkenntnisse und mit nur geringem Zeitaufwand können Sie Gutes für Ihren Körper und Geist tun. Die Übungen helfen Ihnen das persönliche Wohlbefinden zu steigern. Sie wirken mental

entspannend, bauen Stress ab und sind in diesem Sinne ein vorbeugend ausgerichtetes Verhaltenstraining.

Gesund zu bleiben und sich wohlfühlen, hängt entscheidend davon ab, ob es gelingt seine innere Ausgeglichenheit zu erhalten, bei sich selbst zu sein und entspannen zu können. Oft genug stehen wir in unserem Alltag unter Strom und sind angespannt. Anspannung und Entspannung sind natürliche Gegenspieler und eng miteinander verbunden. Die fortwährende Anspannung trifft vor allem diejenigen, die immer auf dem neuesten Stand sein und mithalten möchten. Das erfordert viel Energie. Auf Dauer verlieren wir die



Entspannt zuhören

Gehören Sie auch zu den Menschen, die viel telefonieren? Dann verbinden Sie dies doch einfach mit ein paar Übungen. Das ist eine der vielen Möglichkeiten, wie Sie Ihren Körper zu mehr Entspannung im Alltag führen können.



Den Kopf langsam im Wechsel zu den Seiten neigen.



Zoomen Sie mit den Augen, so trainieren Sie den Wechsel zwischen Nah- und Fernblick.

Kippen Sie das Becken vor und zurück.

Schaukeln Sie mit dem Becken.



Jeden Finger einzeln beugen und strecken, anschließend jeden Finger kreisen.

Die Fußzehen fest zusammenkrallen, dann weit abspreizen.

Das Knie leicht beugen und den Fuß abwechselnd beugen und strecken.

Kreisen Sie die Füße.



Dehnen Sie Ihre Finger und Hände.

Den Handrücken umfassen und vorsichtig nach unten ziehen – den Ellenbögen dabei strecken.

Den Kopf nach unten hängen lassen und ausatmen.

Lockern Sie Ihre Schultern mit kreisenden Bewegungen.



Achtsamkeit

ist in buddhistischen Traditionen ein geläufiger Begriff und Teil verschiedener Meditationspraxen.

Quelle: Norbert Fessler, Rasant entspannt

Fähigkeit zu entspannen. Sportliche Betätigung hilft zwar, körperlichen und psychischen Stress zu reduzieren, um aber gezielt in den Entspannungsmodus umschalten zu können, sind Entspannungstechniken wie Yoga oder Qi-gong nachhaltiger. Sie sind allerdings nur wirksam, wenn sie auf Dauer betrieben werden. Das wiederum kann aber oft mit Kosten und einem hohen Zeitaufwand verbunden sein.

Mit den SeKA-Programmen stellen Sie einen intensiven Kontakt zu Ihrem Körper her und fördern das Zusammenwirken von Körper und Geist. Diese Programme wirken entspannend und beinhalten ein Training der Körperwahrnehmung, Konzentration, Kognition und Achtsamkeit in einem.

Tanken Sie regelmäßig Energie

Die SeKA-Programme ermöglichen es Ihnen, sich im Alltag und Beruf zwischendurch Momente des Wohlfühlens zu gönnen. Nehmen Sie sich täglich eine kleine Auszeit, um Energie und Kraft zu tanken sowie Balance in Ihren persönlichen Lebens- und Berufsalltag zu bringen.

Für jeden Körperbereich ein Programm

Stress wirkt im Körper in unterschiedlichen Regionen beispielsweise in Form von Muskelver-

spannungen und Verhärtungen. So sind die Achtsamkeitsprogramme von Prof. Dr. Norbert Fessler auf die einzelnen Körperbereiche ausgelegt und nicht auf den gesamten Körper.

Es gibt insgesamt neun Programme: In der Kopfreion konzentrieren sie sich auf Augen, Kiefer und Nacken, beim Oberkörper auf Schultern, Brustkorb, Rücken und Hände sowie beim Unterkörper auf Beine und Füße.

Entspannt bewegen

bewegt entspannen

Egal wo Sie sind, beim Einkaufen, im Büro oder in der Bahn, seien Sie achtsam mit sich selbst und hören wieder mehr in Ihren Körper hinein. Bewegung führt zu neuer Konzentration, innerer Ruhe und geistiger Frische. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper ein wenig zusätzliche Energie – von den Zehen bis zu den Augen.

