

alles *für dich*
gute

Haare im Sommer

Chlor, Salz, Sonne & Co

Gehen statt Joggen – die Alternative für Sportmuffel

Schöne und gesunde Füße – was tut ihnen gut?



Mitmachen & gewinnen!

„DIE BESTEN REZEPTE DER WELT – AVOCADOS“ VON AGNES PRUS

→ S. 16



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

12

DIE BESTEN ANTI-STRESS-TIPPS VOM EXPERTEN

Leichte Kurskorrekturen können den oftmals hektischen Arbeitsalltag erleichtern. Erfahren Sie, welche das sind.



04

ALLES GUTE FÜR SOMMERHAAR

Schutz und Pflege bei Sonne, Salz und Chlor



08

GEHEN STATT JOGGEN

Poweralternative für Sportmuffel. Was regelmäßige Spaziergänge bewirken können.



16

AVOCADO - LECKER, GESUND UND GERADE IN ALLER MUNDE

Wann ist eine Avocado reif? Wie lagere und verarbeite ich sie? Mit Gewinnspiel zum Rezeptbuch.

**LEGENDE:**

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

*Titelthema:***04 ALLES GUTE FÜR SOMMERHAAR**

Welche Kopfbedeckungen schützen wirklich?

*alles gute für den Körper:***08 GEHEN STATT JOGGEN**

Die Poweralternative für Sportmuffel

10 ZEIGT HER EURE FÜSSE

Was Sie beim Kauf von Kinderschuhen beachten sollten

*alles gute für die Seele:***12 DIE BESTEN ANTI-STRESS-TIPPS**

Weniger Hektik, mehr innerliche Balance

14 WAS SAGEN UNS GERÜCHE?

Unser ältester Sinn ruft Erinnerungen wach

*alles gute für die Familie:***16 REZEPTSEITE: AVOCADO**

Gewinnspiel und Rezept

18 FAMILIENKOLUMNE

Demokratische Urlaubsplanung

20 NICHT AUF DEN KOPF GEFALLEN

Helmtragen für Groß und Klein

22 GUT ZU WISSEN**23 IMPRESSUM****24 GUT GERATEN**

Rätsellecke

24 VORSCHAU

Das nächste Heft

Liebe Leserinnen und Leser,

lange haben wir auf ihn gewartet, jetzt ist er da, der Sommer. So schön die Vorfreude auf das Freibad, den Urlaub am Meer oder ein ausgiebiges Sonnenbad im Stadtpark auch sein mag, für Haut und Haare stellt die Zeit eine besondere Herausforderung dar. Ja, auch Haare und Kopfhaut benötigen ausreichenden Schutz. Auf den Seiten 4 bis 7 erfahren Sie mehr, wie Sie Sommerhaare schützen und pflegen können.

Emotionen und Erinnerungen sind eng an unseren Geruchssinn gekoppelt. Durch welche Gerüche werden wir zum Beispiel zurück in die Kindheit oder Jugend versetzt? Eine sehr spannende und interessante Frage, der wir in der Redaktion nachgegangen sind.

Superlecker und sehr gesund ist die Avocado. Aus diesem Grund ist sie auch der Star der Rezeptdoppelseite in dieser Ausgabe. Erfahren Sie mehr über den Reifecheck und verschiedene Zubereitungsarten.

Viel Spaß bei der Lektüre und kommen Sie gut durch den Sommer!

Ihr Redaktionsteam



Das Redaktionsteam der STADA „alles gute für dich“

PFLEGE UND SCHUTZ

Alles Gute für Sommerhaar

Sonne, Strand und Meer – so sieht der Deutschen liebster Urlaub aus. Doch die Sonnenfreuden gehen den Haaren und der empfindlichen Kopfhaut regelrecht an die Substanz. Zum Glück gelingt ihr Schutz mit wenig Aufwand.

Haare sind mehr als nur Dekoration – sie sorgen für gutes Klima auf unserem Kopf und schützen die Kopfhaut vor schädlicher UV-Strahlung. Dafür zuständig ist die Farbe unserer Haare. Ob wir (ungefärbt) blond, rot-, braun- oder schwarzhaarig sind, bestimmen Farbpigmente. Gelb-rote Farbpartikel heißen „Phäomelanin“, dunkle „Eumelanin“. Sie wandeln UV-Strahlen in Wärme um. Bei intensiver oder lang andauernder Einstrahlung kommen die Farbpartikel jedoch an ihre Grenzen. Sie werden regelrecht geknackt – die Haare bleichen aus. Das könnte uns – außer aus Eitelkeit – nicht weiter kümmern. Allerdings greift die UV-Strahlung jetzt die starken und elastischen Keratinfasern im Haarinnern an. In der Folge werden die Haare brüchig und fühlen sich insgesamt strohig an. Und: Die aggressiven Teile der Sonnenstrahlen können auf der Kopfhaut Sonnenbrand verursachen.

Kahlen Köpfen droht ungeschützt Sonnenbrand

Dabei gilt: je heller die Haare, desto geringer der Schutz vor UV-Strahlung. Grauen und weißen Haaren fehlt ganz oder teilweise der Schutz der Farbpigmente. Die ältere Generation sollte daher bei strahlendem Sonnenschein ihr Haupt beson-



ders achtsam bedecken. Gleiches betrifft auch die Herren der Schöpfung, die – ob freiwillig oder gezwungenermaßen – oben ohne tragen.

Erspart bleiben den Menschen mit Glatze dagegen die Folgen der anderen „Zutaten“ des Strandurlaubs: Meerwasser ist mit einem pH-Wert von 7,4 bis 8,4 leicht alkalisch. Das tut den Haaren nicht gut, die sich nur bei pH-Werten unter 6 wohlfühlen (siehe dazu auch die Infobox auf Seite 7): Die Hornplättchen der Schuppenschicht richten sich auf und öffnen damit den zerstörerischen Kräften von Sonne und Salzen Tür und Tor. Nichts anderes passiert übrigens beim gezielten Färben der Haare beim Friseur. Die stete Brise am Strand tut ihr Übriges: Die aufgerauten Haarfasern werden durcheinandergewirbelt und bilden filzige Haarknäuel.

