

alles für dich
gute



Mitmachen &
gewinnen!

**„MEINE REZEPTE
FÜR BODY AND SOUL“**
von Nelson Müller

→ S.18

Erkältung

Husten, Schnupfen, Heiserkeit –
das haut mich nicht um

Coaching – neue
Perspektiven entdecken

Heilen mit der
Kraft der Natur



Das Team des STADA-Kundenmagazins

Liebe Leserinnen und Leser,

der Herbst hat wunderschöne Seiten – goldenes Sonnenlicht, bunte Blätter, lange Spaziergänge im Herbstwald sowie anderes Obst und Gemüse als zur Sommerzeit.

Mit großer Vorfreude haben wir uns auf den Herbst eingestimmt, an die zweite Ausgabe „alles gute für dich“ gemacht und bereits im August hitzig über die neue Mützenkollektion diskutiert. Ganz im Sinne unseres Programms „alles gute für den Körper, die Seele und die Familie“ möchten wir Ihnen mit dieser Ausgabe den Herbst noch ein wenig schöner machen.

Da wir uns mit Erkältung, Husten oder Halsweh meist erst beschäftigen, wenn die Nase bereits kribbelt oder der Hals kratzt, beginnen wir in unserer neuen Ausgabe rechtzeitig mit der Stärkung des Immunsystems. So sind wir dann für den kommenden Herbst und Winter gut gerüstet. Wie das geht, lesen Sie ab Seite sechs in unserem Titelthema „Husten, Schnupfen, Heiserkeit – das haut mich nicht um“.

Teufelskralle, Mönchspfeffer oder Passionsblume – diese fantasievollen Namen wurden einst Pflanzen mit heilender Wirkung gegeben. Und noch heute nutzen wir sie, um viele Leiden zu lindern oder zu heilen. Erfahren Sie in unserem Artikel „Heilen mit der Kraft der Natur“, welche Heilpflanzen es gibt und wie sie wirken.

Um unser Kundenmagazin weiter zu verbessern, würden wir uns freuen, wenn Sie an unserer kurzen Online-Befragung teilnehmen. Als Belohnung können Sie in unserem Gewinnspiel ein Exemplar von Nelson Müllers Kochbuch „Meine Rezepte für Body and Soul“ gewinnen.

Viel Spaß beim Lesen und alles Gute für diesen Herbst!

Ihr Redaktionsteam

**»Wir möchten Ihnen
mit dieser Ausgabe
den Herbst noch ein wenig
schöner machen.«**

Titelthema:

06 ERKÄLTUNG

- Husten, Schnupfen, Heiserkeit – das haut mich nicht um
- 07 Fitnesstraining fürs Immunsystem
- 08 Grippaler Infekt oder Grippe (Influenza)
- 09 Fünf Tipps, wenn der Hals kratzt



02 GUTEN TAG

Editorial

04 GUT ZU WISSEN

Kurzmeldungen

24 GUT GERATEN

- 24 Rätsellecke – Sudoku
- Impressum

alles gute für den Körper.



10 HEILEN MIT DER KRAFT DER NATUR

- 10 Pflanzenheilkunde für die Gesundheit
- 11 Teufelskralle, Mönchspfeffer, Passionsblume & Co.

alles gute für die Seele.



12 GEGEN DEN WINTER-BLUES

- 12 Schöne Winterzeit
- 13 Fünf Tipps gegen den Winter-Blues

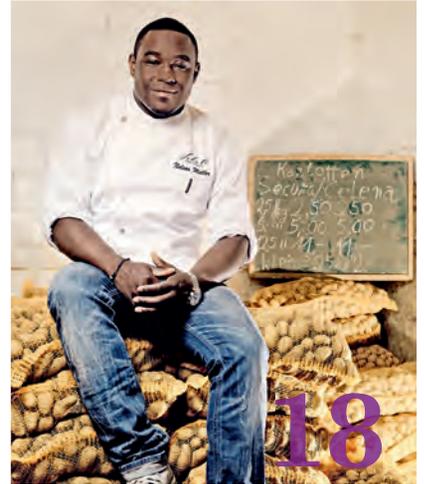
14 STRESS UND BURNOUT

- 14 Wenn der Alltag zur Belastung wird
- 15 So bleiben Sie fit und bewahren Ihr Feuer vor dem Erlöschen

16 BERUF UND ENTWICKLUNG

- 16 „Ich brauche dringend mal ein Coaching“
- 17 Interview mit Coaching-Expertin Katja Gehrman-Weide

alles gute für die Familie.



18 GUTEN APPETIT!

- 18 Gebeizter Lachs mit Reibekuchen und Limettensauerrahm
- 19 Mitmachen und gewinnen

20 HARTER WINTER – ZIEHEN SIE SICH WARM AN

- 20 Welche Hausmittel in der Erkältungszeit in der Hausapotheke nicht fehlen sollten
- 21 Warme Kleidung ist wichtig – kann aber auch zu Familien Diskussionen führen

22 VERHÜTUNG

- 22 Hormonell, chemisch oder natürlich? Überblick über die verschiedenen Verhütungsmethoden

Kurzmeldungen

Was Großmutter noch wusste ...

Backpulver ist ein kleines Wundermittel, das nicht nur köstliche Kuchen zaubert und beim Backen das Volumen des Teigs vergrößert, sondern auch im Haushalt ein fleißiger Helfer ist:

So bekommt Backpulver eingefärbte Kaffee- und Teekannen – insbesondere Thermosflaschen – wieder glänzend. Ca. 1-2 Päckchen Backpulver in die Kanne geben und mit kochendem Wasser auffüllen. Diese Mischung einige Stunden oder über Nacht einwirken lassen, sodass sich der braune Belag, die so genannte Patina, löst.

Mischt man Backpulver mit Wasser zu einer Creme, kann damit auch gegen Kalk- und Fettflecken an Wänden, Küchen- und Badmöbeln vorgegangen werden. Gegen schmutzige Fugen Backpulver einfach auf ein feuchtes Tuch geben und darüberwischen.

Ein Päckchen Backpulver mit in die Waschmaschine geben und Ihre Gardine verliert den leidigen Grauschleier und erstrahlt wieder weiß. Auch Gerüche vertreibt das weiße Wundermittel.

Verantwortlich für diese hilfreichen Reaktionen ist das im Backpulver enthaltene Natron, das in Verbindung mit Wärme und Feuchtigkeit den Schmutz löst und dunkle Stellen aufhellt. Häufig muss man dem Backpulver etwas Einwirkzeit gönnen, um ein glänzendes Ergebnis zu erhalten.

www.zuhause.de



Foto: dolphin aid e.V.

STADA-Produkte: Fünf neue Selbsttests

STADA bietet seit Kurzem Selbsttests an, die schnell und zuverlässig zu Hause angewendet werden können: Neben einer Glutenunverträglichkeit oder einer zu geringen Eisenkonzentration im Blut können auch eine Infektion mit dem Bakterium *H.pylori*, nicht sichtbares Blut im Stuhl sowie das Vorliegen der Wechseljahre getestet werden. Bei einem positiven Testergebnis sollte ein Arzt aufgesucht werden, um die nächsten Schritte zu besprechen.



Mehr Informationen unter
www.stadadiagnostik.de

Delfine – faszinierende Wohltäter für spezielle Kinder

Ein Mädchen, das seit Jahren zum ersten Mal seine verkrampten Händchen öffnet – ein Junge, auf dessen Gesicht sich seit fast zwei Jahren erstmals wieder ein Lachen zeigt – eine Kleine, die ihre ersten Worte spricht – bewirkt durch die Begegnung mit Delfinen. Es scheint wie ein Wunder, aber Forschungsreihen zeigen, dass durch eine Therapie mit Delfinen insbesondere kranke, behinderte oder traumatisierte Kinder aus ihrer Isolation und Apathie erwachen.

Der Verein „dolphin aid e.V.“ wurde 1995 von Kirsten Kuhnert ins Leben gerufen und ist mit dem Schicksal von Tim verbunden.

Denn der Sohn der Gründerin, der in einem ungesicherten Swimmingpool ertrank, wurde durch eine Delfintherapie von seinem 16-monatigen Wachkoma befreit. Seitdem unterstützt Kirsten Kuhnert, die für ihr Engagement 2012 mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet wurde, mit dolphin aid Tausende von Familien und konnte somit unzähligen behinderten Kindern zu signifikanten Fortschritten in ihrer Entwicklung verhelfen.