Information

Zum Weiterlesen:

„Rasant entspannt – Die besten Minuten-Übungen gegen Alltagsstress“ von Norbert Fessler
14,99 EUR, TRIAS Verlag
ISBN: 978-3830466697



SELBSTVERTRAUEN

Finden Sie Ihre innere Stärke

Ist Ihnen flau im Magen vor der großen Präsentation, während der Kollege noch seelenruhig sein Frühstück beendet? Sie möchten diesmal zu Weihnachten für die Verwandtschaft kochen, haben aber Sorge, dass es Ihnen nicht so gut gelingt wie Ihrer Schwester, die sonst immer einlädt? In solchen Situationen machen wir uns gerne selbst verrückt. Dabei muss das gar nicht sein.

Gründe zu Selbstzweifeln gibt es natürlich reichlich. Besonders wenn wir Dinge vorhaben, die wir nicht oft oder zum ersten Mal machen. Trotzdem kann man lernen, sich selbst zu beruhigen und zu stärken und so eine selbstbewusste Ausstrahlung zu gewinnen. Dies geschieht zum einen aus der inneren Einstellung heraus, zum anderen aber von der äußerlichen Erscheinung her. Beides lässt sich in die von uns gewünschte Richtung lenken, wenn wir ein paar Kleinigkeiten beachten.

Kleider machen Leute

Ganz so einfach ist es sicher nicht, denn neben der Kleidung ist auch die Art und Weise wichtig, wie wir uns geben. Dennoch hat das Sprichwort einen wahren Kern. Sie haben vielleicht schon einmal erlebt, dass Sie anders angesehen werden, wenn Sie besonders hübsch angezogen sind. Das funktioniert auch, wenn wir selbst in den Spiegel schauen. Wir fühlen uns besser, wenn wir gut aussehen und uns wohl fühlen. Unsere Stimmung überträgt sich zusätzlich auf unser Verhalten. Deshalb sollten wir die Möglichkeit nutzen, unser Gehirn zu überlisten, indem wir auf unser Äußeres achten.

Ein ähnlicher Trick ist das, was die Psychologie als „Body-Feedback“ bezeichnet. Zum Beispiel lächeln wir normalerweise dann, wenn wir glücklich sind. Aber ein Lächeln führt umgekehrt auch dazu, dass Glückshormone ausgeschüttet werden. So können wir durch bewusste Bewegung beziehungsweise Körpersprache unsere Gefühle beeinflussen. Gleichzeitig signalisieren wir unseren

Mitmenschen eine andere Einstellung. Nehmen Sie daher eine Körperhaltung ein, die Stärke demonstriert, nach innen wie nach außen: aufrecht, gerade, offen. In dieselbe Kategorie fällt die Wirkung unserer Stimme. Unsichere Menschen sprechen eher leise. Sprechen Sie deshalb – auch wenn Ihnen nicht danach zumute ist – bewusst etwas lauter.

» Wir können durch bewusste Körpersprache unsere Gefühle beeinflussen.«

Sicheres Auftreten bei völliger Ahnungslosigkeit

Mit absoluter Überzeugung von sich können wir viel erreichen. Die gute Nachricht ist: das kann man lernen. Wir können unser Gehirn darauf trainieren, uns aufzubauen statt runterzumachen. Dabei hilft uns unsere innere Stimme. Wir alle haben uns schon einmal selbst gelobt oder getadelt. Die Frage ist, was überwiegt. Beantworten Sie diese Frage für sich. Kritisieren Sie sich mehr, als Sie sich Mut zusprechen? Hinterfragen Sie Ihre innere Stimme und formulieren Sie das nächste Mal bewusst positiv.

Das fällt leichter, wenn wir uns realisti-

80%

der Kommunikation läuft über Körpersprache.

Quelle: www.interaktionsblog.de/koerpersprache-deutschland

sche Ziele setzen, für deren Erreichung wir uns anschließend loben können. Außerdem beflügelt uns ein Erfolgserlebnis. Betrachten Sie jedoch ein Scheitern nicht als Beinbruch. Es ist wichtig, Fehler zu akzeptieren. Niemand ist perfekt und manchmal geht eben etwas schief. Das ist normal und aus Fehlern können wir lernen. Denken Sie nur an all die Errungenschaften, die es ohne die Hartnäckigkeit der Erfinder nicht geben würde.