Chlor: Haar-Attacke im Pool

Wer in südlichen Gefilden sich gerne im Swimmingpool erfrischt, strapaziert seine Haare zusätzlich: Wie die UV-Strahlen dringt das äußerst reaktionsfreudige Chlor in die Fasern ein und zersetzt sie. Deshalb bleichen auch die Haare bei leidenschaftlichen Hallenbadgängern aus. Unangenehm vor allem für die Blondes und Grauhaarigen unter uns: Das Wasser in Schwimmbädern enthält häufig auch Kupfer, das sich im angegriffenen Haar einnistet – und es grünlich schimmern lässt.

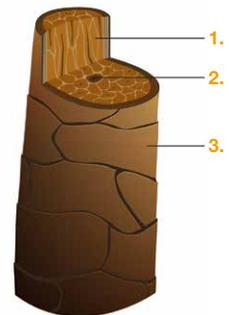
Gewusst wie: So bleibt Sommerhaar prächtig

Die gute Nachricht: Die unschönen Nebenwirkungen des unbeschwerten

Aufbau der menschlichen Haare

Der Haarschaft selbst besteht im Inneren aus dem Haarmark, das von der Haarrinde umhüllt wird. Die Rinde macht den größten Teil des Haarfadens aus. Ihre Fasern werden unter anderem aus Keratin gebildet. Ineinander verdreht sind sie für die extrem hohe Belastbarkeit und Elastizität eines Haares verantwortlich.

Die Außenhülle (Schuppenschicht) bilden feine Hornplättchen – dieselben, aus denen auch die oberste Hautschicht aufgebaut ist. Ihre Struktur ähnelt einem Tannenzapfen.

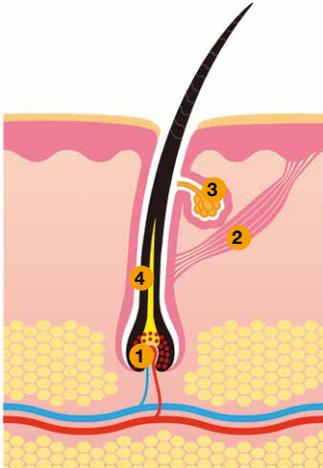


1. Faserschicht (Cortex)
2. Mark (Medulla)
3. Schuppenschicht (Cuticula)

Strandlebens lassen sich leicht vermeiden. Kostspielige Armadas an Haarkuren, -masken und -spülungen sind dabei oft nicht nötig. Vor UV-Strahlung schützt jede Art von Kopfbedeckung vom Strohhut bis zur Schirmmütze. Wichtig ist, auf den UPF (Abkürzung des englischen „Ultraviolet Protection Factor“) zu achten. Er entspricht dem Lichtschutzfaktor, den man von Sonnencremes kennt (eine Übersicht über den UPF verschiedener Materialien finden Sie auf Seite 7). Kahle Schädel

Wie ist ein Haar aufgebaut?

Allen Werbesprüchen zum Trotz, die „lebendiges Haar“ versprechen: Die sichtbaren Kopfhare – der sogenannte Haarschaft – bestehen aus totem Material.



Die eigentliche „Haarfabrik“ ist die Haarzwiebel, eine Verdickung am unteren Ende des Haarschaftes. Sie liegt tief in der Lederhaut und sitzt auf der **Haarpapille**¹, die sie mit Nährstoffen versorgt. Die Haarzwiebel produziert die Haarzellen, bildet das Farbpigment und lagert es zwischen den Keratinfasern der Haarrinde ein. **Haarbalg**-² und **Talgdrüsen**³ umgeben die „unterirdisch“ gelegene **Haarwurzel**⁴. Ihre öligen Sekrete bilden eine feine Schicht um die Haare und schützen sie und die Haut gegen Bakterien und andere unangenehme Eindringlinge.



sollten zusätzlich durch Sonnencremes oder -gels mit hohem Lichtschutzfaktor geschützt werden.

Gegen den ausbleichenden und austrocknenden Effekt von Chlor hilft gründliches Auswaschen mit klarem Wasser. Um den Filzattacken von Wind und Wasser entgegenzuwirken, sollten lange Haare am besten zu einem Pferdeschwanz gebunden oder als Dutt hochgesteckt werden. Zum Zusammenhalten der Haarpracht eignen sich breite Haarbänder besser, weil sie die Schuppenschicht weniger reizen. Die Haarspitzen, die vor allem bei langen Haaren besonders leicht von Haarbruch und Spliss durch Sonne, Wasser und Wind betroffen sind, bekommen durch Haaröl wieder die verlorene Feuchtigkeit zurück. Eventuell kann ein leicht saurer Conditioner (pH-Wert unter 6) helfen, die Schuppenschicht zu schließen. So gerüstet, bewahren auch leidenschaftliche Sonnenanbeter einen kühlen Kopf und unbelastetes Sommerhaar.

Keratin – der Stoff, aus dem die Haare sind

Keratin ist ein Eiweiß, das überall dort im Körper zur Stelle ist, wo besonderer Schutz verlangt wird. Neben den Haaren bestehen Finger- und Zehennägel aus Keratin, ebenso wie Vogelschnäbel, Krallen, Hufen und Wolle. Keratine sind enorm elastisch und dadurch extrem belastbar: So lässt sich ein menschliches Haar durch Erwärmung auf die doppelte Länge ziehen.

Gelockt, gekraust oder glatt?

Ob sich Haare locken, eine Krause bilden oder glatt herunterhängen, hängt davon ab, wie die keratinhaltigen Haarfasern in der Haarrinde angeordnet sind.

Mit gefärbtem Haar in die Sonne?

Bei einer Coloration werden Farbpigmente in die äußere Schuppenschicht eingelagert. Und genau wie die natürlichen Farbstoffe werden sie durch UV-Strahlen und Chlor angegriffen – der Färbeaufwand ist damit vergebens. Außerdem ist jede Coloration (Gleiches gilt für Dauerwellen) eine Strapaze für die Haare und sollte ihnen vor Belastungen durch Sonne & Co. erspart bleiben.