„Delfine sind kommunikativ, voller Intelligenz und Spieltrieb – die besten Begleiter für unsere Kinder“, so dolphin aid. Die Delfine sind bei der Therapie von entscheidender Bedeutung und zählen in den mit dolphin aid kooperie-

renden Therapiezentren als vollständige Teammitglieder. Es wird hauptsächlich mit den „Großen Tümmlern“ gearbeitet. Diese Delfinart hat einen liebenswürdigen Charakter, gilt als neugierig und lernwillig und ist bereit, sich mit dem Menschen zu sozialisieren, was sie zu perfekten Partnern macht. Eine bedeutende Voraussetzung bei dolphin aid ist die artgerechte Haltung der Delfine – sie ist zudem für den Erfolg der Delfintherapie grundlegend. Tierschutz hat einen hohen Stellenwert bei dolphin aid.

dolphin aid unterstützt und berät Familien mit Kindern, bei denen die Schulmedizin häufig schon aufgegeben hat. Krankheiten können durch die Therapie nicht geheilt werden. Aber Forschungen zeigen, dass insbesondere behinderte Kinder durch die Arbeit mit Delfinen bis zu viermal schneller und mit größerer Intensität lernen. Die Auf-

merksamkeit der Kinder steigt und sie werden aufnahmebereiter. Die kleinen Patienten erhalten wieder Selbstvertrauen, können Wünsche ausdrücken, sind ausgeglichener, manche Kinder sprechen oder lächeln nach langer Zeit sogar wieder. Für die Familien eine unermessliche Wende und vielleicht die Voraussetzung, später weitere klassische medizinische Therapien einzusetzen. Für das behinderte Kind kann es ein Start in eine bessere Zukunft sein.

Wer jemals mit Delfinen geschwommen oder getaucht ist und sie aus unmittelbarer Nähe erlebt hat, weiß um die Faszination dieser Tiere und begreift, welche unschätzbare Wirkung Delfine auf diese speziellen Kinder haben.

dolphin aid hilft durch Spenden und ist als besonders förderungswürdig anerkannt. STADA unterstützt dolphin aid e.V. seit 2007 als Hauptsponsor.



Foto: dolphin aid e.V.



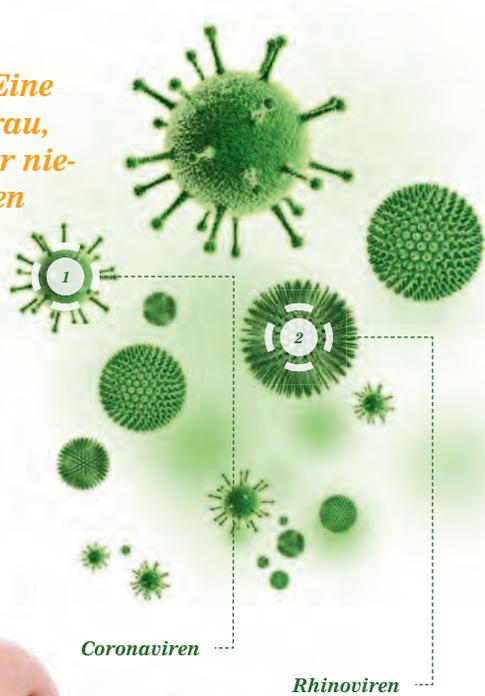
FIT MACHEN FÜR DAS GROSSE HATSCHI

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – das haut mich nicht um

Es passiert jedes Jahr 164 Millionen Mal in Deutschland: Eine Erkältung setzt jemanden außer Gefecht. Ob Mann oder Frau, alt oder jung, arm oder reich – das große Hatschi macht vor niemandem Halt. Zwar kann sich die Menschheit wohlbehalten ins All schießen oder am OP-Tisch wahre medizinische Wunder vollbringen, gegen eine Erkältung kennt man jedoch weder Therapie noch Impfstoff.

Das liegt vor allem an der Vielzahl und Wandlungsfähigkeit der Krankheitsverursacher: Über 200 verschiedene Erkältungserreger – Viren und Bakterien – hat die Forschung bis heute identifiziert. Die Mehrzahl der Erkältungen geht dabei auf Rhino- und Coronaviren zurück. Sie docken an den Zellen der

Nasen- und Rachenschleimhaut an, um sich dort fleißig zu vermehren und sich per Niesen, Husten oder Händeschütteln in alle Welt zu verbreiten. Indessen läuft die körpereigene Abwehr – das Immunsystem – auf Hochtouren, um die ungebetenen Gäste vor die Tür zu setzen.



Bis zu 4 Mal im Jahr

plagt den Durchschnittsdeutschen, statistisch gesehen, eine Erkältung. Kinder treffen Schniefnase & Co. im Schnitt gar bis zu 13 Mal jährlich, denn sie müssen erst Antikörper gegen die Angreifer entwickeln.



Jeder

4.

Erkältungsangriff geht glimpflich aus, weil die körpereigene Abwehr die drohende Infektion im Keim erstickt.

Ansteckungsherd unbewusste Geste: Alle 3,75 Sekunden fassen wir uns durchschnittlich ins Gesicht.

Schwacher Trost: Schnupfen, Husten und Kopfschmerzen zeigen uns, dass unsere Körperabwehr funktioniert.

»Wer die Erkältung ignoriert, kann sich leicht andere, schwerwiegendere Erreger einfangen.«

Ein gesundes Immunsystem vorausgesetzt, dauert es ungefähr eine Woche, bis die Erkältungsviren aus den Schleimhautzellen vertrieben wurden. Weitere gesundheitliche Schäden richten die Erkältungsviren selbst nicht an – im Gegensatz zu den deutlich aggressiveren Erregern der echten Grippe, den Influenza-Viren.

Eine Erkältung – keine Bagatelle

Eine Erkältung deshalb jedoch als Bagatelle abzutun, könnte aber verkehrter nicht sein. Die Infektion abzuwehren bedeutet für das Immunsystem Schwerstarbeit. Wer die Erkältung ignoriert, kann sich leicht andere, schwerwiegendere Erreger einfangen.

Es kann als Folge zu Entzündungen von Mittelohr, Nasennebenhöhlen, Bronchien oder Mandeln kommen oder sich eine chronische Erkrankung ausbilden. Vor allem bei Kindern, deren Immunabwehr sozusagen noch in der Ausbildung ist, besteht die Gefahr von Folgeerkrankungen.

Was also tun, wenn den Krankheitskeimen keine Therapie an den Kragen geht? Die Antwort: Sich schonen, viel schlafen und die lästigen Folgen der Immunreaktion lindern. Eine Ausnahme bilden Halsschmerzen: Entzündungen im Hals werden zunächst durch Erkältungsviren ausgelöst. Die dadurch geschwächte Schleimhaut ist dann auch noch anfälliger für Bakterien. Bei erstem Kratzen im Hals kann daher ein Spray gegen Bakterien helfen.

Fitnessstraining fürs Immunsystem

Als beste Methode gegen eine Erkältung empfiehlt sich daher, erst gar keine zu bekommen. Dazu braucht man eine fitte Körperabwehr. Das Fitnessprogramm dafür lautet wenig überraschend:

Weitere Informationen von STADA: Welcher Erkältungstyp sind Sie?



Ihre Hausapotheke ist für die nächste Erkältungswelle allzeit bereit? Oder lassen Sie sich „wegen des bisschen Schnupfens“ nicht beeindrucken? Wie gehen Sie mit einer Erkältung um? Machen Sie den Test – gute Ratschläge gibt's natürlich auch.

www.stada.de/erkaeltungstypentest

Für gutes

Nasenklima sorgen

Trockene Schleimhäute sind für eine Infektion anfälliger. Tendenziell herrscht in beheizten oder klimatisierten Räumen eine zu niedrige Luftfeuchtigkeit, die vor allem die Nasenschleimhäute austrocknet. Deshalb: für gutes Nasenklima sorgen:

- ✓ **Meerwasserhaltige Nasensprays** (ideal für unterwegs)
- ✓ **Regelmäßige Inhalationen** drei bis sechs Mal am Tag zehn Minuten lang
- ✓ **Nasendusche mit Kochsalzlösung** unterstützt die Befeuchtung und spült reizende Partikel weg.

Grippaler Infekt oder Grippe (Influenza)

Die Symptome ähneln sich und Klarheit bringt erst ein Abstrich bzw. eine Blutuntersuchung. Dennoch gibt es eine Reihe von Hinweisen, ob man sich eine harmlose Erkältung eingefangen hat oder ob es sich um eine echte Grippe handelt.



	<i>Erkältung (grippaler Infekt)</i>	<i>Influenza-Grippe</i>
Krankheitsbeginn	Langsam, allmähliche Verschlechterung	Plötzlich und heftig, rasche Verschlechterung, häufig Kreislaufschwäche
Fieber	Selten, allenfalls leicht erhöhte Temperatur	Häufig, oft schlagartig hoch bis 41°C, Schüttelfrost, Schweißausbrüche
Muskelschmerzen	Selten	Häufig, stark
Kopfschmerzen	Selten	Häufig, stark und bohrend
Müdigkeit, Abgeschlagenheit	Häufig, schwach ausgeprägt	Häufig, sehr starke Erschöpfung, kann bis zu zwei bis drei Wochen andauern
Husten	Schleimführender Husten erst nach zwei bis drei Tagen	Trockener, schmerzhafter Reizhusten
Halsschmerzen	Häufig, eher Kratzen im Hals	Häufig, starke Schluckbeschwerden
Schnupfen	Häufig, laufende und/oder verstopfte Nase und Niesen	Gelegentlich, eher gering

**Exakt
6,96 Tage**

wird jeder Arbeitnehmer pro Jahr, statistisch gesehen, wegen einer Erkältung krankgeschrieben.

