

alles *für dich*
gute

Ernährung

Appetit auf Gesundheit!

Gesund abnehmen –
mit Elan gegen den Winterspeck

Wellnessmethoden – gönnen Sie sich eine
Auszeit mit Floating, Goldmassage & Co.!

Mitmachen &
gewinnen!



„**KOCHEN
KANN JEDER**“
von Sarah Wiener

→ S. 18



Das Team des STADA-Kundenmagazins

Liebe Leserinnen und Leser,

das neue Jahr liegt vor uns und die guten Vorsätze sind gefasst. Die Motivation, sich gesünder zu ernähren, mehr Sport zu treiben oder das ein oder andere lieb gewonnene Laster abzulegen, ist noch ungebrochen. Damit das so bleibt und Sie mit vielen Tipps und Informationen in ein gesundes neues Jahr starten können, haben wir uns im aktuellen Heft den Themen Ernährung, Abnehmen und Sport gewidmet.

44 % der Deutschen wollten sich im Jahr 2013 gesünder ernähren. In dem Artikel „Appetit auf Gesundheit“ stellen wir Ihnen nicht nur die wichtigsten Ernährungsgrundregeln vor, sondern prüfen auch häufige Ernährungsmythen auf ihren Wahrheitsgehalt. Und in unserer Familienkolumne „Würstchen sind auch Tiere“ können Sie lesen, dass es nicht nur in ihrer eigenen Familie unterschiedliche Geschmäcker gibt.

Pasta, Pizza und frisch gebackenes Brot – vielen läuft bereits bei dem Gedanken daran das Wasser im Mund zusammen. Doch was bedeutet Ernährung für Menschen, die unter einer Gluten-Unverträglichkeit leiden und deswegen keine Getreideprodukte essen dürfen? Erfahren Sie in dem Artikel „Wenn Getreideprodukte krank machen“ mehr über diese Krankheit und wie man sich trotzdem ausgewogen und lecker ernähren kann!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und alles Gute für das neue Jahr!

Ihr Redaktionsteam

**»Wir möchten Sie mit
Tipps rund um
Ernährung, Abnehmen und
Sport versorgen.«**

Titelthema:

06 ERNÄHRUNG

- 07 Orientierung im Nährstoffdschungel
- 07 Interview mit Ernährungsexpertin Frau Dr. Ambrosius



02 GUTEN TAG

Editorial

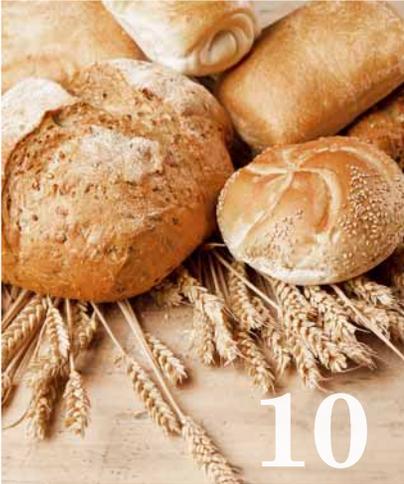
04 KURZMELDUNGEN

Gut zu wissen

24 GUT GERATEN

- 24 Rätselcke – Kreuzworträtsel
- 24 Impressum

alles gute für den Körper:



10 GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT – WENN GETREIDEPRODUKTE KRANK MACHEN

- 10 Worauf Sie bei Zöliakie verzichten sollten
- 11 Quinoa, Hirse und Amaranth – glutenfrei genießen (fast) ohne Einschränkungen

alles gute für die Seele:



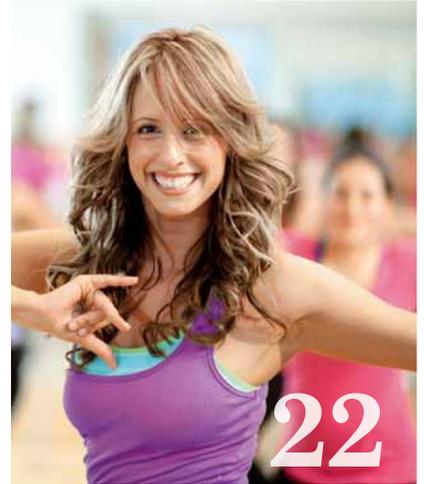
12 GESUND ABNEHMEN – MIT ELAN GEGEN DEN WINTERSPECK

- 13 Der Body-Mass-Index (BMI)
- 14 Der Jo-Jo-Effekt – das ständige Ab und Auf
- 15 Mit sieben Tricks zur dauerhaften Traumfigur

16 WELLNESSMETHODEN – GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT

- 16 Von Akupressur über Gold-Massage bis Thalasso

alles gute für die Familie:



18 GUTEN APPETIT!

- 18 Gesund kochen mit Kindern
- 19 Das leckere Kinderrezept von Sarah Wiener

20 FAMILIENKOLUMNE

- 20 Diskussionsthema Essen – Würstchen sind auch Tiere

22 SPORT UND BEWEGUNG – NEUE TRENDSPORTARTEN IM TEST

- 22 Mit Spaß den inneren Schweinehund überwinden
- 23 Sportarten im Check

Kurzmeldungen



Ständig erkältet – wie kann ich meine Abwehrkräfte stärken?

Wir kennen alle die lästige Erkältung, die uns in dieser Jahreszeit häufig heimsucht. Nicht nur das nasskalte Wetter, sondern auch besondere saisonale Ereignisse, wie die Faschingszeit – Helau für viele Viren und Bakterien – tragen hierzu bei. Ist das Immunsystem nicht fit, bahnt sich der nächste Infekt seinen Weg. Jetzt ist es besonders wichtig, die körpereigenen Abwehrkräfte zu unterstützen:

- Waschen Sie sich oft die Hände und verzichten Sie, wenn es geht, aufs Händeschütteln! Etwas Distanz beugt der Übertragung von Bakterien und Viren vor.
- Achten Sie auf eine gesunde und vitalstoffreiche Ernährung! Nicht nur Vitamine, sondern auch Spurenelemente, insbesondere Zink, wirken direkt auf das Immunsystem. Die Wirkung von Zink gegen ständig wiederkehrende Infekte ist in klinischen Studien dokumentiert. Zusätzlich hemmt Zink die Aktivität einer Vielzahl von Viren (auch Herpes-Viren) und Bakterien.
- Bewegen Sie sich an der frischen Luft und treiben Sie mindestens zweimal in der Woche Sport!

Gesundheit ist „in“

Das hat der Trend- und Zukunftsforscher Peter Wippermann im Rahmen des Werte-Index für 2014 herausgefunden. Damit verdrängt „Gesundheit“ sogar erstmals den Wert „Freiheit“ von Platz eins in Deutschland.



STADA-Produkt: Grippostad® Heißgetränk



Zwar verlaufen Erkältungen meist ohne größere Nachwirkungen. Sie können jedoch mit unangenehmen und schmerzhaften Symptomen einhergehen. Typische erste Anzeichen einer Erkältung sind Halskratzen, Niesen und die „laufende Nase“, aber auch Husten, Heiserkeit, Kopf- und Gliederschmerzen. Grippostad® Heißgetränk eignet sich zur Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen, wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen und/oder von Fieber.

Grippostad® Heißgetränk

Grippostad® Heißgetränk 600 mg/5 g Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen
Wirkstoff: Paracetamol. Zur symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopf-, Zahn-, Regelschmerzen und/oder Fieber. Für Kinder > 10 J., Jugendliche u. Erwachsene (KG > 40 kg). Hinw.: Paracetamol-haltige Arzneimittel sollen ohne ärztl. od. zahnärztl. Rat nur wenige Tage u. nicht in erhöhter Dosis eingenommen werden. Enthält Aspartam und Sucrose (Zucker). Ein Beutel enthält 3,8 g Sucrose, entsprechend ca. 0,32 Proteinheiten (BE). 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: Januar 2013

Was Großmutter noch wusste ...

Schlafen bedeutet Regeneration, z. B. wenn wir müde oder krank sind, und bietet zudem die Möglichkeit der Verarbeitung. Deswegen tauchen wir ins Reich der Träume ein. Aber wie findet man schnell in den gesunden Schlaf ...? Wir wünschen angenehme Träume!

Rituale – Tun Sie vor dem Einschlafen immer die gleichen Dinge, z. B. ein Buch lesen!

Kontinuität – Gehen Sie jeden Tag **zur selben Zeit** schlafen und stehen Sie zur gleichen Zeit auf, auch am Wochenende!

Umgebung – Schlafen Sie in **dunkler** und **ruhiger** Umgebung und setzen Sie evtl. eine Schlafbrille auf oder nehmen Sie Ohrstöpsel, wenn Lärm Sie stört!

Umgebung – Meiden Sie Heizungsluft, ein **kühles**

Schlafklima zwischen 16 und 18° C im Zimmer ist optimal.

Umgebung – Im Bett aber darf es **warm und gemütlich** sein. Sorgen Sie z. B. mit Schafschurwoll-Decken für ein trocken-warmes Bettklima!

Ernährung – **Heiße Milch mit Honig** macht müde und lässt Sie wunderbar einschlafen. Oder versuchen Sie es mit einem **Käsebrötchen**, denn Milchprodukte enthalten die Aminosäure Tryptophan, die den Schlaf fördert.