Psychologen haben zudem herausgefunden, dass gutes Zureden und Lob der inneren Stimme besser angenommen wird, wenn wir uns mit dem Vornamen statt mit „ich“ anreden. Stellen Sie es sich wie einen Vertrauten vor, der Sie coacht. Wenn wir mit uns in der dritten Person sprechen, täuschen wir einen Abstand zu uns vor, der uns hilft, Dinge nüchterner zu betrachten. Erstaunlicherweise genügt das, damit der Zuspruch wirkt. Verknüpft mit positiven Formulierungen stärken Sie sich so selbst.

Gute Vorbereitung ist alles; das gilt sogar für die Psyche. Dann gelingt auch das Außergewöhnliche.



95%

des ersten Eindrucks werden bestimmt von Aussehen, Kleidung, Haltung, Gestik, Mimik, Sprechgeschwindigkeit, Stimmlage, Betonung und Dialekt.

Quelle: www.planet-wissen.de

Tamarinden, auch Indische Dattel oder Sauerdattel genannt, sind die Hülsen des Tamarindenbaums.



Dieses köstliche **Schokoladenchili** ist schnell und einfach zubereitet. Linsen sind wahre **Kraftpakete** – voller Proteine und Mineralstoffe. Genießen Sie sie in diesem Rezept mit gesundem Kakao und knackigem Gemüse.

Tamarinden-Schoko-Chili

Zutaten:

2 Tassen (400 g) Linsen oder andere Hülsenfrüchte, gekocht
 1 Tasse (250 g) gewürzter Tofu oder 170 g gekochter Tempeh, in Würfel geschnitten
 1/2 Tasse (80 g) Zwiebeln, in Würfel geschnitten
 1 Tasse (240 ml) Gemüsebrühe
 1 Tasse (240 g) stückige Tomatenpassata
 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 2 TL Chilipulver
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL frische Ingwerwurzel, fein gehackt
 1/3 Tasse (85 g) Tamarindenpaste
 1 EL (15 ml) Zitronensaft oder Balsamico

1 EL (9 g) Chilischoten, gehackt
 1/2 Tasse (75 g) Paprika, in Würfel geschnitten
 1/4 Tasse (30 g) Karotten, grob raspelt
 1/2 Tasse (80 g) frische Maiskörner, 80 g TK-Ware oder 100 g Dosenware
 2 EL (30 ml) Tamari
 1/2 TL schwarzer Pfeffer
 1/3 Tasse (30 g) Kakaopulver oder 55–115 g gehackte Bitterschokolade, jeweils in Bio-Qualität
 1/4 Tasse (4 g) frisches Koriandergrün, fein gehackt
 Süßungsmittel nach Wahl zum Abschmecken (wahlweise)

Zum Garnieren:

rote Paprikawürfel, Kakaopulver, zerdrückte Kakaonibs, gehackte Frühlingzwiebeln, fein gehacktes Koriandergrün, Ananaswürfel, Zwiebelwürfel

Alle Zutaten bis auf Schokolade und Koriandergrün 25 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. So viel Brühe verwenden, bis das Chili die gewünschte Konsistenz hat. Schokolade und Koriandergrün erst 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit dazugeben und weiterköcheln lassen.

Ergibt: 5 Portionen

SUPERFOOD KAKAO

Kakao mal anders

In unserer Küche verbinden wir Kakao fast ausschließlich mit Süßspeisen. Dass es auch anders geht, zeigen Matt Ruscigno und Joshua Ploeg anhand origineller Rezepte, serviert mit wissenswerten Details. Entdecken Sie den Facettenreichtum der Kakaobohne. Sie werden überrascht sein!

Schokolade – allein das Wort schmilzt schon auf der Zunge – ist ein Helfer in vielen Lebenslagen. Ob Belohnung oder Trost, es gibt immer eine Ausrede für die süße Verführung. Doch diese Ausrede braucht man gar nicht, denn die Kakaobohne, der Rohstoff für Schokolade, wird aufgrund ihres vielseitigen Nutzens für unsere Ernährung zu Recht als „Superfood“ bezeichnet. Superfood ist ein Begriff für natürliche, nicht industriell hergestellte Lebensmittel, die einen hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien aufweisen. Oftmals beruhen die ihnen zugesprochenen positiven gesundheitlichen Wirkungen auf tatsächlich wissenschaftlich erwiesenen Zusammenhängen. Auf der Superfood-Liste findet man neben Kakao auch die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe von Tee und Wein, über die im Gegensatz zur Kakaobohne viel berichtet wird, deren Vorteile jedoch von denen der Kakaobohne um einiges übertroffen werden. Deshalb lohnen kulinarische Experimente mit der schokoladigen Note.