 Kaffee bindet Zink. Während der Erkältungssaison statt Kaffee lieber (Kräuter-) Tee trinken.

schend: tägliche Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung. So wird das Immunsystem gestärkt und mit Nährstoffen versorgt. Extra Power für unsere körpereigenen Bodyguards bringen Zink und Vitamin C. Außerdem können einige Mittel aus Mutter Naturs Arzneikiste helfen, die Abwehrkräfte anzukurbeln. Das bekannteste: der Saft des Purpursonnenhutes (Echinacea).

Schwirren dann tatsächlich Rhinos, Coronas und Kollegen in Scharen durch die Luft, liegt die größte Ansteckungsgefahr buchstäblich auf der Hand.

Die Erkältung liegt auf der Hand!

Ein Nieser transportiert kaum Erkältungsviren und ein Kuss bleibt fast immer folgenlos. Ganz anders die Erreger von Husten und Schnupfen, die durch den Kontakt von Hand zu Hand verbreitet werden. Dort oder auf dem Treppengeländer, der Speisekarte, dem

Spielzeug harren sie oft mehrere Stunden aus, um auf die nächste Hand zu wandern, die sie zuverlässig wieder zu den Eintrittspforten Nase und Mund bringt. Alle 3,75 Sekunden, so sagt die Statistik, fassen wir uns nämlich ins Gesicht.

Fünf Tipps, wenn der Hals kratzt

- 1.** Salbeitee
Übergießen Sie 1 TL Salbei mit 250 ml heißem Wasser und lassen Sie ihn 10 Minuten zugedeckt ziehen!



- 2.** Inhalieren, drei bis sechs Mal am Tag zehn Minuten lang, z. B. 10 g Salz auf 1 Liter Wasser. Beugen Sie sich mit einem Handtuch über dem Kopf darüber und atmen Sie langsam durch die Nase ein und den Mund wieder aus!



- 3.** Antibakterielles Rachenspray
Durch frühzeitige Anwendung kann die Notwendigkeit einer Einnahme herkömmlicher Antibiotika reduziert werden.



- 4.** Kalte Halswickel
Ein kalter Wickel mit Quark zieht überschüssige Wärme aus dem entzündeten Hals und Kopf. Der Wickel sollte ca. 18° C haben.



- 5.** Gurgeln mit Salzlösung
1/4 TL Salz in lauwarmem Wasser auflösen und damit einige Minuten gurgeln.



Denn die Erreger können bis zu drei Stunden an Türklinen, U-Bahn-Haltestangen, Tastaturen und anderen Oberflächen ansteckend bleiben. Bei Berührung haften sie sich an die Hände und gelangen beim nächsten Nasekratzen oder bei anderweitigem Griff ins Gesicht an das begehrte Ziel: die Schleimhäute unserer Atemwege. Häufiges Händewaschen ist daher gerade in der Erkältungszeit das Gebot der Stunde – damit das große Hatschi keine Chance hat.

Schnelles Aus für Kratzen im Hals
Kaum bekannt: Schluckbeschwerden, Heiserkeit und Halsschmerzen lassen

sich in vielen Fällen schnell und unkompliziert behandeln. Denn häufig stecken Bakterien hinter den Beschwerden. Und sie lassen sich, anders als die für Schnupfen verantwortlichen Rhino- und Coronaviren, direkt bekämpfen. Bewährt hat sich z. B. der natürliche Wirkstoff Fusafungin. Als Spray gelangt der Wirkstoff tief in die oberen Atemwege, wo er die Entzündung hemmt und Bakterien abtötet. Die Behandlung mit Fusafungin sollte nach dem Abklingen der Beschwerden zwei bis drei Tage fortgesetzt werden, damit sichergestellt ist, dass alle Krankheitserreger beseitigt sind.

STADA-Produkte:



Grippostad® C Hartkapseln

Zur symptomatischen Behandlung von gemeinsam auftretenden Beschwerden wie Kopf- und Gliederschmerzen, Schnupfen und Reizhusten im Rahmen einer einfachen Erkältungskrankheit. Bei gleichzeitigem Fieber oder erhöhter Körpertemperatur wirkt Grippostad® C fiebersenkend. Durch die fixe Kombination der Wirkstoffe in Grippostad® C kann bei Beschwerden, die überwiegend eins der genannten Symptome betreffen, keine individuelle Dosisanpassung vorgenommen werden. In solchen Situationen sind Arzneimittel in anderer Zusammensetzung vorzuziehen. Hinweis: Schmerzmittel sollen über längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes eingenommen werden. Enthält: Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. STADA GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel, Stand: November 2010



Grippostad® Erkältungsbalsam

10 g Eucalyptusöl / 5 g ger. einigtes Terpinolöl / 10 g racemischer Campher pro 100 g Creme. Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. Bei Beschwerden, die sich innerhalb von 4–5 Tagen nicht bessern oder sich verschlimmern, bei Atemnot, Fieber oder bei eitrigem oder blutigem Auswurf sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zur Anwendung bei Jugendlichen und Erwachsenen. Enthält Cetylstearylalkohol u. Propylenglycol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. STADA GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel, Stand: April 2013



Locabiosol®

Wirkstoff: Fusafungin. Zur unterstützenden entzündungshemmenden und antibakteriellen Therapie bei akut entzündlichen Erkrankungen der oberen Luftwege, wie z. B. Halsschmerzen, Heiserkeit, verstopfte Nase. Erw. u. Kdr. > 12 J. Aromastoffe enthalten Propylenglycol, chinesisches Minzöl (Menthol) und Campher. Enthält gering. Mengen Alkohol (weniger als 100 mg pro Dosis). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. STADA GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel, Stand: Dezember 2011



NAC-STADA® akut

Wirkstoff: Acetylcystein. Zur Verflüssigung des Schleims und Erleichterung des Abhustens bei erkältungsbedingter Bronchitis. Zur Anwend. b. Erwachsenen u. Jugendl. ab 14 J. Hinweis: Enthält Aspartam und Natrium. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. STADA GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel, Stand: April 2012

PHYTOPRÄPARATE

Heilen mit der Kraft der Natur – Phytopräparate

Die Phytotherapie bzw. Pflanzenheilkunde gehört zu den ältesten medizinischen Therapieverfahren. Rückblicke führen uns heute zu Quellen, die bereits in der Antike liegen. Die Kenntnisse über die Heilkräfte der Natur wurden von Generation zu Generation weitergegeben. Sie ist mehr als eine jahrtausendelange angewandte Heilkunde, die Wirksamkeit vieler Heilpflanzen ist inzwischen wissenschaftlich belegt.

Nicht nur der Mensch, sondern auch die Tiere wussten und wissen heute noch die Heilkräfte der Natur zu nutzen. So kaut beispielsweise ein Seehund, der sich an einer Riffkante verletzt hat, Blätter des Seetangs und bedeckt damit die verletzte Stelle. Der Seetangextrakt wirkt antimikrobiell, pilztötend und regt das Immunsystem an. Tiere nutzen Pflanzen instinktiv, um ihre Verletzungen zu heilen.

Pflanzenheilkunde für die Gesundheit

Bei der Phytotherapie werden entweder Bestandteile der Pflanzen oder auch ganze Pflanzen als Frischpflanzen, Extrakt oder in Form von Tee, Kapseln, Tropfen, Pulver oder Salben eingesetzt. Aufgrund ihres breiten Wirkungsspektrums und ihrer im Vergleich zu synthetisch hergestellten Arzneimitteln oftmals geringeren Nebenwir-

kungen sind die pflanzlichen Präparate sehr beliebt. Trotzdem bedeutet „pflanzlich“ nicht gleichzeitig „ungefährlich“. Auch hier sind Nebenwirkungen nicht ausgeschlossen und Dosierungs-

80%

der Weltpopulation nutzen laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Phytotherapie.

empfehlungen zu berücksichtigen. Grundsätzlich empfehlen wir, Phytopräparate in einer Apotheke zu kaufen, die fachkundig berät. Die Natur bietet eine Vielzahl an Heilpflanzen.