Salzwasser – gut oder schlecht für die Haare?

In vielen Beauty-Magazinen und -Blogs werden sogenannte Salzsprays als wahre Wundermittel für mehr Volumen gepriesen. Was ist dran? Mit seinem pH-Wert über 7 bewirkt Salzwasser, dass sich die äußere Schuppenschicht lockert. Dadurch fühlt sich das Haar „griffiger“ an. Zum Styling trendiger „Undone“-Frisuren leisten Salzsprays gute Dienste. Zur Pflege der Haare sind sie nicht geeignet.

Schutz für kahle Köpfe

Männer mit glattrasierten Schädeln oder schütterem Haar sollten im Sommer immer „gut behütet“ sein. Auch der Einsatz von Sonnencremes oder -gels mit hohem Lichtschutzfaktor ist zu empfehlen.



**Leichte/helle
Baumwollstoffe**

**UPF
2 bis 20**

**Dickere farbige
Baumwollstoffe**

**UPF
20 bis 80**

*Welche
Kopfbedeckungen
schützen
wirklich?*

**UPF
40 bis 80**

**Sonnenhut aus
synthetischen
Materialien**

Der UPF*
(Ultraviolet Protection
Factor, deutsch: UV-Schutz-
Faktor) beziffert, wie gut
Textilien UV-Strahlung abhalten.
Zuverlässigen Schutz bieten
Kopfbedeckungen mit dem
Prüfsiegel nach UV-
Standard 801.

**Panama-Strohhut
(abhängig von Faser
und Flechtart)**

**UPF
20 bis 80**

* Die Zahl gibt an, um wie viel länger Sie sich mit Schutz
in der Sonne aufhalten können als ohne. Bei einem
UPF von 20 kann diese Zeit 20-mal länger sein.

Hätten Sie es gewusst?

Haare sind leicht sauer – das heißt, ihr pH-Wert liegt mit 4,5 bis 5,5 unter der neutralen 7. In diesem sauren Zustand liegen die feinen Schuppen der äußeren Schicht eng an: Das Haar wirkt dadurch glänzend. Ab einem pH-Wert von 6 richten sie sich auf. Das kann man sich vorstellen wie bei einem Tannenzapfen, den man ins Wasser legt. Die abge-

spreizten Schuppen lassen das Haar glanzlos wirken. Zum anderen können jetzt Stoffe von außen ins Haarinnere eindringen: UV-Strahlung, Salze – oder Farbpigmente.

Pflegeprodukte nutzen die Abhängigkeit der Haare vom pH-Wert aus. So sind speziell Spülungen und Haarkuren leicht sauer, um die Schuppenschicht zu schließen: Die Haare glänzen wieder.



56%

achten auf
gesunde Ernährung

Quelle:
STADA Gesundheitsreport 2016

88%

der Deutschen halten einen
gesunden Lebensstil für wichtig

Quelle:
STADA Gesundheitsreport 2016

Gehen macht mobil: Ca. 70 Prozent aller Muskeln im Körper werden beim zügigen Spaziergang in Bewegung gesetzt. Doch nicht nur Muskulatur, Knochen und Gelenke profitieren.

Auch das Gehirn wird positiv aktiviert: „Im Gehen nehmen wir bis zu zehnmal mehr Sauerstoff auf als im Sitzen“, betont Dr. Peter Baum, ärztlicher Direktor der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Es kommt zu einer erheblichen Steigerung von Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung. Wer viel geht, der senkt darüber hinaus das Risiko ernsthafter Erkrankungen wie Alzheimer, Herzinfarkt, Diabetes, Depressionen oder eines Schlaganfalls, belegen Studien. So zeigte etwa eine Untersuchung der Amerikanischen Krebsgesellschaft, dass sich die Wahrscheinlichkeit, an Dickdarmkrebs zu erkranken, durch zwei- bis vierstündiges wöchentliches Spazierengehen um 20 bis 30 Prozent reduzieren lässt.

10.000 Schritte sollte man täglich tun, rät die Weltgesundheitsorganisation WHO. Das hört sich ziemlich viel an, summiert sich aber auch ohne Anstrengung schnell: „Jeden Abend einen

GEHEN STATT JOGGEN – DIE POWER-ALTERNATIVE FÜR SPORTMUFFEL

Was regelmäßige Spaziergänge so alles bewirken können ...

Wer keine Lust zum Joggen hat, der kann es gesundheitlich auch weitaus bequemer angehen: Regelmäßige Spaziergänge fördern nicht nur Kreislauf und Muskulatur, sondern auch Stimmungslage und Gehirn-Fitness. Worauf man dabei achten sollte und weshalb Barfußlaufen besonders empfehlenswert ist, erklären erfahrene Sportmediziner und Orthopäden.

kleinen Spaziergang und öfter am Tag zu Fuß gehen, statt das Auto zu nehmen“, rät Dr. Baum. Gut ist zügiges Gehen, „aber es muss nicht ein Tempo sein, bei dem man außer Atem kommt.“ Eine moderate Schrittgeschwindigkeit vorausgesetzt, empfehlen sich regelmäßige Fußmärsche an der frischen Luft auch für Arthrose-Patienten: „Insbesondere in der kalten Jahreszeit bewegen wir uns meist viel zu wenig und der Stoffwechsel wird gebremst“, bringt es Dr. Baum auf den Punkt. Dabei ist körperliche Betätigung lebenswichtig für die Gelenke: „Denn nur so werden diese mit wichtigen Nährstoffen versorgt und somit am Leben erhalten.“

Lässt es der Job zu, so ist die Mittagspause ideal für etwas Bewegung an der frischen Luft: Der kleine „Ausflug“ ins Grüne senkt den Blutdruck, macht den Kopf frei und bietet Entspannung pur.