Licht – Wenn Sie nachts aufstehen müssen, vermeiden Sie helles Licht. Rotes Licht hilft im Gegensatz zu normalem blauen Licht, dass die Produktion des Schlafhormons Melatonin nicht blockiert wird.

Gedanken – Denken Sie an etwas Schönes!

Wenn Sie einige oder alle Tipps beherzigen, schlafen Sie sicher gut.

Fotos:
Stiftung
„Kinder-
zukunft“



Die Stiftung „Kinderzukunft“ hat schon vielen Kindern in Not geholfen, sorgenfrei aufzuwachsen, und Ihnen damit die Chance auf eine würdige Zukunft gegeben. Mehr Informationen unter www.kinderzukunft.de

Eine Zukunft für in Not geratene Kinder

Kinder sind unsere Zukunft und das Wertvollste, was wir haben. Deswegen sollten sie geliebt und versorgt werden, sodass sie die Möglichkeit haben, sich zu entwickeln. Um Kindern in Not zu helfen, wurde vor 25 Jahren die Stiftung „Kinderzukunft“ ins Leben gerufen. Sie hat es sich zum Ziel gesetzt, möglichst vielen Kindern die Chance auf eine selbstständige und menschenwürdige Zukunft zu geben.

Die Stiftung wurde 1988 vom Unternehmer Rudolf Walther gegründet. Auf persönlicher Erfahrung basierend, fühlte er eine tiefe soziale Verantwortung, sich um das Wohlergehen Not leidender Kinder zu kümmern. Neben zahlreichen weltweiten Projekten unterhält die Stiftung „Kinderzukunft“ eigene Kinderdörfer, Schulen und Ausbildungsstätten in Guatemala, Rumänien sowie Bosnien und Herzegowina, um verwaisten, verlassenen oder vernachlässigten Kindern ein liebevolles Zuhause, ausreichende Ernährung sowie eine umfassende Schul- und Berufsbildung zu geben.

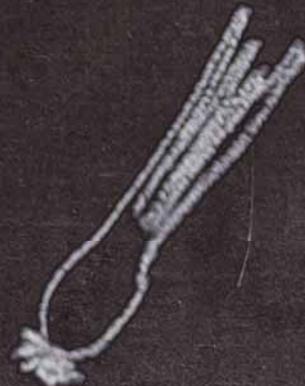


Erzieherin in Form einer Familie zusammen. Direkt an die Gebäude angrenzend, liegen Grünflächen sowie Spiel- und Sportplätze, die zum Spielen und Toben einladen. Außerdem gibt es Gemüsegärten und Gewächshäuser, die von den Bewohnern in Zusammenarbeit mit einem Landwirt bewirtschaftet werden und deren Ernte zu vitaminreicher und gesunder Ernährung beiträgt. Ein Jugendhaus direkt neben dem Kinderdorf steht älteren Jugendlichen zur Verfügung. Alles in allem haben die Kinder durch diese Einrichtung und die Art des Zusammenlebens die

Möglichkeit einer individuellen Entwicklung, um anschließend in ein selbstbestimmtes Leben zu starten. Vom Kindergarten über die Schule bis zur Berufsausbildung – die Kinder werden von der Stiftung „Kinderzukunft“ bis in den Berufseinstieg begleitet. Dies ist besonders bemerkenswert, da praktische Berufsausbildungen in Rumänien immer noch ein Novum und nicht weit verbreitet sind. Im Gesundheitszentrum des rumänischen Kinderdorfs, das im Jahr 2012 in der STADA Arzneimittel AG einen starken Partner gefunden hat und von ihr mit Spenden unterstützt wird, werden sowohl die Schützlinge aus dem Dorf als auch Jungen und Mädchen aus der Umgebung medizinisch versorgt.

In der rumänischen Stadt Timișoara entstand 1994 das „Satul de Copii“ (Dorf der Kinder) mit elf Wohnhäusern, einem Kindergarten, einer Schule inklusive zwölf Klassenzimmern, Laboren und Ateliers für den praktischen Unterricht, einer Turnhalle, einem Kantinegebäude, einer Krankenstation und Verwaltungsgebäuden. In den Häusern leben jeweils bis zu zwölf Kinder mit einer

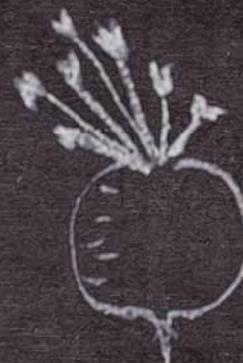




ERNÄHRUNG

Appetit auf Gesundheit

Gesund essen, mit Spaß und Genuss – das ist leichter gesagt als getan. Zwar war es vermutlich nie so leicht, sich gesund zu ernähren, wie heute. Gleichzeitig macht es ein unüberschaubares Angebot an – oft nur vermeintlich gesunden – Produkten, Diättrends und wissenschaftlichen Erkenntnissen für den Einzelnen jedoch schwer, den Durchblick zu behalten.



Links:

www.dge.de

Seite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung mit vielen wissenschaftlichen Studien zur Ernährung und den zehn Regeln zur gesunden Ernährung

www.aid.de

Der Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten bietet Lehrmaterialien rund um gesunde Ernährung.

www.ernaehrung.de

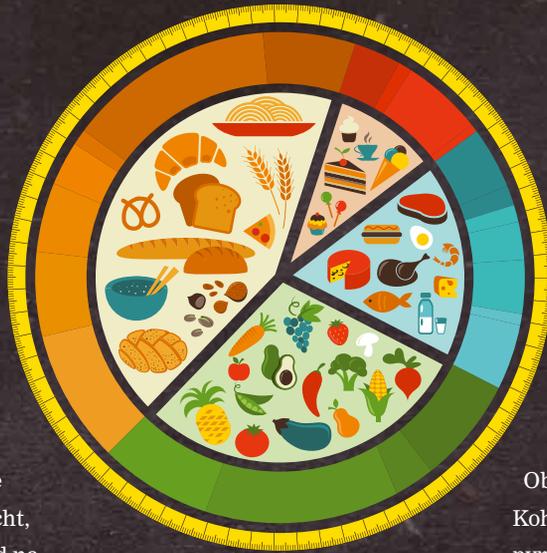
Umfangreiche Informationen bietet die Seite des Deutschen Ernährungsberatungs- und -informationsnetzes.

Orientierung im Nährstoffdschungel

Eine gute Orientierung durch den Nährstoffdschungel bieten Ernährungspyramiden. Sie zeigen auf einen Blick, was täglich auf den Teller gehört und was nur gelegentlich. Dabei spielen neben den Nährstoffen viele andere Dinge eine Rolle: Geschlecht, Alter, Gewicht, Größe, der Gesundheitszustand und natürlich der Grad der körperlichen Aktivität. Auch beim Stoffwechsel unterscheiden sich Menschen. Deshalb hilft es zu lernen, auf den eigenen Körper zu hören: Was schmeckt, was nicht? Was tut gut? Bei der Wiederentdeckung des ganz persönlichen gesunden Genusses kann der Besuch beim Ernährungsberater sinnvoll sein.

Ernährungspyramiden – eine wertvolle Hilfe

Fast alle Ernährungspyramiden fußen im kühlen Nass. Da unser Körper zu 70 % aus Wasser besteht, brauchen wir



täglich viel Flüssigkeit. Aber ganz wichtig: Süße Softdrinks und Limonaden – auch die vermeintlich gesunden Biolimonaden – haben hier nichts verloren.

Die größte Kraft gewinnen wir aus Stärke, den Kohlenhydraten. Aus ihnen bezieht das Gehirn seine Energie. Sie bilden die zweite, breite Schicht des Pyramidensockels. Allerdings sind Kohlenhydrate nicht gleich Kohlenhydrate. Am günstigsten für den Stoffwechsel sind sogenannte komplexe Kohlenhydrate. Das sind Mehrfachzucker oft

im Verbund mit unverdaulichen Bestandteilen, den Ballaststoffen. Komplexe Kohlenhydrate werden im Darm nur langsam abgebaut und sorgen daher für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel. Kartoffeln, Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte und auch Obst enthalten die komplexen „guten“ Kohlenhydrate. In neueren Ernährungspyramiden spielen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst die erste Geige im Kohlenhydratkonzert vor den Klassikern Brot und Kartoffeln.

1 Kilo Fleisch

isst ein deutscher Mann im Durchschnitt pro Woche. Die Empfehlung liegt bei 300 bis 600 Gramm. Frauen liegen mit 588 Gramm Fleisch pro Woche knapp unter der Obergrenze.

Quelle:
12. Ernährungsbericht 2012, DGE

Drei Fragen an Dr. Ambrosius



Dr. Petra Ambrosius

Die Ernährungsexpertin Dr. Petra Ambrosius unterhält ein Beratungsstudio in Wiesbaden.

Ist Essen eine Wissenschaft?

Wer weiß, was auf seinem Teller liegt, tut sich sicherlich leichter mit der gesunden Ernährung. Es ist für einen gesunden Menschen aber nicht nötig, die genaue Nährstoffzusammensetzung zu kennen.