Ein Extrakt der **Ginkgo**-biloba-Blätter kann bei Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Oh-

Seetang
[seemännisch: Tang]



Alpenwegerich
[Plantago alpina]



Ginkgo
[Ginkgo biloba]



Mönchspfeffer / Keuschlammfrucht
[Agnus castus]

rensausen (Tinnitus) sowie Schwindel und Migräne helfen. Mit zunehmendem Alter können diese Symptome häufiger auftreten. Schuld ist unter anderem eine nachlassende Durchblutung des Gehirns. Ginkgo fördert die Hirndurchblutung, hemmt die Blutgerinnung und verbessert die Fließgeschwindigkeit des Bluts. Bei gleichzeitiger Einnahme blutgerinnungshemmender Arzneimittel oder bei Schwangerschaft sollte vor der Anwendung von Ginkgo ein Arztgespräch erfolgen.

Der **Mönchspfeffer** oder die **Keuschlammfrucht** (Agnus castus) wird bei monatlich wiederkehrenden Beschwerden vor der Menstruation wie Geiztheit, Konzentrationsstörungen, Wasseransammlung im Körper, Spannungsgefühl in den Brüsten, Unterleibs-, Kopf-, Rückenschmerzen oder Zyklusstörungen eingesetzt. Auch bei Kinderwunsch oder Wechseljahrbeschwerden wird die Frucht verwendet, da sie auf den weiblichen Hormonhaushalt regulierend wirkt. Vorsicht ist während der Schwangerschaft und Stillzeit oder bei Anwendung von Arzneimitteln, die das körpereigene Dopamin beeinflussen, geboten.

Wer häufig nervös, innerlich angespannt und überreizt ist, kann schwer den Tag genießen und nachts meist nicht schlafen. Oft plagen die Betroffenen Ängste, die sie zugleich in Stresssituationen versetzen. Die Leistungsfähigkeit sinkt, das innere Gleichgewicht ist gestört, Körper und Seele leiden. Die **Passionsblume** kann helfen, sowohl die innere Balance als auch die Konzentrationskraft wiederherzustellen, Ängste zu lösen und das Einschlafen zu erleichtern. Wechselwirkungen oder Abhängigkeiten sind nicht bekannt. Passionsblu-

STADA-Produkte:



Agnus Castus

Wirkstoff: Keuschlammfrüchte-Trockenextrakt. Rhythmusstörungen der Regelblutung (Regeltempoanomalien), Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten (Mastodynie), monatlich wiederkehrende Beschwerden vor Eintritt der Regelblutung (prämenstruelle Beschwerden). Hinweis: Enthält Glucose und Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. STADApharm GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel, Stand: September 2007



Hoggar Balance

Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Bei nervösen Unruhezuständen. Enthält Glucose und Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel, Stand: Mai 2008

menkraut als Trockenextrakt ist zur Langzeitbehandlung geeignet.

Die Wurzel der **Teufelskralle** wird in der unterstützenden Therapie von Verschleißerscheinungen des Bewegungsapparats wie Rheuma oder Arthrose verwendet. Die Teufelskralle wirkt entkrampfend, schmerzlindernd und leicht entzündungshemmend – Gelenkbeschwerden werden gelindert. Zudem können die Bitterstoffe der Pflanze Appetit und Verdauung anregen. Bei Magen- oder Darmgeschwüren sowie Gallensteinleiden sollte die Teufelskralle nicht angewandt werden.

Der Extrakt der **Efeublätter** lindert Husten und wirkt grundsätzlich bei Erkältungskrankheiten der Atemwege. Die Inhaltsstoffe sind schleim- und krampflösend. Das Sekret kann leichter abgehustet und abtransportiert werden. Der Extrakt lässt sich mit vielen Medikamenten kombinieren.



Passionsblume
[*Passiflora incarnata*]



Teufelskralle
[*Harpagophytum procumbens*]



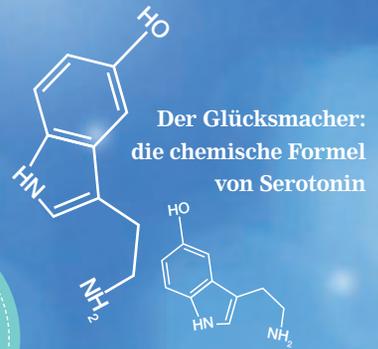
Efeublätter
[*Hedera helix*]



KÖRPERCHEMIE

Gegen den Winter-Blues

400.000 Deutsche
leiden Schätzungen zufolge unter SAD.



Wer kennt das nicht? Obwohl es viele Dinge gibt, auf die man sich im Winter freuen kann – Plätzchen, Adventskalender und lange Spaziergänge im Schnee –, macht vor allem die Dunkelheit vielen zu schaffen. „Saisonal abhängige Depression“ nennen das die Fachleute. Aber ist es wirklich nur das Wetter, das unsere Stimmung drückt? Und wie bleiben wir auch in der kalten Jahreszeit fit und fröhlich?

Während der Burnout erst in den letzten Jahren stärker in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gelangt ist, ist die sog. Winterdepression bereits seit Längerem bekannt und relativ gut erforscht. Schon in der Antike beschrieben einflussreiche Ärzte wie Hippokrates und Aretaios eine „Melancholia“, welche die Menschen in der Winterzeit befiel.

Und auch heute kennen viele dieses Problem: Morgens aufzustehen fällt bei Dunkelheit schwerer, draußen ist von „weißer Pracht“ meist nicht einmal zu träumen, Regen und graue Wolkendecken begleiten unseren Tag – und wenn wir von der Arbeit kommen, ist es auch schon wieder dunkel. Wir werden antriebslos, fühlen uns bedrückt und sehnen den Frühling schon im November herbei. Rund 400.000 Deutsche leiden Schätzungen zufolge unter Saisonal abhängiger Depression (SAD), die allgemein auch als „Winterdepression“ bezeichnet wird.

Obwohl diese Antriebslosigkeit offiziell als depressive Störung verzeichnet wird, ist sie davon doch schon durch ihre Symptome leicht zu unterscheiden: Während depressive Menschen eher weniger schlafen und wegen Appetitlosigkeit abnehmen, führt die Winterdepression häufig zu verlängerten Schlafzeiten und Heißhungerattacken.

»Wer schon im Sommer mit Grauen an den Winter denkt, ist besonders gefährdet.«

Schöne Winterzeit

Während wir im Sommer viel Zeit draußen verbringen, sind die Zeiträume für Spaziergänge im Winter selbst bei schönem Wetter sehr eng. Die Sonne geht später auf und früher unter, die kurze Zeit dazwischen verbringen die meisten von uns im Büro.

Sonnenlicht aber ist ein wichtiger Faktor für die Produktion des Glückshormons Serotonin: Seine Ausschüttung wird von den dafür zuständigen Gehirnzellen nach einer „inneren Uhr“ gesteuert, die direkt mit unserem Tagesablauf



Der Mythos

Schokolade macht wirklich glücklich – aber anders, als man denkt:

Viele glauben, dass Schokolade glücklich macht, weil sie Serotonin enthält. Das stimmt auch, allerdings gibt es gesündere Lebensmittel, die eine viel größere Menge des Glückshormons enthalten – Walnüsse zum Beispiel oder Bananen. Eine wirkliche Lösung ist das aber nicht, denn nur im Gehirn selbst produziertes Serotonin kann auch von ihm verarbeitet werden. Doch das sollte Schokoladenliebhaber nicht davon abhalten, sich ab und zu einfach mal etwas zu gönnen – denn auch das macht glücklich.

zusammenhängt. Im Winter, wenn die Tage kürzer werden, gerät dieser Rhythmus aus dem Gleichgewicht. Deshalb wird weniger Serotonin ausgeschüttet und wir sind damit im wahrsten Sinne „unglücklicher“. Die „Winterdepression“ ist also keinesfalls – wie die echte Depression – eine dauerhafte psychische Störung, sondern vielmehr ein hormonell bedingtes Problem.

Vorfreude hilft

Und so können wir unser Gehirn in den Wintermonaten austricksen – denn es reagiert auch auf instinktive Anreize: Wer sich also schon das ganze Jahr auf den Skiurlaub freut oder die gebrannten Mandeln vom Weihnachtsmarkt herbeisehnt, der wird schon allein durch die Erfüllung dieses Wunsches in einen „Glückszustand“ versetzt. Wer aber schon im Sommer mit Grauen an den Winter denkt, ist besonders SAD-gefährdet.

Dabei ist der Winter doch eigentlich etwas Schönes. In Europa gehören wir zu den wenigen Menschen auf der Welt, die tatsächlich vier Jahreszeiten genießen können – von sonnigen Frühlingstagen zu Höchsttemperaturen im Sommer bis zu rot-brauner Blätterpracht im Herbst und weißer Schneelandschaft im Dezember. Außerdem regt die Adventszeit uns dazu an, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen, die Feiertage garantieren eine Auszeit vom Alltagsstress.

Fünf Tipps gegen den Winter-Blues



1.

Lichttherapie

Speziell dafür entwickelte Tageslichtlampen können dem Körper vorgaukeln, dass die Sonne scheint. Aber beachten Sie: Die Lichttherapie funktioniert vor allem am frühen Morgen. Nachmittags und abends kann sie den Körper eher zusätzlich irritieren – und zu Schlafstörungen führen.