»Gehen führt zu einer erheblichen Steigerung von Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung.«

Dr. Peter Baum
 Ärztlicher Direktor,
 Gelenk-Klinik, Gundelfingen

Außerdem sind regelmäßige Spaziergänge bei Sonnenlicht die beste Osteoporose-Prävention. „Durch das Licht im Freien bildet sich Vitamin D in der Haut, was die Einlagerung von Kalzium im Knochen fördert“, erläutert Dr. Baum. Der Handlungsbedarf ist erheblich: Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung unterschreitet mehr als die Hälfte aller Männer und Frauen den Grenzwert zur empfohlenen Vitamin-D-Konzentration im Blut.

Barfußlaufen härtet ab

Lassen es die Temperaturen zu, so raten Gesundheitsexperten zum Barfußlaufen. Durch das feuchte Sommergras zu streifen oder an Strand oder Dünen entlang zu laufen, ist nicht nur für die Füße eine wahre Wohltat. Auch bei Knie-, Hüft- und Rückenproblemen kann der Verzicht auf Schuhe positiv wirken – vorausgesetzt, man geht es langsam an. Dies wusste übrigens schon Gesundheitspfarrer Sebastian Kneipp. Unermüdlich pries er den kreislaufstärkenden, positiven Abhärtungseffekt an. Inzwischen empfehlen auch Orthopäden die natürliche Gesundheitsvorsorge, um Fußmuskulatur und Fußgewölbe zu kräftigen. Erwiesen ist: Regelmäßiges Laufen mit nackten Füßen fördert die gesunde Zehenstellung und kann somit Schäden wie Senk- und Spreizfüße korrigieren bzw. verhindern. Und auch auf die Bandscheiben wirkt die Freiluft-Bewegung wohltuend: „Erschütterungen und Stöße werden gedämpft. Blockaden der Wirbelgelenke lösen sich auf“, so Dr. Thomas Schneider, leitender Orthopäde und Spezial-



42%

machen wöchentlich Sport.
 Der Rest kann sich nicht überwinden
 oder findet keine Zeit.

Quelle:
 STADA Gesundheitsreport 2016

ist für Fuß- und Sprunggelenke der Gelenk-Klinik in Gundelfingen.

Schon ein paar Wochen Strandurlaub ohne Schuhwerk sind für geplagte Füße buchstäblich die reinste Befreiung. Exzellent eignen sich auch Wiesen oder Parks für das Freiluft-Vergnügen. „Die Muskeln werden trainiert und die Füße finden zurück in ihre natürliche Stellung“, betont der Facharzt. Dabei gilt wie bei fast allem: Nur nicht übertreiben. „Am besten den Fuß erst einmal auf kurzen Strecken daran gewöhnen. Ansonsten droht selbst trainierten Läufern Verletzungsgefahr“, warnt Dr. Schneider. Und worauf sollte ich noch achten? „Empfehlenswert ist ein moderates Tempo, angepasst an Alter und Kondition“, so Dr. Schneider. „Insbesondere ältere Menschen sollten Strecken mit ebenem Gelände und ohne große Steigungen wählen und in einer Gruppe gehen.“ Denn: „In angenehmer Gesellschaft macht es nochmal soviel Spaß.“



98%

der Menschen kommen mit
gesunden Füßen zur Welt.

SCHÖNE UND GESUNDE FÜSSE

Zeigt her eure Füße

Sie tragen uns unser gesamtes Leben lang drei- bis viermal um den Globus: unsere Füße. Trotzdem schenken wir ihnen meistens zu wenig Aufmerksamkeit. Das ist reichlich fahrlässig: Denn wie es unseren Füßen geht, hat Auswirkungen auf den ganzen Körper.

Haben Sie Lust auf ein kleines Experiment? Schließen Sie kurz die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Füße: Können Sie die Lage jedes einzelnen Ihrer Zehen spüren? Und vielleicht sogar einzeln bewegen? Was mit Händen und Fingern mühelos gelingt, erscheint den allermeisten Menschen mit den unteren Extremitäten aussichtslos. Theoretisch aber sind unsere Füße ebenso beweglich wie unsere Greifwerkzeuge. Babys macht es keine Mühe, ihre winzigen Zehen mit der gleichen Leichtigkeit in alle Richtungen zu spreizen wie ihre Fingerchen.

Vernachlässigte Präzisionswerkzeuge

Warum geht uns im Laufe der Zeit diese Fähigkeit verloren? Dem aufrechten Gang schenken wir nur kurze Zeit vollste Aufmerksamkeit – wenn wir uns als Kleinkinder zum ersten Mal aufrichten und die ersten unsicheren Schritttchen tun. Danach wird er zur Selbstverständlichkeit – und zur Nebensache.

Falscher könnte der Eindruck nicht sein. Das Ausbalancieren des Körpers auf der kleinen Fläche der Fußsohlen erfordert höchste Präzision.

Tausende von Nervenendigungen erfassen wie Sensoren die kleinsten Unebenheiten im Untergrund; steter „Funkkontakt“ zum Gehirn ermöglicht die prompte Reaktion des gesamten Körpers. Die Fußreflexzonenmassage macht sich die enge Verbindung zwischen Fußsohlen und Körper zunutze. Probieren Sie es einfach heute Abend vorm Zubettgehen

60%

der Erwachsenen haben
Fußfehlstellungen.

aus: In welcher Körperregion fühlen Sie sich gelöst, wenn Sie zum Beispiel Ihren großen Zeh ausgiebig kneten? Das enge Band zwischen unten und oben bedeutet auch: je beweglicher die Füße, desto gelöster der Körper. Eventuell kennen Sie das Gefühl, nach einer Shoppingtour über Asphalt, Pflasterstein und glatte Kaufhausböden wie erschlagen zu sein? Und wie anders fühlt sich die Erschöpfung nach einer Wanderung über Stock und Stein an?

Zu der Unbeweglichkeit der Füße im Alltag kommen weitverbreitete Fehlstellungen. An die 60 Prozent der Erwachsenen gehen auf Knick-, Senk-, Spreiz- oder anderweitig verformten Füßen. Die Deformationen fügen wir uns – und unseren Kindern – im Laufe des Lebens selbst zu, meistens durch zu kleine, zu enge, zu starre Schuhe. Bei ihrer Geburt jedenfalls haben fast alle Menschen zwei gesunde, wohlgeformte Füße. Das bekannteste Beispiel, was Schuhe den Füßen antun können, sind High Heels. Frauen, deren Füße über Jahre Tag für Tag über viele Stunden in hochhackigen Schuhen stecken, können zum Beispiel nicht mehr schmerzfrei in flachen Schuhen gehen.