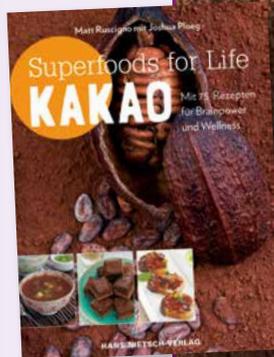
Gewinnspiel

Mitmachen und gewinnen! *

Superfoods for Life – Kakao von Matt Ruscigno mit Joshua Ploeg. Mit 75 Rezepten für Brainpower und Wellness.

16,90 € (D)/ Hans-Nietsch-Verlag
ISBN: 978-3-86264-338-7

Gewinnen Sie eins von zehn Rezeptbüchern „Superfoods for Life – Kakao“. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Kakao“ an allesgute@stada.de.
Einsendeschluss: 15.01.2017



* Teilnahmebedingungen:

Teilnahmeschluss ist der 15.01.2017. Veranstalter ist die STADA Arzneimittel AG. Die Gewinner werden per Los ermittelt und nach Teilnahmeschluss benachrichtigt. Die Teilnahme ist Personen gestattet, die einen Wohnsitz in Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal an dem Gewinnspiel teilnehmen. Mitarbeiter der STADA Arzneimittel AG, ihrer verbundenen Unternehmen sowie deren jeweilige Angehörige sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Datennutzung und -speicherung:

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

REIFEPRÜFUNG

Wenn die Kinder flügge werden

83%

der 25–34-jährigen Deutschen leben nicht (mehr) mit den Eltern zusammen.

Quelle: Statistisches Bundesamt, EU-Vergleich 2013

Wenn die Kinder selbstständig werden, dann ist das für die Eltern oft eine emotionale Achterbahnfahrt. Bei aller Liebe: Es macht Sinn, sich mit dem Loslassen zu beschäftigen.

„Hallo, ich bin zu Hause!“ Ich mache mich gerne bemerkbar, gerade wenn ich mittags nach Hause komme. Meistens erbarmt sich dann eines meiner Kinder und kommt die Treppe herunter, erzählt mir, was in der Schule los

war und hilft vielleicht auch, den Tisch zu decken. Nicht so heute. Wahrscheinlich hat Lisa wieder Kopfhörer im Ohr und versendet unaufschiebbar wichtige Sprachnachrichten an Freundinnen, von denen sie sich gerade erst auf dem

Schulhof getrennt hat. „HAAALLOO! Ich bin zu Hause!“, versuche ich es etwas lauter. Nichts. Ich schlage mit dem Fuß die Tür zu, balanciere Einkäufe und Aktentasche in die Küche und lade alles auf dem Küchentisch ab. Hm, merkwürdig. OK, Lisa verträdelte sich öfter mal, aber es ist schon zwei. We-



nigstens Konstantin müsste längst da sein. Ich gehe hoch: Niemand. Ich zücke mein Handy: zwei Nachrichten. Eine von Konstantin: „Esse bei Murat und bleibe dann zum Spielen da. KvK.“ Das schreibt er neuerdings immer, steht für „Kuss von Konstantin“. Sehr erwachsen! Zweite Nachricht von Lisa: „Gehe noch mit Sabrina in die Stadt, kann später werden. Smiley.“ Wer zum Teufel ist Sabrina? Und was meint sie mit „später“? Mit Julia ist ohnehin nicht zu rechnen, sie weilt mal wieder in Frankreich und wird uns frühestens in vier Wochen beehren.

Ich gehe die Treppe runter. Irgendwie fühle ich mich merkwürdig ausgebremst. Schnell kochen, essen, diskutieren, lachen oder wahlweise schimpfen und streiten – das wäre eigentlich das normale Nachmittagsprogramm gewesen. Und jetzt? Soll ich mir alleine was kochen? Unsinn! Soll ich arbeiten? Naja! Soll ich die Küche putzen? Soll ich joggen gehen? Soll ich mir einen Kaffee kochen und Zeitung lesen? Ich könnte all das tun, wofür mir immer die Zeit fehlt. Aber ich fühle mich so antriebslos. Schicke stattdessen eine Nachricht an Konstantin: „Wann kommst du denn wieder?“ Und an Lisa schreibe ich: „Was genau meinst du mit später?“ Dann rufe ich Julia an: „Hallo Mama, wie geht's dir? Du, ich habe leider gar keine Zeit. Vielleicht morgen, ja? Tschühüss!“ Dann sitze ich einfach ein bisschen und schaue in den Garten.