2.

Aromatherapie/Badeöle

Für ausgedehntes Baden ist im Winter besonders viel Zeit. Wenn es draußen schmutzig und kalt wird, verwandeln Sie Ihr Badezimmer in Ihren persönlichen Wellnessbereich! Kerzen geben die richtige Atmosphäre, ausgesuchte Aromaöle wirken anregend, entspannend oder beruhigend.



3.

Johanniskraut & Vitamin D

Die Natur schlägt uns mit schlechtem Wetter und kurzen Tagen ein Schnippchen – sie bietet uns aber auch Entlastung: Johanniskraut etwa enthält Wirkstoffe, die beruhigend wirken. Vitamin D dagegen kann nur durch Lichteinstrahlung produziert werden und fehlt uns somit im Winter. Regelmäßige Spaziergänge, sogar bei bedeckter Witterung, können aber für ausreichende eigene Vitamin-D Ausschüttung sorgen.



4.

Sommermomente zurückholen

Wer mit dem Winter partout nichts anfangen kann, sollte versuchen, die Sommerlaune auch über die dunklen Monate hinweg zu bewahren. Nehmen Sie sich Zeit, Fotos der schönsten Gartenparty anzusehen, oder probieren Sie doch einfach das leckere Nudelsalat-Rezept noch einmal aus! Der schmeckt sicher auch im Winter.



5.

Sport

So hart es für manche klingen mag: Früh-sport wirkt Wunder. Vor allem am Morgen regt er die Serotoninproduktion an – und bringt uns entspannter durch den Tag. Und wer einmal im Rhythmus ist, dem fällt auch das Aufstehen leichter.

Um ca.
167%

haben die Krankmeldungen wegen psychischer Leiden zwischen 2004 und 2012 zugenommen.

STRESS UND BURNOUT

Wenn der Alltag zur Belastung wird

Die meisten von uns sehnen sich schon am Montag das Wochenende herbei – Stress auf der Arbeit ist für viele ein Dauerzustand. Wenn es dann auch zuhause nicht glatt läuft, fühlen wir uns schnell überfordert. Wir werden launisch, energielos – und in Extremfällen macht unser Körper einfach schlapp. Seit einigen Jahren gibt es für diese hochgradige Überlastung einen Namen: „Burnout“. Aber was steckt eigentlich dahinter? Und wie kann man vorbeugen?

Man könnte sagen, ohne „Burnout“ wäre die Weltliteratur um einige Juwelen ärmer. Schon Robert Musil und Franz Kafka fühlten sich schlaff, ausgeblutet und betrübt – und für die Behörden des Kaiserreichs war „Neurasthenie“, wie man das Phänomen damals nannte, ein sofortiger Grund für monatelange Freistellung.

»Burnout ist eine Art Risikozustand und keine Krankheit.«

Herbert Rebscher,
Chef der DAK-Gesundheit



Und das, obwohl es im frühen 20. Jahrhundert weder Handys noch Internet gab. In unserer beschleunigten Welt fühlen viele sich zunehmend überlas-

set. Die Balance zwischen Arbeits- und Privatleben zu halten wird immer schwerer. Das zeigt auch der Gesundheitsreport der DAK: Während sich 1997 nur jeder 50. Erwerbstätige wegen eines psychischen Leidens krankmeldete, war es 2012 schon jeder 22.

Die Hemmschwelle sinkt

In Fachkreisen aber ist man sich uneinig über die „Diagnose Burnout“. Manche sprechen von einer „Modekrankheit“ und warnen davor, das Phänomen überzubewerten. Andere begrüßen, dass durch die „Burnout“-Diskussion die Hemmschwelle niedriger geworden ist und Betroffene sich eher an Familie und Ärzte wenden. In einem sind sie sich einig: Man sollte einen Burnout nicht mit Depression gleichstellen. So betont auch Herbert Rebscher, Chef der DAK-Gesundheit: „Burnout ist eine Art Risikozustand und keine Krankheit.“

Bei jedem
**500. Mann und
jeder 300. Frau**

haben Ärzte 2012 einen Burnout auf der Krankschreibung vermerkt.

11,7%

der Beschäftigten lesen täglich oder fast täglich dienstliche E-Mails außerhalb der Arbeitszeit.

Das Thema aus der Tabuzone holen

Aber es kann eine werden, wenn man auf die Alarmzeichen des eigenen Körpers nicht reagiert. Doch das fällt schwer: Eine Studie zeigt, dass psychische Erkrankungen in der Arbeitswelt noch immer stigmatisiert werden. Das Verständnis seitens der Kollegen wird heute sogar eher geringer geschätzt als vor zehn Jahren. „Betriebe und betroffene Mitarbeiter müssen das Thema aus der Tabuzone herausholen“, fordert Rebscher. Denn gerade das Engagement der Arbeitgeber spielt bei der Vorbeugung eine wichtige Rolle. Sie können Gefährdete rechtzeitig entlasten – und vor allem in persönlichen Gesprächen einiges bewirken.

So gilt bei Burnout wohl eine Faustregel, die auch in vielen anderen Bereichen des Lebens sinnvoll ist: Nur wer mit Problemen offen umgeht und sich nicht einkapselt, dem kann geholfen werden.



So bleiben Sie fit – und bewahren Ihr Feuer vor dem Erlöschen

1. Realistische Ziele setzen

Auch wenn wir uns das wünschen: Niemand kann alles. Mit Motivation und Fleiß können Sie vieles erreichen – doch achten Sie darauf, nicht das Unmögliche zu verlangen. Nur so werden Sie ihre Projekte erfolgreich abschließen können. Atmen Sie durch und bleiben Sie realistisch! Manchmal ist weniger mehr.

2. Selbstkritik für die richtigen Momente aufsparen

Sich selbst zu hinterfragen ist gut und richtig – nur so können wir uns weiterentwickeln. Aber übermäßige Selbstkritik kann schnell unsicher machen. Gönnen Sie sich Fehlschläge – denn sie gehören zum Leben dazu!

3. Auch mal „Nein“ sagen

Anderen helfen ist nicht nur ein Gebot der Moral – es kann auch uns selbst glücklich machen. Dennoch gilt: Die Mischung macht's. Wer selbst rotiert, sollte sich nicht noch die Arbeit anderer aufhalsen. Also trauen Sie sich, auch mal „Nein“ zu sagen – Ihr Körper wird es Ihnen danken!

4. Bewusst Auszeiten nehmen

Schon der Mönch Bernard von Clairvaux schrieb um das Jahr 1150 an Papst Eugenius III.: „Gönne Dich Dir selbst.“ Kluge Worte – denn nur wer mit sich zufrieden ist, kann es anderen recht machen. Tipp für Workaholics: Tragen Sie Auszeiten fest in Ihren Kalender ein – als Termin mit sich selbst!

5. Dienst ist Dienst und Schnaps ist Schnaps

Auch in Zeiten der ständigen Vernetzung sollten Sie die richtigen Prioritäten setzen. Arbeitsstress lässt sich besser bewältigen, wenn Sie Ihr soziales Umfeld pflegen – und das braucht Zeit. Entspannen Sie mit Ihrer Familie! Verpassen Sie nicht die wichtigen Dinge im Leben!

6. Bewegung und gesunde Ernährung

Wenn der Körper schwächelt, hat es die Seele doppelt schwer. Ausgewogene Ernährung und Sport gehören zu einem gesunden Lebensstil. Und wer joggen oder boxen geht, kann dabei auch den Frust über Chef und Kollegen rauslassen.

Phasenmodell:



- 1 Enthusiasmus (zu hohe Ziele)
- 2 Stagnation (Ziele werden nicht erreicht)
- 3 Frustration (Ärger über sich selbst)
- 4 Apathie (Loslösung, Gleichgültigkeit, Pessimismus)
- 5 Burnout

Die Motiviertesten unter uns sind auch diejenigen, die besonders Burnout-gefährdet sind. Denn der Kreislauf, der in den Burnout führt, beginnt meist mit überhöhten Anforderungen an sich selbst. Nur wer sich Ruhephasen gönnt und realistische Ziele steckt, kann Frustration, Apathie und letztlich Burnout vorbeugen. Aber Vorsicht: Während Veränderungen noch bis zur dritten Phase wirksam sein können, sollten Sie spätestens mit dem Erreichen von Stufe 4 professionelle Hilfe aufsuchen.



8%
der Arbeitnehmer sind ständig erreichbar – und jeder Vierte von ihnen leidet unter einer Depression.

66%

aller Krankmeldungen wegen psychischer Leiden betrafen 2012 Frauen.

Weitere Informationen von STADA: Sind Sie Burnout-gefährdet?



Einen Selbsttest und weitere Informationen zum Thema finden Sie hier:

www.stada.de/burnout



BERUF UND ENTWICKLUNG

Ich brauche dringend mal ein Coaching!