Tun Sie Ihren Füßen Gutes!

Finden Sie nicht auch, dass es Zeit wird, dem „Bodenpersonal“ wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken? Das können Sie sogar fast nebenbei machen. Ziehen Sie beim nächsten Spaziergang Schuhe und Strümpfe aus und gehen Sie ein paar Meter barfuß – und machen Sie das ab sofort regelmäßig. Machen Sie täglich Fußgymnastik, indem Sie sich beim Zähneputzen auf die Zehenspitzen stellen. Streifen Sie unter dem Schreibtisch die Schuhe ab und lassen Sie die Füße kreisen. Gewöhnen Sie sich an, zu Hause Dinge mit den Zehen zu greifen. Wer Kinder hat, kann daraus ein lustiges Spiel entwickeln und Bleistifte, Murmeln etc. von Fuß zu Fuß weiterreichen. Apropos Kinder: Barfuß laufen ist das beste Training für gesunde Füße. Also weg mit Schuhen und Strümpfen und die Füße hergezeigt!

WAS SIE BEIM KAUF VON KINDERSCHUHEN BEACHTEN SOLLTEN:



1
Kinderschuhe sollten 12 Millimeter länger sein als der Fuß. So haben die Zehen genug Platz zum Abrollen.

2
Prüfen Sie regelmäßig, ob bei Ihrem Nachwuchs „der Schuh drückt“. Die Nervenverbindungen in den Füßen sind bei Kindern noch nicht entwickelt – sie merken daher meistens nicht, wenn der Schuh zu klein ist.



3
Schuhe mit festen Sohlen sind erst nötig, wenn das Kind laufen kann.



4
Die Sohlen sollten biegsam sein, das Schuhmaterial atmungsaktiv.

5
Mit einer Schablone kontrollieren Sie die korrekte Größe ganz leicht: Zeichnen Sie die Umrisse von beiden Kinderfüßen (barfuß!) auf einem Karton nach und geben Sie vor dem großen Zeh 12 Millimeter dazu. Ausschneiden und vor dem Schuhkauf in beide Schuhe einlegen!



WENIGER HEKTIK, MEHR INNERLICHE BALANCE:

Die besten Anti-Stress-Tipps vom Experten

Immer mehr Menschen erleben ihren Alltag als stressig und belastend. Nicht nur im Job, sondern auch in ihrer Freizeit fühlen sie sich zunehmend unter Druck gesetzt. Dabei könnten schon kleine Kurskorrekturen den hektischen Alltag erleichtern und erträglicher machen.

Eine spürbar wachsende Arbeitsbelastung, ständiger Termindruck und Hektik rund um die Uhr lassen kaum noch Zeit zum Verschnaufen. Selbst abends nach Dienstschluss halten uns Smartphone, E-Mails und soziale Netzwerke oft noch in permanenter Ruf- und Kommunikationsbereitschaft. Abschalten zu können, wird zunehmend zum Problem. „Immer mehr Menschen fühlen

sich den Anforderungen unserer digitalisierten Leistungsgesellschaft nicht mehr gewachsen“, erläutert Dr. Nirmal Herbst, Psychologischer Psychotherapeut der Schlossparkklinik Dirmstein.

Wer sich ständig gestresst und überfordert fühlt, der wird irgendwann krank.

Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Schwindel und Nervosität sind nur einige der möglichen

Symptome für ein Leben am Limit. Oft sind auch Herz-Kreislauf-Probleme Folgen einer dauerhaften Überbelastung.

Längst leiden nicht mehr nur Manager und Unternehmer unter Burn-out-Erkrankungen.

Selbst Schüler sind immer öfter betroffen, wie Berufsverbände berichten.

Denken Sie positiv

Im Grunde genommen sind Stressreaktionen eigentlich nichts Schlechtes, sondern vielmehr ein gesunder, uralter Schutzmechanismus. „Schließlich musste der Körper in früheren Zeiten bei Gefahr auf Verteidigung ‚umschalten‘ oder zur schnellen Flucht bereit sein“, weiß Dr. Herbst. Die Muskeln sind in diesem Fall gespannt, der Atem geht schneller und der Körper produziert Stresshormone. Doch während

in längst vergangenen Zeiten

der plötzlichen Anspannung die Entspannung folgte,

nehmen wir uns in unserem beschleunigten Leben heute dafür oftmals nicht mehr die Zeit. „Während positiver Stress,

der sogenannte Eustress, den

wir zum Beispiel beim Sport oder in Vorfreude auf ein wichtiges Ereignis erleben, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit steigert, wird negativer Stress ohne Ausgleich oft belastend und bedrohlich“, so der Experte.

Um mit negativen Stressbelastungen besser umgehen zu können, kann auch positives Denken helfen. „Positiver Mindset“ heißt das moderne Zauberwort für eine konstruktivere Denkweise und eine positive Grundeinstellung zum Leben. Dabei geht es im Grunde genommen darum, schwierigen Lebenslagen mit einer positiven Einstellung leichter begegnen zu können. Denn: Je nachdem, wie man eine neue Herausforderung oder ein Problem sieht und



angeht, stellt sich auch der Körper darauf ein.

Positives Denken heißt jedoch nicht, „dass ich mir alles schönrede und bei herausfordernden Situationen in meinem Leben wegschaue“, betont Dr. Herbst. „Ganz im Gegenteil: Vielmehr bedeutet es, eine akzeptierende Haltung aufzubauen und sich auch in herausfordernden Momenten auf positive Aspekte des Lebens zu fokussieren, statt sich selbst innerlich niederzumachen und in Selbstmitleid zu versinken. Es ist quasi ein Training in Optimismus, vergleichbar der Frage nach dem halbvollen oder halbleeren Glas.“

Sagen Sie „Nein“ zum Stress

Auch wenn der Beruf Erfüllung bedeutet, ist es hilfreich, sich nicht ausschließlich darüber zu definieren. Wichtig ist es zudem, auch im Job bei Notwendigkeit einmal Nein sagen zu können. Um Überforderungen von vornherein weitgehend auszuschließen, empfiehlt sich eine systematische Vorgehensweise: „Am besten die anstehenden Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit ordnen und entsprechend strukturiert abarbeiten“, rät Dr. Herbst. Ist das tägliche Arbeitspensum dennoch nicht zu bewältigen, hilft eventuell ein klärendes Gespräch mit dem Chef.