Am frühen Abend kommt erst Lisa nach Hause, kurz darauf klingelt Konstantin. „Mama“, kreischt er. „Alle Kusi-

nen von Murat waren da und wir haben ganz viel Hackfleischbällchen gegessen.“ Konstantin liebt die Hackfleischbällchen von Murats Mutter und fast genauso liebt er die fünf Kusinen seines Freundes. „Na, da war ja mächtig was los“, kommentiere ich etwas dünn.

„Hmh“, nickt Konstantin begeistert und ich frage mich, ob das Großfamilienmodell von Murats Familie nicht auch was für mich gewesen wäre. Dann fallen mir meine beiden Neffen und die Schwägerin ein und ich verwerfe den Gedanken wieder. „So, Kinder, sollen wir mal was essen?“ „Nö“, sagt Konstantin, flitzt in sein Zimmer und knallt die Tür zu. Und auch Lisa schüttelt den Kopf: „Ich muss noch Mathe machen.“ Nein, ich werde sie nicht aufhalten.

»Auch wenn ihr mir bestimmt ganz schön fehlen würdet. Wahrscheinlich viel mehr, als ich jetzt so denke.«

Später – mein Mann und ich sitzen noch am Abendbrottisch – setzt sich Lisa zu uns. „Die Sabrina, mit der ich heute weg war, hat eine ältere Schwester.“ Pause. Ich warte gespannt. „Und die war während ihrer Schulzeit ein Jahr in Costa Rica.“ Ich schnappe innerlich nach Luft – das sind Luftlinie fast 10.000 Kilometer. „Toll, Costa Rica“, schwärmt mein Mann, „da wollte ich schon immer mal hin.“ Ich



schaue ihn etwas gequält an, aber Lisa freut sich sichtlich über die Begeisterung ihres Vaters. „Ja, da gibt es sogar Schildkrötenstrände. Und die Schwester von Sabrina war in einer Gastfamilie, die war fast wie ihre eigene Familie.“ Die Aussichten werden immer besser. „Und sie spricht jetzt fließend spanisch.“ Immerhin. „So was würde ich auch total gerne machen. Echt total gerne.“ Dann kuschelt sie sich an meine Schulter. „Auch wenn ihr mir bestimmt ganz schön fehlen würdet. Wahrscheinlich viel mehr, als ich jetzt so denke.“ Ich nicke verständnisvoll: „Du uns auch.“ Dann gebe ich mir einen Ruck und nehme meine ganz schön große Tochter fest in den Arm. „Aber du würdest das ganz bestimmt schaffen!“



Ingrid Blumenthal beim Besuch der Schulen in der Nähe von Kathmandu im April 2015.

Mehr als

800.000

Häuser stürzten im April und Mai 2015 durch Erdbeben ein.

Quelle: Spiegel Online

NACHHALTIGE UNTERSTÜTZUNG

Hilfe für Erdbebenregion in Nepal

Das schwerste Erdbeben in Nepal seit 80 Jahren, das mit seinen Nachbeben im April und Mai 2015 viele Menschenleben gefordert und weite Teile des Landes zerstört hat, wirkt sich auch heute noch stark auf das Leben der Betroffenen vor Ort aus. Als pharmazeutisches Unternehmen, das sich der Gesundheit und dem Wohlergehen der Menschen verschrieben hat, unterstützt ALIUD PHARMA die betroffenen Regionen beim Wiederaufbau.

Spendenaufruf

Spenden Sie ebenfalls für die Erdbebenopfer in Nepal. Alle Informationen finden Sie hier: <http://www.aliud.de/nepal-hilfe/>

Die Abwicklung der Spenden erfolgt durch den Kiwanis Club Rastatt e.V. Kiwanis ist eine weltweite Organisation, die sich bereits seit vielen Jahren aktiv für das Wohl von Kindern und Gemeinschaften einsetzt. Unter anderem mithilfe von regelmäßigen Besuchen vor Ort sorgt die Freiwilligenorganisation dafür, dass alle Spenden der Erdbebenhilfe, dem Wiederaufbau und den Kindern aus der Region auch tatsächlich zugute kommen.