Miriam beschwert sich bei ihrem Freund Jan: „Ich weiß einfach nicht mehr weiter. Ist das, was ich im Büro täglich mache, überhaupt das Richtige für mich? Ich bin so frustriert, meine Kollegen nutzen mich aus und mein Chef fördert mich überhaupt nicht! Vielleicht sollte ich etwas ganz anderes machen.“ Jan schüttelt leicht resigniert den Kopf – seit Monaten ist es das gleiche Problem, das die beiden beim Abendessen besprechen.

Es gibt Situationen, in denen man sich beruflich oder persönlich weiterentwickeln möchte. Aber es fehlt entweder an grundlegender Orientierung oder man ist hin- und hergerissen zwischen den verschiedenen Möglichkeiten. Bei einem professionellen Coaching werden mit dem Betroffenen Wege aus der verfahrenen Lage erarbeitet. Coaching umfasst eine Vielzahl von Trainings- und Beratungskonzepten. Da der Begriff „Coach“ jedoch nicht geschützt ist, sollte bei der Auswahl des Beraters besonders auf Ausbildung und Qualifikation geachtet werden. Auch die persönliche Ebene muss stimmen, wenn man

sich erfolgreich über das eigene Innenleben austauschen will. Ist der richtige Trainer gefunden, können bereits in wenigen Sitzungen Blockaden überwunden und die richtigen Entscheidungen getroffen werden. Ein guter Coach stellt Fragen, die sonst keiner stellt. Er hört sehr aufmerksam zu und fördert die Fähigkeit, wieder selbst das Steuer zu übernehmen und die richtigen Entscheidungen für die eigene Weiterentwicklung zu treffen.

Das Innere Team

Eine Methode im Coaching ist das sogenannte „Innere Team“. Der Hamburger

Psychologe Friedemann Schulz von Thun entwickelte dieses Konzept in den 90er-Jahren. Wie einst schon Goethes Faust rief: „Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust“, haben wir manchmal sogar mehrere „Stimmen“ in uns, die uns vollkommen Gegensätzliches mitteilen wollen. Ein Beispiel aus der Praxis: Ein Kollege bittet Miriam darum, eine Arbeit für ihn zu erledigen. Miriam möchte nicht „Nein“ sagen und schwankt dadurch emotional zwischen Ärger („Er nutzt mich aus“), Kollegialität („Man muss sich gegenseitig helfen“) und Sorge („Wenn ich einmal „Ja“ sage, kommt er immer wieder“). Da-

Mein Kollege nutzt mich aus.

Wenn ich einmal „Ja“ sage, kommt er immer wieder.

Man muss sich gegenseitig helfen.



durch entsteht ein innerer Zwiespalt. In seinem Modell nennt Schulz von Thun solche inneren Anteile „Mitglieder des Inneren Teams“, etwa „die Hilfsbereite“, „die Ängstliche“ oder „die Pessimistische“. Nach Schulz von Thun ist es wichtig, jedes innere Teammitglied zu würdigen, denn „innere Pluralität“ ist menschlich und wertvoll. Bei schwierigen Entscheidungen empfiehlt er daher, eine „innere Teamsitzung“ abzuhalten. Dabei lässt man die verschiedenen Stimmen erst mal zu Wort kommen, ohne sie in diesem Schritt zu bewerten. Hat man die einzelnen Teammitglieder gehört, lässt sich mithilfe des Teamleiters – dem

übergeordneten Ich – ein Kompromiss treffen. Diese Vorgehensweise führt laut Schulz von Thun zu höherer Selbstzufriedenheit und einem authentischen Handeln.

Miriam vereinbart nach vielen Monaten Frust im Job einen Coachingtermin und findet dort heraus, dass nicht ihre Tätigkeit an sich das Problem ist.

Buchtipps

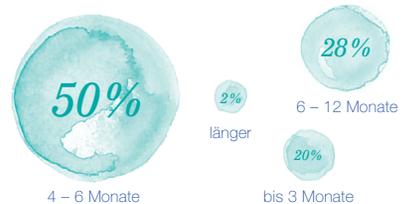
Friedemann Schulz von Thun, „Miteinander reden: 3 – Das ‚Innere Team‘ und situationsgerechte Kommunikation“
Verlag: Rowohlt, Oktober 1998



Coachingthemen



Durchschnittliche Dauer des Coachings



Quelle: ICF Global Coaching-Studie 2012



Katja Gehrman-Weide
bietet Systemisches Coaching.

Mehr darüber erfahren Sie auf ihrer Homepage: www.kg-frankfurt.de

Coaching – Interview mit Katja Gehrman-Weide

Frau Gehrman-Weide, Sie sind selbstständiger Coach und unterstützen Menschen, die in ihrem Leben auf der Stelle treten und eine neue Perspektive suchen. Was muss man sich unter einem Coaching vorstellen?

Bei einem Coaching wird davon ausgegangen, dass der Klient, der sogenannte Coachee, die Lösung für sein Problem selbst weiß bzw. entwickeln kann. Der Coach unterstützt den Coachee bei dieser Entwicklung. So kann gewährleistet werden, dass die Lösung dem Selbstverständnis des Coachees entspricht und daher leichter umsetzbar ist. Im Gegensatz zu einer Beratung werden im Coaching also keine Ratschläge gegeben, sondern Lösungsvorschläge vom Coachee selbst erarbeitet.

In welchen konkreten Situationen kommen Menschen für ein Coaching zu Ihnen?

Grundsätzlich kann ein Coaching in allen Bereichen des persönlichen und beruflichen Lebens

helfen. Coaching unterstützt Menschen, die Veränderungsprozesse oder Verhaltensänderungen anstoßen möchten. Unzureichende Work-Life-Balance oder die Vereinbarkeit von Familie und Beruf sind oftmals Themen. Wichtig ist es, sich ein Ziel, zu setzen, beispielsweise das Ziel motivierter oder entspannter zu sein.

Wie läuft ein Coachinggespräch ab und wann sind die ersten Erfolge sichtbar?

Nach einem ersten Kennenlernen wird ein Termin vereinbart, der ca. 90 – 120 Minuten dauert. In dieser Zeit wird das eigentliche Thema klar definiert und dann gemeinsam an einer Lösung gearbeitet. Die Frage zu den Erfolgen ist nur sehr individuell zu beantworten. Oftmals ist der erste Erfolg überhaupt, dass man sich klar ein neues Ziel gesetzt hat – nämlich etwas positiv zu verändern. Es kann sein, dass Coachees direkt nach einem Coachinggespräch einen Erfolg sehen und spüren, weil sich bei-

spielsweise starre Gedankengänge oder Glaubenssätze plötzlich aufgeweicht haben. Jeder einzelne Schritt zu einer Verhaltensänderung ist demnach ein kleiner Erfolg, aber manchmal dauert es eben länger, bis man etwas umgesetzt hat, so wie es auch manchmal dauert, etwas Neues zu erlernen.

Und zuletzt noch eine persönliche Frage: Was hat Sie bewogen, eine Ausbildung zum Coach zu machen?

Ich bin überzeugt davon, dass sich jeder Mensch jederzeit positiv in seinem Leben verändern kann und die Ressourcen für neue Lösungen und Veränderungen in sich trägt. Es ist nur wichtig, diese zu entdecken oder einfach wieder zu beleben – und dabei möchte ich gerne unterstützen.

GUTEN APPETIT!

Gebeizter Lachs mit Reibekuchen und Limettensauerrahm

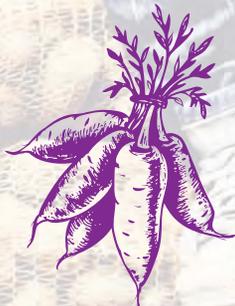
FÜR DEN LACHS:

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Möhre
- ½ Sellerieknolle
- 1 Stange Lauch

- 200 g Salz
- 200 g Zucker
- 4 Gewürznelken
- 3 Sternanis
- 5 Wachholderbeeren
- 2 unbehandelte Orangen

- 500 g Lachsfilet (mit Haut)
- 4 Radieschen
- 1 Kästchen Gartenkresse



FÜR DIE REIBEKUCHEN:

Zutaten (für 4 Personen)

- 2 große festkochende Kartoffeln
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 Schalotte
- 1 Eigelb
- 1 EL Mehl
- Öl zum Ausbacken

Weitere Informationen
über Nelson Müller finden
Sie unter:
www.nelsonmueller.de

FÜR DEN LIMETTENSAUERRAHM:

Zutaten (für 4 Personen)

- 100 g saure Sahne
- Saft von 2 Limetten
- 15 g Puderzucker
- Salz und Pfeffer aus der Mühle



Das leckere Lachsrezept von Nelson Müller



1 Für den Lachs zwei Tage im Voraus die Möhre und den Sellerie putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen und den weißen Teil in feine Streifen schneiden. Den grünen Teil anderweitig verwenden. Das Gemüse mit dem Salz und dem Zucker mischen.