Wo lauern die Ernährungsfallen?

Industriell verarbeitete Lebensmittel machen es dem Einzelnen schwer zu wissen, was er isst. Hier verstecken sich die größten Ernährungssünden, zum Beispiel ungünstige Fette und Zucker.

Wie lässt sich gesunde Ernährung lernen?

Zunächst ist es wichtig, ein Bewusstsein zu entwickeln, was und wie man isst. Nehme ich mir Zeit fürs Essen oder esse ich nebenbei am Computer? Verwende ich fürs Kochen frische Zutaten oder bediene ich mich überwiegend der Fertigprodukte? Auf diese Weise lassen sich Schritt für Schritt ungünstige Essensgewohnheiten durch gesunde ersetzen. Langfristig schlägt sich das auf das Wohlbefinden nieder. Mehr Informationen: www.dr-ambrosius.de

Maßvoller Umgang mit Eiweißen und Fetten

Im oberen Drittel der Pyramide finden sich die Eiweiße oder Proteine. Sie sind der Grundbaustoff für Körperzellen, Hormone und andere lebenswichtige

**0,8g
Eiweiß**

benötigt ein gesunder Erwachsener ca. pro Kilogramm Körpergewicht. In den ersten drei Lebensjahren ist der Eiweißbedarf mit 1,2 g pro Kilogramm Körpergewicht am höchsten.

Bauteile. Hochwertige Eiweiße liefern Tiere mit ihrem Fleisch, Eiern und Milchprodukten. Auch Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Reis und Nüsse enthalten Proteine, allerdings in einer abgespeckten Form. Wer Fleisch von seinem Speiseplan streichen möchte, muss darauf achten, die verschiedenen pflanzlichen Eiweiße miteinander zu kombinieren.

Ein Stockwerk über den Proteinen stehen die Fette – wertvolle Energielieferanten und unentbehrlich für zahlrei-

che Stoffwechselfvorgänge. Übermäßiger Genuss hat diesen Kraftspender allerdings in Verruf gebracht. Die größten Übeltäter sind dabei die für den Stoffwechsel ungünstigeren Fettarten (gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren). Ausgerechnet von ihnen nehmen die Deutschen im Durchschnitt zu viel zu sich. Unterversorgt hingegen sind wir häufig mit den günstigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren: Ihr Anteil im Durchschnittsspeiseplan liegt statt der empfohlenen 30 % bei nur 14 %. Ungesättigte Fettsäuren spielen deshalb eine so wichtige Rolle, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Sie sind zum Beispiel in Fisch, Nüssen, Samen, Sonnenblumen- und Weizenkeimöl enthalten.

Ganz oben an der Pyramidenspitze schließlich thronen Schokolade & Co. – all die Seelentröster, die fast jedem von uns das Leben versüßen. Als buchstäbliches Sahnehäubchen auf einem ausgewogenen Mahl, das sich aus allen Stockwerken der Pyramide anteilig bedient, können sie der Gesundheit keinen Abbruch tun. Denn bei gesunder Ernährung sollte es vor allem um eines gehen: um Genuss.

Vitalstoffe – der Mensch lebt nicht vom Brot allein

Neben Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett benötigt unser Körper Vitalstoffe: Vitamine und Mineralien. Wer sich ausgewogen ernährt, versorgt sich in aller Regel mit allem, was er braucht. Es gibt



Ernährungs-
mythen:

„Übersäuerung macht dick“

Stimmt nicht. Säurehaltige Lebensmittel (v. a. tierische Produkte) sollen den natürlichen Säure-Base-Haushalt stören und u. a. auch für überflüssige Speckröllchen verantwortlich sein. Tatsächlich eignet sich diese Methode zum Abnehmen: Weil die erlaubten basischen Lebensmittel meist weniger Kalorien haben!



Spätes Essen macht dick („Dinner Cancelling“)

Stimmt nach Stand der Wissenschaft nicht. Es gilt: Beim Abnehmen ist die **Kalorienbilanz ausschlaggebend**, nicht der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme.

5 am Tag

Fünf Portionen Obst und Gemüse sollten wir täglich zu uns nehmen. Das entspricht 650 g pro Tag, z. B. ein kleiner Kohlrabi, drei Tomaten, zwei Handvoll Salat, ein Glas Gemüsesaft und ein Apfel.

www.5amtag.de

aber Situationen, in denen es notwendig werden kann, sich mithilfe von Nahrungsergänzungsmitteln mit den lebenswichtigen Mineralien und Spurenelementen zu versorgen. Besonders ab 50 nimmt der Energiebedarf in aller Regel ab. Gleich hoch bleibt aber der Bedarf an Vitalstoffen. Nahrungsergänzungsmittel können helfen, die Vitalstoffversorgung zu sichern, ohne an Gewicht zuzulegen.

Die 5G der gesunden Ernährung

Die Grundsätze der gesunden Ernährung liegen auf der Hand – mit den 5G der Bundesinitiative EBS – Ernährung, Bewegung, Stress:

»Gemischt – genug – genussvoll – gut – gemeinsam.«

Mehr Infos: www.gutdrauf.net

Trend vegan

Die Zahl der Menschen, die sich vegan ernähren – also nicht nur auf Fleisch, sondern auf alle tierischen Produkte vom Ei bis zum Joghurt verzichten – wächst stetig. Abgesehen von dem ethi-

60 Kalorien

Ein Apfel hat ca. 60 Kalorien, eine kleine Portion Pommes mit 300 Kalorien gut fünfmal so viel. Um die Pommes wieder von den Hüften zu kriegen, muss eine Frau (Gewicht: 65 kg) 30 Minuten joggen.

Vitamin B12

ist in einigen Algenarten enthalten, das unser Körper sonst ausschließlich über tierische Nahrungsmittel bezieht. Es ist noch nicht geklärt, ob der Mensch das Algen-B12 aufnehmen kann.

schen Aspekt, ist es wirklich auch gesünder, nur noch Pflanzliches zu essen? Erste Studien legen nahe, dass Veganer im Durchschnitt schlanker sind und seltener unter Bluthochdruck leiden. Allerdings kann es bei Wissenslücken um Nährstoffbedarf zu Mangelerscheinungen kommen. Die Versorgung mit den notwendigen Nährstoffen durch rein pflanzliche Lebensmittel ist nämlich aufwändiger als mit tierischen. Und: Das Vitamin B12 muss mittels Nahrungsergänzungsmitteln zugeführt werden. Kurz: Ein veganer Speiseplan benötigt mehr Planung als eine Ernährung, bei der auch tierische Produkte auf den Tisch kommen können.

Über 40 Mio.

Kinder unter fünf Jahren sind übergewichtig.
(Quelle: WHO 2011)

STADAvita-Produkt:

Wenn eine individuelle und ausgewogene vitalstoffreiche Ernährung trotz aller guten Vorsätze nicht gelingt, kann eine Nahrungsergänzung sinnvoll sein: EUNOVA® Multi-Vitalstoffe zeichnet sich durch einen Mix aus Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen aus. Die richtige Kombination unterstützt die Wirkung der Einzelkomponenten im fein abgestimmten Zusammenspiel des Stoffwechsels. Und auch ausgeklügelte Technologien tragen dazu bei, dass das „Vitalstoffpaket“ dort ankommen kann, wo es seine optimale Wirkung entfalten kann.

EUNOVA® MULTI-VITALSTOFFE Langzeit

enthält Vitamine, wichtige Mineralstoffe und Carotinoide. Durch die einzigartige Vitalstoffperlen-Technologie werden die wasserlöslichen Vitamine über mehrere Stunden nach und nach freigesetzt. Lediglich bei Vitamin B12 und Folsäure wurde bewusst auf eine zeitverzögerte Freisetzung verzichtet, um eine optimale Aufnahme zu gewährleisten. Diese intelligente EUNOVA® Technik führt zu einem Multivitaminpräparat, welches umfassend, speziell und besonders ist.

Wichtiger Hinweis:
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Schwangere Frauen sollten aufgrund des Vitamin-A-Gehalts vor Beginn des Verzehrs ihren Arzt befragen. Personen, die Blutverdünnungsmittel (Antikoagulantien vom Coumarin-Typ) einnehmen, sollten aufgrund des Vitamin-K-Gehalts vor Beginn des Verzehrs ihren Arzt befragen. Enthält eine Phenylalaninquelle. Mit Süßungsmitteln.

STADAvita ein Unternehmen der

STADA
Arzneimittel



Fatburner Chili

Jein. Zwar gehört die Chilischole zu den Nahrungsmitteln, die einen erhöhten Energieverbrauch nach sich ziehen. Der Effekt ist allerdings so klein, dass er nicht ins Gewicht fällt. Das gilt übrigens auch für die anderen Fatburner wie Pu-Er-Tee.



Im Darm sammeln sich Schlacken an

Stimmt nicht. Lebensmittel werden verdaut, Abbauprodukte über Niere, Darm und Lunge ausgeschieden.



Rohkost ist am gesündesten

Nicht unbedingt. Nicht immer kann der Körper **pflanzliche Zellwände** aufbrechen. Erst durch Erhitzen werden wertvolle Vitalstoffe verwertbar, zum Beispiel das Betacarotin in der Möhre.