Nicht nur berufliche Termine sollten gut geplant sein: „Achten Sie bei Ihrer täglichen Zeiteinteilung stets darauf, dass Sie neben den beruflichen Anforderungen und Belastungen auch angenehme Tagespunkte einplanen“, rät der Experte. Dazu zählen beispielsweise



Besonders häufig trifft das auf die 18- bis 29-Jährigen zu:

32%

von ihnen fällt es schwer, „nein“ zu sagen. Ebenso viele haben sehr hohe Anforderungen an sich selbst.

Quelle: STADA Gesundheitsreport 2016

Treffen mit Freunden, Hobbies und Sport. „Die Einhaltung dieser Entspannungsmomente sollten Sie ebenso wichtig nehmen wie etwa den Arzttermin.“

Die kleine Auszeit zwischendurch

Ob im Job oder in der Freizeit – wichtig sind kleine Auszeiten zwischendurch: „Hin und wieder in Ruhe einen Tee trinken oder das Fenster öffnen und Sauerstoff in die Räume lassen“, emp-

„Achten Sie bei Ihrer täglichen Zeiteinteilung stets darauf, dass Sie neben den beruflichen Anforderungen und Belastungen auch angenehme Tagespunkte einplanen.“

fehlt Dr. Herbst. Ebenso hilfreich ist in der Mittagspause ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft. Dabei Dehnen, Strecken, Gähnen oder einfach nur für zwei Minuten ganz bewusst atmen. Nicht nur Kreislauf und Muskulatur kommen dabei in Schwung. Schon ein mittellanger Spaziergang fördert

die Durchblutung bestimmter Gehirnregionen um bis zu ein Drittel, haben Wissenschaftler errechnet. Es kommt zu einer erheblichen Steigerung von Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung. Die bessere Durchblutung führt zudem zu einer höheren Ausschüttung von Endorphinen, was Stimmung und Glücksempfinden zugutekommt.

Und was hilft noch im täglichen Kampf gegen den Stress? Dr. Herbst empfiehlt: „Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit genügender Flüssigkeit (Tee oder Wasser) und auf ausreichenden Schlaf.“ Unterstützend wirken feste Schlafrituale und Schlafhygiene-Regeln wie etwa der weitgehende Verzicht auf Tee, Kaffee oder Alkohol drei, vier Stunden vor der Bettruhe. Wenngleich das Schlafbedürfnis unterschiedlich ist, so scheinen doch 7 bis 8 Stunden nächtliche Regenerationszeit für Körper und Geist optimal, um am nächsten Tag wieder bestmöglich gegen Hektik und Stress gewappnet zu sein.



GERÜCHE UND ERINNERUNGEN

Was sagen uns Gerüche?

Immer der Nase nach – ohne dass wir es wissen, bestimmt dieses Motto häufig unser Handeln. Der Geruchssinn schützt beispielsweise davor, verdorbenes Essen zu sich zu nehmen, indem wir unweigerlich die Nase rümpfen. Auch hat er großen Einfluss auf unsere Partnerwahl und das soziale Umfeld.

Wenn man einen Raum betritt oder einen unbekanntem Menschen trifft, ist es in der Regel der Geruchssinn, der darüber entscheidet, ob wir uns wohlfühlen. Zudem ist die menschliche Erinnerung eng mit Düften und Gerüchen verknüpft. Ein Geruch kann einen urplötzlich in eine längst vergessene Situation zurückversetzen. Dieses Phänomen wird auch als „Proust-Effekt“ bezeichnet, benannt nach dem französischen Autor Marcel Proust. In

seinem Roman „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ tauchen beim Protagonisten durch den Geruch von

»Menschliche Erinnerungen sind eng mit Düften und Gerüchen verknüpft.«

frischem Gebäck plötzlich längst verloren geglaubte Kindheitserinnerungen wieder auf. Der Autor selbst soll solch einen Moment in seinem Leben gehabt

haben und übertrug diese Erfahrung kurzerhand auf seine Romanfigur.

Wer sich gezielt Düften aussetzt und versucht, diese zu kategorisieren, steigert seine Wahrnehmung und kann die Geruchsinformationen besser verarbeiten und benennen.

„Ich kann dich gut riechen!“

Der Geruchssinn ist im biologisch ältesten Teil des Gehirns angesiedelt. Vor



allein in der Frühzeit der Menschheit hatte er eine wichtige Funktion. So warnte er vor Gefahren durch Feuer oder Gase, half bei der Suche nach Nahrung und war entscheidend, um genießbare Lebensmittel schon vor dem Verzehr von ungenießbaren zu unterscheiden. Selbst der Angstschweiß anderer Menschen kann errochen werden – ein entscheidender Vorteil im Kampf oder bei drohenden Gefahren.

Auch unsere Partnerwahl ist vom Geruch abhängig – was vielen gar nicht bewusst ist. Wenn zwischen zwei Menschen „die Chemie stimmt“, kann man das also durchaus wörtlich auf den Geruch der beiden beziehen. Denn die Duftmoleküle, die ein Mensch absondert, enthalten Informationen über die Beschaffenheit seines Erbgutes. Auch Abneigungen, die man im Laufe der Zeit

entwickelt, beeinflussen den Geruchssinn: So gibt es Menschen, die davon berichten, dass sie den Körpergeruch ihres Ex-Partners oder schikanierenden Chefs nicht mehr ertragen können.