Angesichts der derzeit äußerst besorgniserregenden Nachrichten in Europa gerät die Katastrophe in Nepal fast in Vergessenheit. Aber das Leid in dem kleinen asiatischen Land ist nach wie vor unvorstellbar. Neben den tausenden Todesopfern wurden knapp drei Millionen Menschen obdachlos und leben bis heute teilweise in Notunterkünften. Auch weite Teile der Infrastruktur wurden zerstört, darunter auch Schulen. Die Be-

hörden vor Ort sind nach wie vor mit der Situation überfordert. Viele Überlebende, vor allem in abgelegenen Orten, sind auf internationale Unterstützung angewiesen.

Soforthilfe und kontinuierliche Unterstützung
Auf einer privaten Reise hatte



Nepal befindet sich
in Südasien und umfasst
eine Fläche von

147.181

Quadratkilometer.

Quelle: Auswärtiges Amt

Ingrid Blumenthal, Geschäftsführerin von ALIUD PHARMA, das Epizentrum kurz vor dem Erdbeben besucht. Angesichts des Leids der Menschen vor Ort, die sie bei ihrem Besuch kennenlernte, hat sie deshalb umgehend beschlossen, zu helfen. „Die gesundheitlichen und wirtschaftlichen Verhältnisse in den Berggebieten rund um Kathmandu und Pokhara waren bereits vor dem Erdbeben verheerend. Aber danach waren viele Bergdörfer komplett von der Welt abgeschnitten und ihr Lebensraum zerstört. Die meisten Menschen dort haben alles verloren“, so Blumenthal. Als Soforthilfe hatte das Unternehmen 10.000 Euro und Medikamente im Gesamtwert von über 100.000 Euro gespendet. Die Medikamente wurden mit der Hilfsorganisation humedica direkt nach Nepal geliefert. Bis heute wurden darüber hinaus über verschiedene Ak-

tionen und eine eigens eingerichtete Website 50.000 Euro für den Aufbau von Häusern und Schulen gesammelt.

Schulgeld sichert Bildung

Neben der Unterstützung des Wiederaufbaus möchte ALIUD PHARMA möglichst vielen Kindern den Schulbesuch ermöglichen. Deshalb nahm das Unternehmen am 25. September gemeinsam mit Läufern aus der Region am Einstein-Marathon in Ulm teil und spendete für jeden gelaufenen Kilometer des ALIUD PHARMA Lauf-Teams drei Euro für den Schulbesuch. Das Unternehmen, das seinen Firmensitz auf der Schwäbischen Alb hat, stellt in diesem Jahr außerdem seine Weihnachtsaktion ganz ins Zeichen der Nepalhilfe. Anstelle von Weihnachtsgeschenken für Kunden und Geschäftspartner bezahlt ALIUD PHARMA 30 Kindern das Schulgeld für jeweils 10 Jahre und will somit für deren Start in ein hoffnungs-

Gesellschaftliche Verantwortung bei STADA

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

www.stade.de/verantwortung

volles Leben sorgen. „30 Kinder entsprechen den 30 Jahren, in denen es unser Unternehmen mittlerweile gibt. Wir möchten unser Jubiläum nicht nur feiern, sondern auch nachhaltig etwas Gutes tun und einen Beitrag dazu leisten, dass die Kinder in Nepal eine Chance auf ein Leben mit Zukunft erhalten“, erklärt Ingrid Blumenthal.

Rund

30,4 Mio.

Menschen leben in Nepal.

Quelle: Auswärtiges Amt





AM
15. JANUAR
ERSCHEINT
DIE NÄCHSTE
alles gute für dich

TITELTHEMA:
Mundhygiene –
Alles gesund
im Mund?

Sudoku

LEICHT

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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:

Fabian Agel, Dorothee Bönsch, Ulrike Breitschwerdt, Angela Horbach, Maike Mennecke, Cornelia Nolte, Michaela

Rau, Sabrina Reitz, Dr. Ute Pantke, Kay Reubelt, in Zusammenarbeit mit MPM Corporate Communication Solutions, Mainz

Konzept, Gestaltung & Produktion

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

Druck:

Frankfurter Societäts-Druckerei GmbH, Frankfurt am Main

Fotos:

Fotolia (S. 2, S. S. 3, S. 6, S. 7, S. 8, S. 9, S. 10, S. 11, S. 12, S. 13, S. 15, S. 18, S. 19, S. 23); Hans-Nietsch-Verlag (Titel, S. 18, S. 19); iStockphoto (Titelbild, S. 3, S. 4, S. 14, S. 17); STADA (S. 2, S. 5); ALIUD PHARMA (S. 22, S. 23); TRIAS Verlag Stuttgart (S. 15)