400.000

Deutsche leiden an Zöliakie und die Dunkelziffer ist hoch, da die Krankheit oft nicht erkannt wird.

Ca. 0,5%

der Europäer leiden an einer Gluten-Unverträglichkeit.

GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT

Wenn Getreideprodukte krank machen

Frisches Brot, ein Stück vom Lieblingkuchen oder selbst gemachte Pizza – was für die meisten verlockend klingt, kann für Menschen mit einer Gluten-Unverträglichkeit unangenehme Folgen haben. Das Eiweiß kommt unter anderem in Weizen und Roggen vor und wer es nicht verträgt, leidet häufig unter Durchfall, Blähungen oder Migräne. Nur eine konsequente Ernährungsumstellung kann das verhindern. Zum Glück bieten inzwischen aber auch herkömmliche Supermärkte zahlreiche Alternativen wie Quinoa oder Hirse an, die eine abwechslungsreiche und leckere Ernährung ermöglichen.

Worauf Sie bei einer Zöliakie unter anderem verzichten sollten:

Weizen, Roggen, Hafer, Dinkel und alle daraus hergestellten Lebensmittel

Gluten hat beim Backen eine ganz zentrale Bedeutung. Es führt dazu, dass sich das zu Mehl gemahlene Getreide mit der Flüssigkeit verbindet und die typische Teigkonsistenz entsteht. Gluten wird deshalb auch als „Kleber-eiweiß“ bezeichnet. Doch nicht alle Menschen können Brot, Brötchen oder Kuchen bedenkenlos genießen: Jeder 100. bis 500. Mensch in Europa leidet an einer Gluten-Unverträglichkeit, die auch Zöliakie genannt wird. Dies ist eine Funktionsstörung

des Dünndarms. Bei Betroffenen kommt es dadurch zu einer Entzündungsreaktion, die zu ganz verschiedenen Beschwerden führen kann. Als klassische Anzeichen gelten Durchfall, Gewichtsverlust oder Blähungen. Doch auch Migräne, Depression oder Störungen des Wachstums können durch eine Gluten-Intoleranz ausgelöst werden. Und weil die Symptome oft nicht eindeutig sind, wissen besonders Erwachsene häufig gar nicht, dass sie betroffen sind. Sicherheit kann ein Bluttest geben, der untersucht, ob Au-



Glutenfreies Getreide:



toimmunantikörper vorliegen, die auf eine Gluten-Unverträglichkeit hinweisen.

Gluten-Unverträglichkeit genetisch bedingt

Wie bei zahlreichen anderen Erkrankungen auch, ist die genetische Veranlagung entscheidend dafür, ob eine Gluten-Unverträglichkeit vorliegt. Eine familiäre Vorbelastung bedeutet aber nicht automatisch, dass die Beschwerden auftreten

»Gluten-Unverträglichkeit kann sich in jedem Lebensalter bemerkbar machen.«

müssen. Grundsätzlich kann sich die Gluten-Unverträglichkeit in jedem Lebensalter bemerkbar machen. Da es sich um eine chronische Erkrankung handelt, ist ein dauerhafter Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel notwendig.

Quinoa, Hirse und Amaranth – glutenfrei genießen (fast) ohne Einschränkungen

Gluten kommt in Getreidesorten wie Roggen, Weizen oder auch Dinkel vor. Menschen mit einer Gluten-Unverträglichkeit müssen deshalb vor allem bei Backwaren vorsichtig sein. Wer sich aber konsequent glutenfrei ernährt, spürt in der Regel bereits nach wenigen Wochen eine deutliche Verbesserung seiner Beschwerden. Eine große Auswahl an Kochbüchern mit glutenfreien Rezepten hilft Betroffenen dabei, sich trotz der Allergie genussvoll zu ernähren. Aus Amaranth oder Hirse lässt sich zum Beispiel leckeres Brot backen. Quinoa kann statt Nudeln in einem Auflauf verwendet werden und Buchweizen schmeckt im Müsli hervorragend. Ein glutenfreies Rezept finden Sie auch auf Seite 19.

STADA-Produkte: Gluten-Unverträglichkeit schnell und zuverlässig testen



Bei Verdacht auf eine Gluten-Unverträglichkeit sollte ein Bluttest durchgeführt werden, um abzuklären, ob tatsächlich eine Intoleranz gegen Getreidesorten wie Roggen oder Weizen besteht.

Seit Kurzem gibt es eine Möglichkeit, einen solchen Test schnell und zuverlässig zu Hause zu machen: Der Gluten-Selbsttest, den STADA Medical vertreibt und der von Mexicare entwickelt wurde, wird exklusiv in Apotheken angeboten. Beim Kauf erhält man alle notwendigen Bestandteile für die Durchführung und Auswertung des Tests.

Es ist nur ein Tropfen Blut nötig, der in einer Lösung verdünnt und schließlich auf eine Testkassette aufgetragen wird. Schon nach fünf Minuten kann das Ergebnis abgelesen werden. Ist es positiv, sollten eine Ernährungsumstellung und mögliche weitere Schritte mit einem Arzt besprochen werden.

Auch wenn die Beschwerden anhalten oder Unsicherheiten bezüglich des Testergebnisses bestehen, sollte ein Arzt um Rat gefragt werden. Viele weitere Informationen rund um die STADA-Selbsttests finden sich auf



www.stadadiagnostik.de

Buchtipp:

Glutenfrei genießen: Lecker kochen und backen bei Zöliakie. Mit Lebensmittelführer (GU Gesund essen)



Linktipp:

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. Hier gibt es unter anderem Informationen zur Krankheit, ein Rezept des Monats und Veranstaltungshinweise für Betroffene.



www.dzg-online.de

GESUND ABNEHMEN

Mit Elan gegen den Winterspeck



Winterzeit ist „Gönn’ Dir was“-Zeit. Lebkuchen, Stollen und Gänsebraten gehören zum Advent wie gemütliche Sonntage bei Kerzenschein. Doch wer kennt nicht die Sorge, dass der Winterspeck auch im Sommer noch auf den Hüften sitzt? Obwohl Abnehmen für viele von uns zu den guten Vorsätzen für das neue Jahr gehört, halten die wenigsten wirklich durch. Woran liegt das – und wie können wir den inneren Schweinehund überlisten?

Schon Mark Twain wusste: „Eine Angewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen. Man muss sie die Treppe hinunterboxen, Stufe für Stufe.“ Und das gilt nicht nur für Rauchen, übermäßigen Alkoholgenuss oder zu viel Fernsehen, sondern auch für unser Essverhalten. Die meisten von uns können sich noch so oft vornehmen, vor dem Fernseher Karotten statt Chips zu knabbern – nach einer kurzen Phase der Motivation landen sie doch meist wieder beim vertrauten Knuspernsnack.

Die Zahlen sprechen für sich: Rund die Hälfte der Deutschen gilt als übergewichtig, ein Fünftel sogar als fett-süchtig (im Fachjargon „adipös“ genannt) – Tendenz steigend. Das liegt zum einen daran, dass Bewegung in unserem Alltag oft zu kurz kommt: Zum Büro fahren wir mit dem Auto, nehmen dort meist den Aufzug statt der Treppe und abends entspannen wir vor dem Fern-

seher. Doch es steckt noch etwas anderes dahinter, dass wir immer dicker werden. Und das verdeutlicht uns ein Blick auf die Kunstgeschichte: Forscher haben künstlerische Darstellungen des Letzten Abendmahls aus verschiedenen Epochen verglichen und festgestellt, dass die dargestellten Portionen immer üppiger wurden. So sind die Kunstwerke Ausdruck unserer Gesellschaft. Immer mehr, immer schneller – diese Devise gilt auch beim Essen. Ein durchschnittlicher deutscher Supermarkt führt mehr als 25.000 Artikel, vieles davon ist Fast Food. Mahlzeiten werden heute dem individuellen Tagesrhythmus angepasst, meist muss es schnell gehen. Das wirkt sich zulasten der Qualität aus und bedeutet häufig: mehr Kalorien.

Aber während Schönheitsideale reine Geschmackssache sind, kann Übergewicht vor allem auch gesundheitliche

48%

derjenigen, die eine Diät gemacht haben, leiden unter dem Jo-Jo-Effekt.

50%

aller Deutschen würden gerne abnehmen.

Quelle: Statista, ABDA

52%

gaben an, noch nie über eine Diät nachgedacht zu haben.



Folgen haben. Denn wer einen Body-Mass-Index (BMI) über 30 hat und damit als fettleibig gilt, weist ein rund 20 Mal höheres Risiko für Diabeteserkrankungen auf. Fast 90 % aller Diabetiker sind übergewichtig. Das Herzinfarktrisiko verdoppelt sich schon bei mäßigem Übergewicht (BMI zwischen 25 und 30) gegenüber Normalgewichtigen.

Genetische Veranlagung und psychische Gesundheit spielten dabei eine erhebliche Rolle, so die Wissenschaftler. Das beginnt schon in der Kindheit. Wer mit Essen belohnt wurde oder Zwischenmahlzeiten gegen Langeweile zu sich nahm, handhabt das oft auch als Erwachsener so – Essen wird zum Selbstzweck und damit schnell zum Problem.