Unsere Nase kann müde werden

Doch auch unser Geruchssinn wird irgendwann müde. Müssen wir über längere Zeit einen bestimmten Geruch ertragen, blenden die zuständigen Nerven diesen einfach aus. Aus diesem Grund riechen wir auch unser eigenes Parfüm nicht mehr. Das hat evolutionsbiologische Gründe. Nur wenn wir bekannte Gerüche ausblenden können, können wir uns besser auf neue, vielleicht gefährliche, Gerüche konzentrieren.

Ein Duft – eine Erinnerung

Emotionen, Erinnerungen und Gerüche stehen in einem engen Verhältnis zuein-

ander. Vielleicht müssen Sie auch an Ihre Kindheit denken, wenn der herrliche Duft von frisch gebackenem Apfelkuchen, den es immer bei der Großmutter gab, in Ihre Nase steigt. Natürlich hat jeder andere aromatische Nostalgieauslöser. Der Geruch von Sonnencreme erinnert an einen schönen Tag am Strand, der Duft von Rosen versetzt einen in Gedanken zurück in den Garten der Mutter und salzige Meeresluft löst unweigerlich Erinnerungen an den Familienurlaub aus. Die Wirkung hängt

»Gerüche können Erinnerungen aktivieren.«

davon ab, ob die Gerüche mit einem positiven oder negativen Erlebnis verknüpft sind. Kein anderes Sinnesorgan scheint unser Gedächtnis so zu stimulieren wie unser Geruchssinn. Zahlreiche Entscheidungen trifft der Mensch mithilfe seines Riechvermögens, denn das Riechen ist eng mit Gefühlen gekoppelt und der Mensch lässt sich trotz seines hochentwickelten Verstandes häufig von Emotionen leiten. Gönnen wir uns also häufiger das vollkommen vernünftige, gesunde und emotionale Vergnügen, uns mit Aromen in die Stimmung und an die Orte zu versetzen, die uns guttun.



FRUCHT ODER GEMÜSE?

Avocado – lecker, gesund und gerade in aller Munde

Inzwischen bekommt man sie überall: im Supermarkt, beim Discounter oder auf dem Wochenmarkt. Die Avocado gehört heute zum Standardsortiment. Doch wenn man sie aus dem Regal nimmt, drängt sich eine Frage förmlich auf: Was ist sie nun eigentlich? Obst oder Gemüse?

Die Avocado ist eine Beerenfrucht. Sie wächst nahezu ganzjährig an den immergrünen Avocado-Bäumen und zählt zu den Lorbeergewächsen. Damit ist sie aus botanischer Sicht ein Obst. Ursprünglich stammt die grüne Superfrucht aus Südamerika. Bis heute gehören Kalifornien und Länder in Zentral- und Südamerika wie Mexiko, Chile und Peru zu den größten Avocado-Anbaugebieten. Aber auch Australien, Südspanien und Südafrika liefern die birnenförmigen Früchte in die Supermarktregele der Welt.

Unter den knapp 400 verschiedenen Avocadosorten gibt es in Deutschland

zwei klare Favoriten: „Fuerte-“ oder „Hass-Avocado“. Andere Sorten werden hierzulande nur selten angeboten. Die etwas größere, längliche Avocado mit ihrer birnenähnlichen Form und der glatten, grünen Schale zählt zur Sorte „Fuerte“ und ist geschmacklich eher mild. Ihre kleine Schwester, die „Hass-Avocado“, ist etwas runder und knubbeliger. Sie hat von Beginn an eine dunkle bis schwarze Schale und schmeckt würziger als ihre größere Verwandte.

Warum ist die Avocado so gesund?

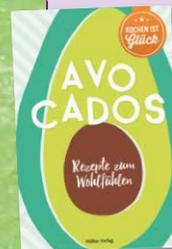
Die Avocado zählt, gemeinsam mit der Olive, zu den fettreichsten Früchten, die es gibt. Mit 23 Gramm Fett und ca. 200 Kalorien auf 100 g (etwa eine halbe Avocado) könnte man denken: „Oh Gott – wie kann diese Frucht nur gesund sein?“. Aber: Die Avocado ist reich an ungesättigten Fettsäuren, die Ihr Körper dringend benötigt, um gesund zu bleiben. Die Avocadofette erleichtern dem Körper die Aufnahme anderer, fettlöslicher Nährstoffe, die er sonst nur schwer verwerten kann. Eine

Avocado enthält außerdem viele Proteine und senkt ganz nebenbei auch noch den Cholesterinspiegel. Sie ist reich an Vitamin A und E, Kalium und anderen Mineralstoffen, die den Organismus so richtig ankurbeln.



Gewinnspiel

Mitmachen und gewinnen!*



„Die besten Rezepte der Welt – Avocados“ von Agnes Prus
6,99 € (D)/Hölder Verlag
ISBN 978-3-88117-117-5

Gewinnen Sie eins von zehn Rezeptbüchern „Die besten Rezepte der Welt – Avocados“. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Avocado“ an allesgute@stada.de.

Einsendeschluss: 01.10.2017.

* **Teilnahmebedingungen:** Teilnahmechluss ist der 01.10.2017. Veranstalter ist die STADA Arzneimittel AG. Die Gewinner werden per Los ermittelt und nach Teilnahmeabschluss benachrichtigt. Die Teilnahme ist Personen gestattet, die einen Wohnsitz in Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal an dem Gewinnspiel teilnehmen. Mitarbeiter der STADA Arzneimittel AG, ihrer verbundenen Unternehmen sowie ihre jeweiligen Angehörigen sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird nicht bar ausbezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

Einkaufen mit Gefühl

Beim Kauf einer Avocado sollten Sie behutsam mit den Früchten umgehen. Am besten testen Sie den Reifegrad mit gleichmäßigem Druck der ganzen Hand – nicht etwa mit forschem Dauendruck, denn das verursacht später verdorbene Stellen im Fruchtfleisch. Da man nie wissen kann, ob und wie die Frucht vorher schon einmal begutachtet wurde, wählt man am besten eine recht harte, die Sie dann zu Hause bei Zimmertemperatur nachreifen lassen können. Beschleunigen lässt sich dieser Prozess übrigens, indem man die Avocado mit einem Apfel in Zeitungspapier einwickelt. Wenn die Avocado bei sanftem Druck leicht nachgibt, ist sie bereit zum Genuss. Reife Früchte können ca. drei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

DIY-Gesichtsmaske und Haar-
kur aus Avocado
auf Seite 23



Gebackene Avocado mit Tomaten und Ziegenkäse

Für 4 Portionen als Vorspeise

- 2 Avocados, längs halbiert und entkernt
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft und grob gehackt
- 4 Kirschtomaten, geviertelt
- 2 Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Ziegenkäserolle, in kleinen Stücken
- 1 TL gerebelter Thymian
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 2 TL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Aus den Avocadohälften mit einem Löffel so viel Fruchtfleisch herausnehmen, dass rundherum ein 1 cm breiter Rand bleibt. Das Fruchtfleisch grob hacken und beiseitestellen. Die Avocadohälften in eine kleine Auflaufform setzen.