2 Die Gewürze im Mörser zerstoßen. Die Orangen heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Orangen in Scheiben schneiden. Die Gewürze mit der Orangenschale unter das Gemüse mischen. Das Lachsfilet auf Gräten prüfen, vorhandene herausziehen und den Fisch mit der Hautseite nach unten in eine Auflaufform legen. Mit der Salz-Zucker-Gemüse-Mischung bedecken und die Orangenscheiben darauf verteilen. Den Lachs mit Frischhaltefolie zudecken, mit einem Küchentablett beschweren und im Kühlschrank etwa zwei Tage ziehen lassen.

3 Am Serviertag für die Reibekuchen die Kartoffeln schälen, waschen und grob in eine Schüssel reiben. Mit Salz und wenig Pfeffer würzen und beiseite stellen, bis sich die Stärke am Boden abgesetzt hat. Das entstandene Wasser

abgießen. Die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und mit dem Eigelb zur Kartoffelmasse geben. Mit so viel Mehl bestäuben, dass die Masse bedeckt ist. Alles gut verrühren. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und aus der Kartoffelmasse portionsweise Reibekuchen ausbacken (sie müssen im Öl schwimmen). Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Für den Limettensauerrahm saure Sahne, Limettensaft und Puderzucker gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lachsfilet säubern, kurz abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit einem sehr scharfen, langen Messer in dünne Tranchen schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in Stifte schneiden. Die Gartenkresse vom Beet schneiden, waschen und trocken schütteln.

5 Zum Servieren die Reibekuchen auf Teller verteilen, den gebeizten Lachs daneben anrichten und je einen Klecks Limettensauerrahm daraufsetzen. Mit Radieschenstiften und Kresse garnieren.

Mitmachen und gewinnen!

In seinem Restaurant „Schote“ in Essen verückt er die Genießer, in TV-Shows wie „Lanz kocht“ und „Küchenschlacht“ erobert er die Zuneigung der Zuschauer im Sturm: Nelson Müller ist von Geburt Ghanaer, doch in Deutschland verwurzelt – dank seiner Pflegefamilie, bei der er einen ersten Zugang zu den Geheimnissen der guten Küche bekam. In seinem ersten Kochbuch „Meine Rezepte für Body and Soul“ präsentiert er nun seine besten Rezepte und würzt diese mit eingestreuten Kindheitserinnerungen und privaten Erlebnissen.

Um unser Kundenmagazin weiter zu verbessern, würden wir uns freuen, wenn Sie an unserer kurzen Online-Befragung und der Verlosung von zehn Kochbüchern „Meine Rezepte für Body and Soul“ von Nelson Müller teilnahmen. Bis zum 1. Dezember 2013 einfach unter dem Link www.stada.de/allesgute-gewinnspiel den Fragebogen ausfüllen und teilnehmen. Viel Erfolg!



ZIEHEN SIE SICH WARM AN!

Harter Winter

Warme Schuhe, Mütze und Regenschutz – wer sich richtig anzieht, kommt gesünder durch den Winter. Das finden zumindest die meisten Eltern. Die Sprösslinge sehen das jedoch manchmal ganz anders ...

„Ziehst du bitte eine Mütze an?“ Wenn Konstantin aus dem Haus geht, kann ich das blind in den Flur rufen. Passt immer, denn von allein zieht er die Mütze nie an. „Draußen sind Minusgrade und du fährst mit dem Fahrrad“, erinnere ich ihn freundlich und schiebe einen meiner berühmten Witze nach. „Dir werden die Ohren abfallen.“ Volltreffer, das merke ich gleich an der bedrohlichen Stille im Flur. Und Lisa windet sich prustend auf der Küchenbank: „Macht nix, die sind eh viel zu groß.“

Ich werfe ihr einen möglichst bösen Blick zu: Pubertierende große Schwestern sind die Pest. Ich frage mich manchmal, wie unser sieben Jahre al-

»Dir werden die Ohren abfallen.«

ter Konstantin ohne teure psychologische Begleitung zum Mann reifen soll. Aber gut, ich hätte ja einfach selbst den Mund halten können. „Konstantin?“, frage ich vorsichtig. „Alles in Ordnung?“ „Wawa“, kommt eine maulig-unverständliche Stimme aus dem Flur. Neugierig spähe ich um die Ecke. Mein Sohn hat eine Ganzkopf-Verhüllung aus zwei Mützen und Schal angelegt. Ich frage mich, wie er darunter atmet, geschweige denn spricht. „Entschuldigung“, sage ich. „O.k.“, erwidert Konstantin. Und dann wittert er seine Chance: „Lieber keine Mütze!“ Ich bleibe hart: „Doch. Und Handschuhe. In anderen Teilen der Welt wären die Kinder froh, wenn sie so tolle Handschuhe hätten.“ Wieder ein Kichern aus der Küche. „Oh ja“, Lisa ist heute in Fahrt. „So schöne Mädchenhandschuhe hät-

ten bestimmt alle Jungs auf der ganzen Welt gerne.“ Treffer. Versenkt! Die schönen roten Handschuhe – und ich schwöre, die Farbe ist das Einzige, was vielleicht entfernt auf Mädchen schließen lassen könnte – fliegen in hohem Bogen ganz oben auf die Garderobe. „Ich will keine Mädchenhandschuhe“, meutert Konstantin. „Mädchenhandschuhe sind blöd, Mädchenhandschuhe hat sonst keiner im Fußball.“ Mir drohen langsam die Argumente auszugehen, trotzdem habe ich nicht vor, klein beizugeben, und angele nach den Hand-

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



Rund
200 Mal
erkrankt jeder Mensch im Laufe seines Lebens an einer Erkältung.
Quelle: Focus

Welche Hausmittelchen sollten in der Erkältungszeit in der Hausapotheke nicht fehlen?

Salbeitee – beim ersten Kratzen im Hals trinken oder gurgeln.



Thymiantee unterstützt die Behandlung bei Husten.



Honig – in heißer Milch eingerührt, beruhigt er Hals und Rachen.

Hals- und Hustenbonbons – viel Lutschen hilft bei Halskratzen.

Nasenspülkanne und Kochsalz – Spülungen mit Salzwasser beugen Erkältungen vor und helfen bei Schnupfen.



schuhen über uns. Hinter Konstantin öffnet sich die Haustür und Julia kommt herein. „Schweinewetter“, stöhnt sie und pfeffert ihre Pumps durch den Flur. „Meine Füße sind fast erfroren.“ Ich nicke rechthaberisch und werfe einen vielsagenden Blick auf ihr eher sommerliches Outfit. „Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur die falsche Kleidung, das könnte man mit 16 eigentlich wissen.“ Mit diesen geflügelten Worten wende ich mich wieder an Konstantin: „Siehst du, es ist kalt draußen! Und wenn man sich nicht richtig anzieht, dann friert man, und wenn man friert, dann wird man krank. Willst du krank werden?“ Konstantin schüttelt entschieden den Kopf: „Wird Julia jetzt krank? Wie krank wird Julia denn jetzt? Sehr krank? Muss sie ins Krankenhaus?“ In der Küche wiehert es schon wieder: „Und wenn du keine roten Mädchenhandschuhe anziehst, wirst du auch ganz krank. Deine Finger bekommen Husten

und müssen im Bett bleiben und dann musst du ohne Finger in die Schule gehen.“ Mir platzt der Kragen: „LIII-SAAA! Jetzt reicht es aber. Sei still! Und du“, ich wende mich gereizt an meine Älteste, „sorge bitte für eine angemessene Wintergarderobe! Und du, Konstantin, ziehst jetzt die Handschuhe

»Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur die falsche Kleidung.«

an und gehst zum Fußball! Ende der Diskussion.“ Entschieden öffne ich die Tür und schiebe Konstantin hinaus. Draußen steht mein Mann. Mütze, Schal, Wintermantel, Handschuhe – alles dran. Wie aus der Winterkollektion beim Herrenausstatter. Sieht außerdem gut aus, denke ich bei mir. Ich weiß wirklich nicht, warum die Kinder so ein

Theater machen. „Lasst mich durch und kommt mir nicht zu nahe“, keucht er mit krächzender Stimme. „Ich glaube, ich habe Fieber. Mädels, wer kocht mir einen Tee?“ Lisa und Julia springen. Hilfsbereit sind sie. Ich treibe eilig Konstantin zu seinem Fahrrad, bevor er falsche Schlüsse zieht. „Viel Spaß beim Fußball“ – eine Kuschhand. Dann gehe ich zurück ins Haus. Mir ist kalt – ich habe nur ein T-Shirt an und bin in Strümpfen. Tolles Vorbild. Mal ehrlich, ich finde, der Winter ist eine harte Zeit.





Die beliebteste Verhütungsmethode der deutschen Frauen ist die hormonelle Schwangerschaftsverhütung.