»Eine Angewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen. Man muss sie die Treppe hinunterboxen, Stufe für Stufe.«

Abnehmen mit Willenskraft

Wer langfristig abnehmen möchte, sollte sich darüber im Klaren sein, dass Gewichtsreduktion in jedem Fall mit einer Lebensumstellung einhergehen muss. Dabei stehen wir uns aber oft selbst im Weg. Oder genauer gesagt: unser Gehirn. Denn, so zeigen aktuelle Studien der Deutschen Gesellschaft für Klinische Neurophysiologie (DGKN): Hirnregionen, die für Belohnung verantwortlich sind und das Essverhalten beeinflussen, sind bei Übergewichtigen anders strukturiert als bei Normalgewichtigen. Obwohl noch unklar ist, ob diese Veränderungen die Gewichtszunahme beeinflussen oder aus ihr resultieren, scheint damit belegt, dass es nicht bloß eine Frage der Disziplin ist, was und wie viel wir essen.

Während diese Veränderungen der Hirnregionen aber bei Frauen umso stärker sind, je größer ihr Körpergewicht ist, lässt sich diese Wechselwirkung bei Männern nicht feststellen. Frauen scheinen also eine stärkere Willenskraft aufbringen zu müssen, um dem Verlangen nach Essen zu widerstehen.

Was unfair klingt, kann jedoch langfristig auch dabei helfen, den Kampf gegen die Fettpölsterchen zu gewinnen. Denn nur wer sich darüber im Klaren ist, dass Wundermittel wie Schnelldiäten kaum Wirkung zeigen können, wird das eigene Essverhalten letztlich objektiv betrachten, auf ausreichend Bewegung achten – und die Chips endgültig aus dem Küchenschrank verbannen.

Der Body-Mass-Index (BMI)

BMI = Körpergewicht / Körpergröße in m zum Quadrat

BMI < 18,5	= Untergewicht
BMI 18,5–24,99	= Normalgewicht
BMI ≥ 25	= Übergewicht
BMI ≥ 30	= Fettsucht/Adipositas



Mit dem BMI wird das Gewicht eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße im Quadrat gesetzt. Er gilt als erster Indikator dafür, ob eine Person unter- oder übergewichtig ist. Aber Vorsicht: Der BMI ist lediglich ein grober Richtwert, da er weder Statur und Geschlecht noch das individuelle Verhältnis von Fett- und Muskelgewebe berücksichtigt.

ALIUD PHARMA Produkt:

Freuen Sie sich auf Ihr neues Ich!
Es steckt bereits in Ihnen.



Verändern Sie Ihr Gewicht, nicht Ihre Persönlichkeit! Bleiben Sie einfach Sie selbst, nur in anderer Form – mit REDUSED® AL, dem Abnehmprodukt, das auch Abnehmprogramm ist.

1. REDUSED® AL ist ein schmack- und nahrhafter Mahlzeiterersatz aus Sojaweiß, Joghurt und Bienenhonig. Das Pulver lässt sich bequem als Drink zubereiten und erhält die Leistungsfähigkeit des Körpers während der Ernährungsumstellung.
2. REDUSED® AL steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite – von Motivationstrainings über Ernährungstipps bis zum Kontakt mit Gleichgesinnten.

Auf www.reduced.de und www.facebook.com/reduced erfahren Sie mehr.

ALIUD PHARMA ein Unternehmen der

STADA
Arzneimittel



10 Mio.

Deutsche treiben mindestens zweimal pro Woche Sport.

14%

der 25 – 36-Jährigen achten auf gesunde Ernährung. Bei der Generation 66+ sind es 41 %.

Quelle: Statista, ABDA

DER JO-JO-EFFEKT

Das ständige Ab und Auf

Das Tückische an Diäten: Es genügt nicht, sie bis zum Erreichen des Wohlfühlgewichts durchzuhalten. Wer die Ernährungsumstellung als kurzfristige Lösung zur Traumfigur versteht, wird diesen Erfolg nur kurz genießen können.

Denn der menschliche Körper ist sehr flexibel: Er passt seine Bedürfnisse schnell der reduzierten Kalorienzufuhr beziehungsweise dem veränderten Speiseplan an. Wechselt man nach der Diät wieder zu den alten, negativen (Ess-)Gewohnheiten, erhält der Körper zu viel Energie. Das verlorene Gewicht ist also nach kürzester Zeit wieder zurück – oft nimmt man so im Vergleich sogar zu. Dieses Phänomen wird als „Jo-Jo-Effekt“ bezeichnet, weil das Gewicht wie bei dem Spielzeug fällt, um dann sofort wieder hochzuschellen.

Da hilft nur eines: Die Ernährung dauerhaft umstellen und regelmäßige Bewegung fest in den Alltag integrieren.

11%

des Einkommens geben Deutsche für Lebensmittel aus.

Die Deutschen essen heute dreimal so viel Obst wie noch vor 60 Jahren.



3.

Wasser trinken

Es gilt als der Abnehmtrick Nummer 1 – obwohl die Wirkung des Wassertrinkens auf die Gewichtsabnahme bisher nicht wissenschaftlich einwandfrei belegt werden konnte. Klar ist aber: Wasser trinken ist gesünder und kalorienärmer als der Genuss von Säften oder Limonaden. Außerdem füllt es den Magen und kann so einem übermäßigen Hungergefühl vorbeugen. Dabei sollte man es aber auch nicht übertreiben – bis zu sechs Liter pro Tag verträgt ein gesunder Mensch.





Mit sieben Tricks zur dauerhaften Traumfigur

1. Das Auge isst mit!

... und das nicht nur im übertragenen Sinne. Für eine Studie haben Wissenschaftler das Essverhalten zweier Probandengruppen getestet. Die eine bekam einen Teller Suppe, die andere einen Teller gleicher Größe, der aber unsichtbar immer wieder nachgefüllt wurde. Das Ergebnis: Die zweite Gruppe aß bis zu 70 % mehr, fühlte sich aber bei der anschließenden Befragung gleich satt. Das Auge schätzt die Nahrungsmenge also schon vor dem Verzehr ein und beeinflusst damit das Sättigungsgefühl. Unser Tipp für den Alltag: Essen Sie von kleineren Tellern! Die Portionen wirken größer, Auge und Magen werden somit austrickst.



2. Denken Sie sich satt!

Wer kennt nicht das Gefühl: Kaum darf man sie nicht mehr essen, denkt man nur noch an Schokoladentorte. In einem Test haben Forscher herausgefunden: Gaben sie Probanden die Aufgabe, immer wieder intensiv an den Verzehr einer bestimmten Speise zu denken, aßen sie danach weniger davon als die Probanden, die vorher nicht im Geiste genießen konnten. Geben Sie sich also ruhig Ihren Tagträumen hin – aber Vorsicht: Das funktioniert nur dann, wenn Sie tatsächlich an den Verzehr denken, nicht bloß an die Speise selbst.



4. Bewusst essen

Machen Sie jede Mahlzeit zum Erlebnis. Essen Sie nicht vor dem Fernseher oder auf die Schnelle zwischen zwei Terminen. Nehmen Sie sich eine Auszeit und genießen Sie jeden Bissen! Dadurch essen Sie langsamer, der Körper kann das Sättigungsgefühl besser kommunizieren. Auch die Zeit zur Zubereitung der Mahlzeiten sollten Sie von vornherein einplanen. Probieren Sie Omas Rezepte aus statt Fertigprodukte aus der Mikrowelle zu essen – das ist nicht nur gesünder, es schmeckt auch besser!



5. Iss dich satt statt FdH

Hunger macht launisch – und das dämpft auch die größte Motivation. Wer eine Diät durchhalten möchte, sollte Heißhungerattacken also tunlichst vermeiden. Und dafür gibt es nur eine Lösung: satt essen. Aber eben nicht mit Pommes und Currywurst, sondern mit gesunden Lebensmitteln. Das Schönste an Salat, Gemüse oder Obst ist: Sie können davon essen, soviel sie möchten.

6. Ohne Sport wird alles nichts

Faultiere können sich die Lage schönreden, wie sie möchten: Bewegung ist und bleibt der beste Weg, fit und schlank zu bleiben. Wer, auf sich allein gestellt, mit fehlender Motivation zu kämpfen hat, sollte sich Laufpartner suchen oder feste Verabredungen im Fitnessstudio ausmachen – das macht es schwerer abzusagen.



7. Sich selbst austricksen

Wenn sonst nichts klappt, gibt es nur eine Möglichkeit: den inneren Schweinehund mit seinen eigenen Mitteln besiegen. Manche Angewohnheiten wird man schneller los, wenn es wehtut. Statt sich für bereits Erreichtes zu belohnen, versuchen Sie das Gegenteil: Schließen Sie einen Vertrag mit einem Familienmitglied oder einer guten Freundin! Wenn Sie einer Versuchung nachgeben oder ein Ziel nicht erreichen, müssen Sie einen bestimmten Betrag in ein Diät-Sparschwein zahlen. Dann hilft nur noch: Durchhalten.





WELLNESSMETHODEN

Gönnen Sie sich eine Auszeit – wir helfen Ihnen durch den Wellnessdschungel

Haben Sie schon einmal ein Bad in Kaffee, eine Gold-Massage oder einen Salzgrotten-Aufenthalt genossen? Was zunächst exotisch klingt, sind in der Tat echte Wellnessmethoden, die der Entspannung und Gesundheitsförderung dienen. Längst gehen die Anwendungen über die klassische Massage, das Dampfbad oder den Saunagang hinaus und Begriffe wie ayurvedisch oder Hot-Stone-Massage sind in den Wellness-Sprachgebrauch übergegangen. Doch was verbirgt sich dahinter?

In Zeiten zunehmender Schnellebigkeit mit täglichem Stress und beruflicher Belastung sind Wellnessangebote jeglicher Art stets nachgefragt. Für viele sind die zahlreichen Entspannungsmöglichkeiten

ein geeigneter Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Wir stellen Ihnen sowohl einige gängige als auch außergewöhnliche Wellnessmethoden vor. Lesen, testen und finden Sie heraus, welche Anwendung für Sie ge-

*»Fast die Hälfte der Deutschen klagt über steigenden Stress am Arbeitsplatz. Jeder Vierte verzichtet auf Pausen.«**

eignet ist. Und schmunzeln dürfen Sie bei der ein oder anderen ungewöhnlichen Anwendung auch ruhig mal.

Akupressur stammt aus der traditionellen chinesischen Medizin. Dabei werden Akupunkturpunkte entlang der

sogenannten Energieleitbahnen des Körpers mithilfe von kreisenden Bewegungen der Fingerspitzen angeregt oder beruhigt. Eine Reihe körperlicher Beschwerden wie Rücken- oder Kopfschmerzen können damit gelindert und positive seelische Effekte erzielt werden. Die Methode eignet sich aber auch zur Prophylaxe.

Ayurveda bedeutet „Wissenschaft (veda) vom Leben (ayus)“ und ist die älteste Medizinlehre der Menschheit. Ihre Wurzeln liegen in Indien. Im ganzheitlichen Ansatz sollen Alltagsregeln helfen, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Dies soll ein gesundes und langes Leben bis ins hohe Alter ermöglichen und Krankheiten vorbeugen. Zentrale Behandlungselemente sind die ayurvedische Ernährung, Pflanzenheilkunde, Entspannungstechniken (z. B. Yoga) sowie Massagen und Reinigungspraktiken.

Bad in Wein, Kaffee oder Sake ist ein japanisches Wellnessangebot, das jeweils seine ganz eigene Wirkung verspricht: Wein verhilft zu zarter Haut, Kaffee bekämpft Müdigkeit, Sake wirkt revitalisierend auf die Haut. Hierzulande soll ein Bierbad mit einer Mischung aus Hopfen, Malz und Mineralien entschlacken – mit separater Kostprobe für Durstige.

Floating: Beim Floaten liegt der Besucher in einem mit Salzwasser gefüllten Tank. Die hohe Salzkonzentration des

auf ca. 37 Grad temperierten Wassers ermöglicht, nahezu schwerelos an der Oberfläche zu „schweben“. Dabei herrscht Dunkelheit und die Außengeräusche sind abgeschirmt. Zum Teil werden zusätzlich Ton oder Licht eingesetzt. Die Methode zielt auf Tiefenentspannung.



Gold-Massage für zarte Haut. Hauchdünne 24-Karat-Goldblättchen werden auf dem Körper verteilt und sorgen zusammen mit wertvollen Ölen für eine straffe, glänzende Haut. Eine kostspielige Anwendung, aber verglichen mit dem Film „Goldfinger“ völlig ungefährlich.

Heubad: Eingebettet in warmes, feuchtes Heu, atmet der Patient die Inhaltsstoffe des Heus ein. Dadurch wird der Körper entschlackt, entgiftet und stärker durchblutet. Eine Behandlung bei Temperaturen zwischen 40 und 42 Grad dauert etwa 20 Minuten. Die Gräser sollen bei Rheuma, Arthrose, Stress, Erschöpfung oder Hexenschuss helfen.

Hot-Stone-Massagen wirken durch den Einsatz von warmen Lava- oder Basaltsteinen entspannend auf Körper und Geist. Die lange wärmespeichernden Steine werden mit sanftem Druck über die zu lockernden Muskelpartien geführt oder dort abgelegt.

Salzgrotten

beleben durch ihre feuchte, kühle und sehr salzhaltige Luft die Atemwege. Sie werden bei Atemwegsbeschwerden, Müdigkeit, Allergien oder Kopfschmerzen empfohlen. Ein Besuch dauert bis zu 60 Minuten und wirkt erfrischend sowie entspannend.



Thalasso (griech. „Thalassa“ = Meer) setzt die heilenden Faktoren des Meeres ein und wird in Form von Algenbädern, Inhalationen oder Sprühduschen genossen. Algenbäder regen den Stoffwechsel an und sollen u. a. Fettdepots zum Schmelzen bringen.



Das Auge isst mit –

auch bei Kindern! Richten Sie Gemüse und Obst in Form von lustigen Gesichtern oder Tieren auf dem Teller an, das macht den Kleinen Spaß und ist gleichzeitig gesund.



Im Kindergartenalter ist bereits jedes dritte Kind zu dick.

GUTEN APPETIT!

Gar nicht so schwer: Gesund kochen mit Kindern

„Eine frisch zubereitete gesunde Mahlzeit nährt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele“, sagt Sarah Wiener. Aber Fast Food, Chips und Süßigkeiten sind beliebt. In Deutschland hat jedes sechste Kind bzw. jeder sechste Jugendliche Übergewicht. Die Ursache liegt in einer unzureichenden Kenntnis der Lebensmittel, deren Zubereitung und mangelnder Zeit für die gemeinsame Mahlzeit mit der Familie.

„Gleichgültigkeit, Unwissen und Verantwortunglosigkeit haben in den vergangenen Jahren dazu geführt, dass Aber-tausende junger Menschen kein oder ein gestörtes Verhältnis zum Essen haben“, beklagt Sarah Wiener. „Industriell stark verarbeitete Lebensmittel, Fettes und Süßes im Übermaß sowie Nahrung voll chemischer Zusatzstoffe – diese ebenso achtlosen wie ungesunden Essgewohnheiten gilt es zu stoppen. Denn jedes Kind, egal welcher sozialen Herkunft oder Nationalität, hat ein Recht darauf, gesund ins Leben zu starten. Wir sind als Gesellschaft verpflichtet, ihm diese

Chance zu geben! Zugleich geben wir mit einer bewussten Ernährung auch der Natur und den Nutztieren unseren Respekt zurück.“

Um gesundheitliche Risiken und Spätfolgen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden, wurde die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung gegründet. Gründungsmitglieder sind

»Jedes Kind hat ein Recht darauf, gesund ins Leben zu starten.«

Sarah Wiener und Dr. Alfred Biolek. Mittels Projekten an Schulen und Kindergärten sowie durch Aufklärungsarbeit möchte die Stiftung Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen helfen, die Kontrolle über eine selbstbestimmte, gesunde Ernährung zurückzugewinnen. Um das Anliegen und Wissen zu multiplizieren und an die Kinder zu vermitteln, werden Lehrer und Erzieher zu sogenannten „Botschaftern“ ausgebildet. Allmählich entsteht auf diese Weise ein

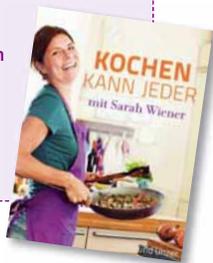
deutschlandweites Netz von Botschaftern in den Einrichtungen, welche die Sarah Wiener-Koch- und -Ernährungskurse durchführen. In den Kursen lernen die Kinder, was gesunde Lebensmittel sind, wie sie zubereitet werden, schmecken und was Genuss bedeutet. Verwendet werden regionale, saisonale und Bio-Lebensmittel, welche die Umwelt schonen. Beim Besuch eines „Bio-Bauernhofs“ bekommen Kinder einen Einblick in die Erzeugung und Verarbeitung der Lebensmittel. Während die Geräusche und Gerüche in Erinnerung bleiben, landet die dort selbst gemachte Butter direkt auf der Brotschmitte. Damit sorgt die Stiftung dafür, dass Kinder die unglaubliche Vielfalt an frischen Lebensmitteln und Vitaminen entdecken und lernen, ihre Essgewohnheiten nachhaltig gesund zu gestalten. Spaß gehört bei dem Ganzen auch dazu, wenn in den Kochschulen geschnippelt, gehackt, gekocht und abgeschmeckt wird. Die Kurse basieren u. a. auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Mitmachen und gewinnen!

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

„Kochen kann jeder“-Kochbüchern von Sarah Wiener.

Einsendeschluss:
1. April 2014.
Viel Erfolg!





Das leckere Kinderrezept von Sarah Wiener:

FÜR DIE FLEISCHSPIESSE:

Zutaten (für 6 Personen)
400 g Bio-Hähnchenbrust
2 EL Rapsöl

Zubereitung

Den Backofen auf 160° C vorheizen. Die Hähnchenbrüste in ca. zweimal 2 cm große Würfel schneiden. Fleischwürfel auf Bratspieße stecken und in Öl von allen Seiten kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spieße auf ein Backblech legen und im Ofen 20–25 Minuten garen.