HORMONELL, CHEMISCH ODER NATÜRLICH?

Verhütungsmethoden: Für jede Frau die richtige

Heute steht jeder Frau eine große Auswahl an Verhütungsmethoden zur Verfügung. Dank vielfältigster Möglichkeiten kann sie das Verhütungsmittel wählen, das ihren Bedürfnissen entspricht und von ihrem Körper am besten vertragen wird. Zuverlässigkeit spielt natürlich hierbei eine entscheidende Rolle.

Wie zuverlässig eine Methode verhütet, verrät der so genannte Pearl-Index. Er gibt an, wie viele von 100 Frauen innerhalb eines Jahres mit einer entsprechenden Verhütung schwanger geworden sind. Je niedriger der Pearl-Index ist, desto sicherer ist die Verhütungsmethode.

Die beliebteste Verhütungsmethode der deutschen Frauen ist die **hormonelle Schwangerschaftsverhütung**. Hierbei wird die Antibabypille (kurz **Pille**) am häufigsten genutzt. Die kontrazeptive Wirkung der Pille beruht darauf, dass durch die Hormone Östrogen und Gestagen der Eisprung verhindert wird (Ovulationshemmung). Zusätzlich wird die Viskosität des Schleims im Gebärmutterhals (Zervixschleim) erhöht, so dass die Fortbewegung der Spermien beeinträchtigt wird. Die Pille ist eine der zuverlässigsten Verhütungsmethoden. Sie hat einen Pearl-Index von 0,1 bis 0,9. Je nach Zusammensetzung lassen sich verschiedene Pillentypen unterscheiden. Hierbei spielt die Dosierung der einzelnen Hormone eine Rolle.

Für Frauen, die nicht täglich an die Einnahme der Pille denken wollen, kann ein **Hormonimplantat** (Implanon®) interessant sein. Das streichholzgroße Verhütungsstäbchen wird unter lokaler Betäubung auf der Innenseite des Arms direkt unter die Haut gesetzt. Es gibt dauerhaft Gestagen ab, wodurch der Eisprung verhindert und der Zervixschleim verdickt wird. Das Stäbchen kann etwa drei Jahre im Körper verbleiben und ist so sicher wie die Pille. Das Implantat ist ebenfalls eine gute Alternative für Frauen, die kein Östrogen vertragen.

Auch Pflaster (Transdermale Therapeutische Systeme, TTS) sind geeignet, Hormone zur Ovulationshemmung in den Körper einzubringen. In Deutschland gibt es bisher ein einziges Pflaster. Jeweils an Tag 1, 8 und 15 des Monatszyklus muss ein neues Pflaster, das eine Östrogen-/Gestagen-Kombination freisetzt, aufgeklebt werden. Da die vierte Woche pflasterfrei bleibt, kommt es zur Blutung. Das Pflaster ist für Frauen, die



Antibabypille 

 Hormonimplantat

 Hormonspirale

 Kupferspirale

 Scheiden- oder Vaginalring

 Diaphragma

 Temperaturmethode

»Die Pille ist eine der zuverlässigsten Verhütungsmethoden.«

mehr als 90 kg wiegen, nicht geeignet.

Der Pearl-Index entspricht dem der Pille.

Die so genannte **Dreimonats-spritze** wird als Depotspritze alle drei Monate vom Arzt in den Gesäß- oder Oberarmmuskel gespritzt. Das enthaltene Gestagen verhindert den Eisprung. Der größte Vor-

Pflaster teil der Dreimonatsspritze besteht darin, dass – im Gegensatz zur Pille – keine Einnahmefehler auftreten können (Pearl-Index 0,3 bis 1,4).

Zu den hormonell schützenden Methoden zählt auch der **Scheiden- oder Vaginalring**. Der Verhütungsring, der von der Frau selbst eingesetzt werden

Dreimonatsspritze kann, passt sich dank der elastischen Kreisform an den weiblichen Körper an. Er enthält eine Hormonkombination, die etwas geringer ist als die der Pille und kontinuierlich an den Körper abgegeben wird. Nach drei Wochen muss der Ring entfernt werden. In der einwöchigen Pause tritt die Periode ein (Pearl-Index 0,6 bis 1,2).

Im Gegensatz hierzu wird die aus flexiblem Kunststoff bestehende **Hormonspirale** vom Arzt direkt in die Gebärmutter eingesetzt. Sie gibt das Hormon Gestagen ab und kann bis zu fünf Jahre in der Gebärmutter bleiben (Pearl-Index 0,1 bis 0,2).

Frauen, die keine Hormone nehmen können oder möchten, stehen unterschiedliche **Barrieremethoden** zur Verfügung. Hierzu zählt die hormonfreie **Kupferspirale**, die der Arzt in die Gebärmutter setzt, wo sie zwei bis drei Jahre verbleiben kann. Kupfer hemmt die Spermazellen, kann sie sogar abtöten und stört zudem den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut (Pearl-Index 0,4 bis 1). Das **Diaphragma** ist eine Gummikappe aus Latex, die meist in Kombination mit einer spermiziden Creme vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt wird, dann wie eine Schutzbarriere vor dem Muttermund sitzt und das Eindringen der Spermien verhindern soll. Nach dem Geschlechtsverkehr darf das Diaphragma nicht sofort entfernt werden. Es müssen mindestens acht Stunden vergehen, bis die verbleibenden Spermazellen abgetötet worden sind. Die Sicherheit des Diaphragmas hängt von der richtigen Anwendung und Passform ab. Der Pearl-Index beträgt deshalb 2 bis 20.

Das aus reißfestem Latex bestehende **Kondom** zählt bei richtiger Anwendung zu den sichersten Verhütungsmethoden und ist zudem das einzige Verhütungsmittel, das vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützt. Gerade wenn man sich erst kurze Zeit kennt, ist das Kondom ein Muss.

Wer auf Hormone, Chemie oder Kondome verzichten möchte, kann auch auf **natürliche Verhütungsmethoden**

zurückgreifen. Dabei ist vor allem die Temperaturmethode in Kombination mit der so genannten Billingsmethode, einer Bestimmung des Schleims aus dem Gebärmuttermund, zu empfehlen. Beide werden unter dem Begriff **symptomthermale Methode** zusammengefasst. Sie eignet sich für Frauen mit regelmäßigem Zyklus, guter Kenntnis ihres Körpers und viel Disziplin. Ein bis zwei Tage nach dem Eisprung steigt die Temperatur um 0,5° C an. Wenn eine Frau über einen Zeitraum von drei Monaten jeden Morgen die Basaltemperatur misst, kann sie den Zeitpunkt des Eisprungs relativ genau vorhersagen. Zusätzlich wird bei dieser Methode der Zervixschleim kontrolliert, der vor und ca. vier Tage nach dem Eisprung etwas dünnflüssiger wird. Moderne Temperaturmessmethoden und Computerprogramme können bei der Berechnung des Eisprungs helfen. Der Pearl-Index liegt bei 0,4 bis 2,3. Es gibt auch Minicomputer zum Testen des Hormonspiegels. Hierbei kann frau selbst ein mit Morgenurin getränktes Teststäbchen durch den Computer auswerten lassen.

Die Anforderungen an die Verhütung sind von Frau zu Frau sehr unterschiedlich und ändern sich im Laufe des Lebens. Obwohl die Forschung ständig an neuen Methoden arbeitet, wird es wohl nie das ideale Verhütungsmittel geben. Das richtige findet frau aber bestimmt unter Abwägung der Vor- und Nachteile gemeinsam mit ihrem Gynäkologen.

»Das Kondom zählt mit zu den sichersten Verhütungsmethoden und ist zudem das einzige Verhütungsmittel, das vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützt.«

Sudoku

LEICHT

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

MITTEL

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

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

SCHWER

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

IMPRESSUM

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

Copyright:

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

Auflage: 100.000 Stück

Herausgeber:

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

Redaktion:

Dorothee Bönsch, Ulrike Breitschwerdt,
Stefanie Dölz, Jessica Gepel, Julia
Kern, Maïke Mennecke, Dr. Ute

Pantke, Michaela Rau, Kay Reubelt,
in Zusammenarbeit mit mpm Corporate
Communication Solutions, Mainz

Konzept, Gestaltung & Produktion

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

Druck:

Frankfurter Societäts-Druckerei
GmbH, Frankfurt am Main

Fotos:

dolphin aid e.V. (S.4, S.5);
Fotolia (S.2, S.3, S.4, S.5, S.6,
S.7, S.8, S.9, S.10, S.11, S.12,
S.13, S.14, S.15, S.16, S.18,
S.19, S.20, S.21, S.22, S.23);
Simone Silbernagel / mpm Corporate
Communication Solutions (S.16,
S.17); Verlag Zabert Sandmann /
Mario Andreyra (S.18); gettyimages
(Titelbild); iStockphoto (S.2, S.3,
S.5, S.9, S.10, S.11)