Mehr Informationen
rund um die Sarah Wiener
Stiftung erhalten Sie unter
www.sarah-wiener-stiftung.de

FÜR DAS STECKRÜBENPÜREE:

Zutaten (für 6 Personen)
500 g Steckrüben
500 g mehlig kochende Kartoffeln
200 ml heiße Milch
2 EL Butter
Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Die Steckrüben und die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Einen Topf Salzwasser aufkochen und darin das Gemüse etwa 25 Minuten weich kochen, bis alles gar ist. Das Gemüse abgießen, zurück in den Topf geben und ausdampfen lassen.
3. Die Milch in einem kleinen Topf heiß werden lassen und zusammen mit der Butter zum Gemüse geben. Alles zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Trinkplan für Kinder

Wasser tut dem Körper gut. Wie Sie Ihre Kleinen bis Großen mit ausreichend Flüssigkeit fitter und konzentrierter durch den Tag bringen.

Kinder sollten je nach Alter zwischen 1 und 1,5 Litern Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen.



	<u>Getränk</u>	<u>Alter 3-6 J.</u>	<u>Alter 7-13 J.</u>	<u>Alter ab 13 J.</u>
Zum Frühstück	Ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee, Trinkwasser oder Saftchorle (2 Teile Wasser, 1 Teil Saft)	1 Tasse	1 Tasse	1 Tasse
Vormittag	Trinkwasser	1 Glas	2 Gläser	2 Gläser
Mittagessen	Trinkwasser oder Saftchorle	1 Glas	1 Glas	1 Glas
Nachmittag	Trinkwasser	1 Glas	1 Glas	2 Gläser
Abendessen	Ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee, Trinkwasser oder Saftchorle (2 Teile Wasser, 1 Teil Saft)	1 Tasse	1 Tasse	2 Tassen
Abend	Trinkwasser	½ Glas	1 Glas	1 Glas

Sie können die Stiftung auch mit einer Spende über die Spendenkonten GLS Bank Bochum, BLZ 430 609 67, Konto 1139 025 100 oder Commerzbank Berlin, BLZ 100 400 00, Konto 444 15 15 unterstützen.

60 kg

Wurst und Fleisch pro Kopf und Jahr essen allein die Deutschen.

Quelle: Spiegel online



DISKUSSIONSTHEMA ESSEN

Würstchen sind auch Tiere

Der Mensch ist, was er isst. Ernährung ist deshalb in vielen Familien ein heiß diskutiertes Thema. Der Spagat zwischen Convenience-Kultur und gesundheitsbewusster Ernährung stellt hohe Anforderungen an Geduld und Kreativität.

Ich koche gerne. Trotz eines ausgefüllten Lebens als berufstätige Mutter von drei Kindern koche ich gerne und nicht ohne ein gewisses Sendungsbewusstsein. Gesundes Essen halte ich quasi für ein Menschenrecht. Und so bringe ich Tag für Tag unverdrossen Selbstgekochtes auf den Tisch und wehre mich standhaft gegen Burger und Nudelpfanne aus der Fertiggerichte-Abteilung. Dass ich mir dabei manchmal vorkomme wie eine aussterbende Art – sei's drum! Schließlich kämpfe ich buchstäblich um Leib und Leben meiner Lieben. Mit Pfanne, Kochlöffel und Schürze bewaffnet, verteidige ich die Vitamin- und Nährstoffvielfalt auf dem heimischen Teller.

„Mama, hast du Pizza mitgebracht?“ Konstantin kommt die Treppe herunter, als ich gerade die Einkäufe ins Haus schleppe. „Hallo, erstmal. Wie war dein Tag?“ Die Antwort: „Gut. Hast du Pizza?“ Ruhig bleiben, sage ich mir und sage freundlich: „Nein, kannst du bitte die Tüte nehmen?“ „Igitt, da ist ja nur

Gemüse drin.“ Lisa kommt die Treppe runter. „Hast du Joghurt mitgebracht?“ „Hallo Lisa, wie war dein Tag?“ Langsam komme ich in Wallung. „Gut. Hast

»Können wir nicht mal richtigen Fruchtjoghurt kaufen?«

du Joghurt?“ Mir entfährt ein Stöhnen. „Ja, hier in der Tüte und die Bananen sind in der anderen Tüte, du kannst dir also Bananenjoghurt machen.“ „Och



Mensch, können wir nicht mal richtigen Fruchtjoghurt kaufen?“, mault jetzt Lisa und ich frage mich erstens, was an ihrer Vorstellung von Fruchtjoghurt richtiger ist als an meiner und wen sie zweitens mit „wir“ meint. Konstantin stellt sich sofort solidarisch neben seine Schwester. „Ja, genau. Und Pizza.“ „Quatsch“, Lisa schaut angewidert: „Tiefkühlpizza macht total dick und da ist Analogkäse drauf. Das ist ungesund.“ Ich kann mir nicht vorstellen, dass Konstantin weiß, was Analogkäse

Die wichtigsten Vitamine und wo sie drinstecken auf einen Blick

Fettlösliche Vitamine:

- Vitamin A und Betakarotin** – z. B. in Möhren, Tomaten, Eiern, Fleisch
- Vitamin D** – z. B. in Hering, Makrele, Eigelb
- Vitamin E** – z. B. in Rapsöl, Avocado
- Vitamin K** – z. B. in Spinat, Milchprodukten, Eiern

Wasserlösliche Vitamine:

- Vitamin B1** – z. B. in Haferflocken, Kartoffeln, Sonnenblumenkernen
- Vitamin B2** – z. B. in Champignons, Kalbsfleisch
- Vitamin B6** – z. B. in Hühner- und Schweinefleisch, Bananen

Vitamin B12 – z. B. in Leber, Milchprodukten, Eiern

Vitamin C – z. B. in Paprika, Fenchel, Zitrusfrüchten

Folsäure – z. B. in Tomaten, Gurken, Orangen

Niacin – z. B. in Rindfleisch, Brot

Pantothensäure – z. B. in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten

Biotin – z. B. in Sojabohnen, Nüssen, Linsen

Quelle: Stiftung Warentest

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



ist, aber ihn selbst scheint das nicht zu stören. Vielmehr verkündet er, gekränkt von dem schwesterlichen Verrat: „Und dein doofer Fruchtjoghurt hat total viel Zucker, hat meine Lehrerin gesagt, und dann wirst du nicht nur dick, sondern bekommst auch noch mehr Pickel.“ Autsch, das saß. Wenn es um ihre Pickel geht, versteht Lisa keinen Spaß. Dabei sind es gar nicht so viele. „Blöde Kröte“, zischt sie ihn an und er streckt ihr zufrieden die Zunge raus. Julia steht in der Tür – sie hat ihre Freundin Carla dabei. „Kann Carla heute mitessen?“ Klar kann Carla mitessen. Bei uns kann man immer mitessen, das ist Ehrensache. „Es dauert aber noch ein bisschen, es gibt Gemüsereis und ...“ „Gemüsereis?“ Das war ein Aufschrei von Konstantin. „Immer gibt es nur Gemüsereis. Bei den anderen gibt es immer viel bessere Sachen. Nur bei uns nie.“ Jetzt steht Lisa neben ihm. „Ich glaube, ich mach mir lieber ein Brot. Haben wir Wurst?“ Ich bin jetzt unübersehbar völlig genervt und nahe dran, meinen Kindern die Einkäufe vor die Füße zu

schmeißen. Da springt freundlicherweise Carla ein: „Ich finde Gemüsereis super. Passt total gut für mich, weil ich Vegetarierin bin.“ Ich schaue sie dankbar an. „Was ist eine Vegetadingsda?“ fragt

»Außerdem ist es gesund, viel Gemüse zu essen.«

Konstantin. Carla klärt ihn auf: „Das ist jemand, der kein Fleisch isst. Ich esse kein Fleisch, weil ich keine Tiere töten möchte. Außerdem ist es gesund, viel Gemüse zu essen.“ Konstantin wird still. Er liebt Tiere. Und auch Lisa hört auf zu maulen. Mir ist es recht. Ich verstecke die Lebensmittel und mache mich ans Kochen.

Am Abend bringe ich Konstantin ins Bett. „Mama, tötest du gerne Tiere?“ Ich bin entsetzt. „Natürlich nicht, was denkst du denn von mir?“, entfährt es mir beleidigt. Unsere Diskussion vom

Mittag habe ich längst vergessen. „Warum kochst du dann Tiere?“ Das hört sich gar nicht schön an. Und die Antwort ist schwierig. „Weil, ja weil ...“ Konstantin wartet gespannt. Und bei mir kreisen die Argumente im Kopf: ... weil es zu meiner Kultur gehört, weil es schmeckt, weil ich nicht verzichten möchte, weil gutes Fleisch in Maßen gesund ist ... Ich entscheide mich für die ehrliche Antwort: „So einfach kann ich das gar nicht sagen.“ Konstantin nickt verständlich: „Würstchen sind auch Tiere, oder?“

Nachdenklich gehe ich ins Wohnzimmer. Mein Mann sitzt am Tisch und isst die Reste vom Gemüsereis. „Schmeckt's?“ Seine Antwort kommt prompt: „Hmhm.“ Pause. „Wir hatten schon lange kein Steak mehr.“

Ja, ich koche gerne. Wirklich!



SPORT UND BEWEGUNG

Ob Seiltanz, Klettern oder Yoga – mit Spaß den inneren Schweinehund überlisten!

Sport und Bewegung sind elementare Bestandteile unserer Gesundheit. Jeder zweite Deutsche nimmt sich daher jedes Jahr aufs Neue vor, mehr Sport zu treiben. Doch bekanntlich lassen sich die guten Vorsätze im Alltag oft nur schwer einhalten. Wie können wir also Sport und Bewegung dauerhaft in unser Leben integrieren?

Wohldosierte körperliche Betätigung trainiert das Herz-Kreislauf-System, senkt Blutzucker- und Cholesterinwerte und steigert auch die geistige Fitness. Warum schaffen wir es trotz all dieser uns bekannten positiven Effekte nicht, uns regelmäßig zum Sport aufzuraffen?

»Legen Sie bei der Wahl Ihres Sportprogramms Wert auf den Spaßfaktor!«

Einer der wichtigsten Faktoren, warum wir eine Tätigkeit immer wieder tun, sind der Spaß dabei und die Vorfreude darauf. Wir empfehlen daher bei der Wahl des Sportprogramms besonderen Wert auf den Spaßfaktor zu legen, damit das Vorgenommene auch dauerhaft in die Tat umgesetzt werden kann. Ent-

scheiden Sie selbst, welche dieser Sportarten Sie am meisten motiviert, regelmäßig die Couch zu verlassen!

Sportarten im Check

Die Klassiker

Golf in Kombination mit stärkenden Rückenübungen stellt ein Ausgleichstraining auch für ältere Menschen dar, das Volumen und Reaktionsfähigkeit der Muskeln deutlich verbessern kann.

Joggen ist gut für den Muskelerhalt, Rückenmuskeln werden im Wechsel be- und entlastet. Verspannungen sind deshalb eher unwahrscheinlich.

Klettern stellt ein ideales Ganzkörpertraining dar, die kontrollierten Bewe-

gungen sind besonders rückschonend. Zudem aktiviert Klettern die gesamte Oberkörpermuskulatur. Anschließendes Dehnen ist wie bei allen anderen Sportarten sehr wichtig.

Radfahren kräftigt die Muskulatur je nach Haltung. Aufrechtes Sitzen schont die Wirbelsäule, trainiert aber kaum die Rumpfmuskulatur.

Beim **Yoga** wird zumeist ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Die Kombination aus Konzentration, kontrolliertem Atem und körperlichen Übungen (Asanas) dehnt u. a. die Rückenmuskeln, mobilisiert die Wirbel und fördert gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit. Die



komplexen Bewegungsabläufe zu erlernen braucht etwas Zeit.

Neuere Sporttrends

Aroha ist gelenkschonend und setzt auf kraftvolle und fließende Bewegungen. Inspiriert vom „Haka“ – dem neuseeländischen (Kriegs-)Tanz der Maori, dem traditionellen Kung-Fu sowie Thai-Chi, werden Elemente wie Kicken, das Schlagen mit offener Hand oder das Nachahmen von Tieren in verschiedenen Angriffs- und Verteidigungsposen mit runden und konzentrierten Bewegungen kombiniert.

Bokwa ist ein neuartiges Fitnessprogramm, bei dem Buchstaben und Zahlen mit den Füßen zu aktueller Popmusik nachgetanzt werden. Dabei gibt es keine komplizierte Choreografie. Die Teilnehmer sollen vielmehr mit den Grundschritten der Buchstaben und Zahlen sehr leicht in das Training einsteigen können. Bis zu 1.200 Kalorien kann man in einer Einheit verbrennen.

Eine Kombination aus Frisbee und Golf verspricht das sogenannte **Discgolf**. Hierbei werden spezielle Golfdiscs verwendet. Das Ziel des Spiels ist es, die Disc mit möglichst wenigen Versuchen in den Korb zu werfen. In vielen Urlaubsregionen gibt es inzwischen große Discgolf-Anlagen, auf denen auch Anfänger und Neugierige ihr Glück mit der Scheibe versuchen können.

Beim **Pilates** geht es in erster Linie um die Stärkung von Rücken, Bauch und dem sogenannten Beckenboden, einer tiefer liegenden Muskel-Bindegewebsstruktur im Becken. Der Erfinder Joseph Hubert Pilates (1883–1967) war Turner, Taucher, Bodybuilder und Zirkusartist und entwickelte die Trainingsmethode, die durch Kräftigung, Stretching und bewusste Atmung auf den gesamten Körper ausgelegt ist.

Slacklining oder Slaken bezeichnet das Balancieren auf einem ca. drei Zentimeter breiten Schlauchband, ähnlich einem Seiltänzer. Ob in Parks, im Wald oder in der Stadt, zum Slaken benötigt man lediglich eine sogenannte Slackli-

ne und zwei Fixpunkte. Zwischen diesen wird das flache Band ca. einen halben Meter über dem Boden gespannt. Gleichgewicht, Koordination und Konzentration werden bei dem Balanceakt auf dem Seil trainiert.

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm aus Kolumbien mit meist südamerikanischer Musik und Tanzstilen wie Merengue oder Latin Salsa. Besonders an kalten Wintertagen lassen der Rhythmus und die Musik ein wenig Sommergefühl aufleben.



14%

Weniger fernsehen



34%

Abnehmen



44%

Gesünder ernähren

12%

Rauchen aufgeben



11%

Weniger Alkohol



51%

Mehr Sport treiben



30%

Sparsamer werden



59%

Stress abbauen, vermeiden



Vorsätze

Gute

für
2014*

* Anteil der Deutschen, die folgende gute Vorsätze für 2014 haben.

Quelle: DAK/Forsa



AM 1. APRIL ERSCHEINT DIE NÄCHSTE
alles gute für dich

TITELTHEMA:
 Migräne – Symptome, Tipps und Behandlungsmöglichkeiten gegen das „Gewitter im Kopf“

Kreuzworträtsel

italienischer Strom	↓	leer, unausgefüllt	Platzdeckchen (engl.)	↓	Stadt am Niederrhein	↓	Zeitmesser	↓	Verordnung, Erlass	Knötchen, Knötchen	↓	biochem. Vorgänge in Lebewesen	↓	französisch: in	↓	lebenswichtige Wirkstoffe	die Nutzung tierischer Produkte ablehnend
→		↓		→	↓		13			↓		↓	Abkürzung für in Vertretung	→		↓	eine Blume; ein Gewürz
zucker- o. stärkeartige Verbindungen	chemisches Element		ital. Stadt an der Nera	→		14			scherzhaft: Geld	→				5			
Kfz-Z. Mülheim an der Ruhr	→		Hauptstadt von Tibet	↓	Kfz-Zeichen Australien	↓	Mietwagen mit Fahrer	→		12		Bezahlung von Künstlern	→				19
→			↓		↓									16			
unverdauliche Nahrungsbestandteile	10	früherer Reiter-soldat	→		8		7	Tänzerin, Geliebte Ludwigs I. (Lola)	linker Nebenfluss der Donau			sprödes Metall	→			9	
→					scherzhaft für Spitzbube		Brot-, Käseform	↓	Weltmacht (Abkürzung)	2						islam. Rechtsgelehrter	
altperuanischer Indianer (Mz.)		Alphabet		Ernährung, Verpflügung	→	17		Fluss zur Unterelbe			Hülle, Futteral	kleine Rechnung				kleine hirschartige Tiere	
→			4		niederl. Namens- teil	Ruf, Renom- mee	→			11					Auer- ochse		
Sohn Abrahams im A. T.			chem. Zeichen für Helium		Mikro- nähr- stoffe	→											
→								1	frühere nieder- ländische Münze	18					Abk. für techn. Hoch- schule		6
Schrift- zeichen		engli- sche Schul- stadt	→				3	Gluten- unver- träglichkeit	→					15			

IMPRESSUM

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

Copyright:

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

Auflage: 100.000 Stück

Herausgeber:

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

Redaktion:

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

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

Konzept, Gestaltung & Produktion

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

Druck:

Frankfurter Societäts-Druckerei GmbH,
 Frankfurt am Main

Fotos:

Fortumm Trinkwasser (S. 19); Fotolia (S. 2, S. 3, S. 4, S. 6, S. 7, S. 8, S. 10, S. 11, S. 12, S. 13, S. 14, S. 15, S. 16, S. 17, S. 18, S. 19, S. 20, S. 21, S. 22, S. 23, S. 24); Getty (Titelbild); Joachim Storch (S. 2); iStockphoto (S. 3, S. 8, S. 12, S. 13, S. 15, S. 17, S. 22); Maren Schmitt (S. 14); Sanetta-Care for Kids (S. 19); Shutterstock (S. 21); Stiftung „Kinderzukunft“ (S. 5);