In einer Schüssel die getrockneten Tomaten und die Kirschtomaten mit Frühlingszwiebeln, Sonnenblumenkernen, Ziegenkäse und Thymian vermischen. Das entnommene Avocadofruchtfleisch unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Avocadohälften mit der Masse füllen und etwas Olivenöl darüberträufeln. In ca. 18 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und mit Balsamico beträufelt servieren.

Tipp:

Dazu passt knuspriges Ciabatta oder Baguette.



FAMILIENKOLUMNE

Wandern. Und basta!

Die Sommerferien verlangen einer Familie einiges an vorausschauender Planung ab. Einmal Beschlossenes sollte man deshalb besser nicht zweimal diskutieren!

„Du, Mama?!“ „Hmm?“ – es ist Sonntag. Ich sitze noch gemütlich mit einer Tasse Kaffee am Frühstückstisch und lese die Zeitung. – „Ich möchte in den Sommerferien zur Zirkusfreizeit. Fritz will sich da auch anmelden.“ „Hmm“, antworte ich etwas träge, weil ich mich erstens nicht von meiner Lektüre trennen will, und zweitens hatten wir doch das Thema Sommerferien eigentlich schon abgehakt, oder? Die Planung von sechs Ferienwochen in einer Familie mit drei halbwüchsigen Schulkindern und zwei berufstätigen Erwachsenen erfordert viel vorausschauendes Denken und eigentlich einen Master in Organisations-

wesen. Jede Änderung bringt das ganze Gebilde ins Wanken. „Ping“ macht Lisas Handy. „Mama, sag doch mal, geht das?“ Das Handy macht wieder „ping“. Lisa tippt und trommelt auf dem Tisch herum. „Muss das denn jetzt sein?“

»Die Planung eines Familienurlaubs erfordert viel vorausschauendes Denken.«

versuche ich meinen Sonntagmorgen zu retten. „Ja, ich hab’ doch gesagt, dass Fritz sich anmelden will.“ Ich schaue sie verständnislos an. „Jetzt? In den nächsten zwei Minuten?“ Schweigen ist auch eine Antwort. Resigniert lege ich die Zeitung zur Seite. Eigentlich finde ich so eine Zirkusfreizeit ja eine gute Sache. „Okay, wann ist das denn?“ „Dritte Ferienwoche. Oder fünfte.“ – „Hm.“ „Und was kostet das?“ – „Keine Ahnung.“ – „Aha“, sage ich. „Weiß Fritz das vielleicht?“ Lisa tippt. „Ping“. „Nee!“ Ich ziehe die Augenbrauen hoch. Geld spielt anscheinend keine Rolle! „Hol mal den Kalender.“ Wir haben neu-lich in einer Familiensitzung alle Ferientermine ordentlich eingetragen.

Prima, das schafft Überblick! „So, dritte Ferienwoche, lass mal sehen ... Geht nicht. Da bist du mit Konstantin bei Oma und Opa.“ – „Ja, aber in der zweiten Ferienwoche auch. Und zwei Wochen bei Oma und Opa ist echt ganz schön lang.“ „Aber das wolltest du doch, oder?“ Lisa windet sich. Ganz offensichtlich will sie jetzt etwas anderes. Konstantin kommt hereingefegt. „Wenn Lisa nicht bei Oma und Opa bleibt, dann komme ich auch wieder nach Hause, Mama.“ Er strahlt mich an. „Dann bist du auch nicht so allein.“ Volltreffer! Das genau war eigentlich meine Absicht. Zwei Wochen kinderfrei – Julia ist auch nicht da – und ich kann den ganzen Schreibtisch abarbeiten. Ich koche kein Essen, höre keine Fragen und gebe keine Antworten. Nur mein Mann und ich ... Ich schäme mich ein bisschen für meine selbstsüchtigen Gedanken und lächle Konstantin matt an. „Du“, sage ich etwas lahm, „das ist echt lieb von dir.“ Lisa sieht mir mein Unbehagen wohl an. „Gut“, sagt sie mit großzügiger Geste, „dann die fünfte Woche.“ Ich schaue sie entgeistert an. „Das kommt doch gar nicht infrage. Das ist unser Familienurlaub. Die einzige Zeit, in der wir alle





zusammen sind.“ „Ja, aber Wandern ist eh nicht so mein Ding.“ Reizend. Das hätte ihr mal vorher einfallen können. Wir haben uns in diesem Jahr eine Hüttenwanderung in den Alpen vorgenommen. Raus aus der Komfortzone, rein ins Abenteuer. Wunderbar! „Dann will ich auch nicht wandern“, findet jetzt Konstantin, „können wir nicht lieber paddeln gehen, so wie die Familie von Paul?“ Das macht auch ohne Lisa Spaß. Tief durchatmen. – „Ping“. „Also Mama, wie ist es denn jetzt?“, drängelt Lisa. Die Haustür klappt. Mein Mann kommt vom Joggen zurück. Konstantin stürzt sich auf ihn. „Wir wollen in den Sommerferien nicht wandern, sondern paddeln, ja?“ Julia gesellt sich jetzt auch noch zu uns: „Also echt! Nicht mit mir. Wenn ihr paddeln geht, dann fahre ich noch mal zu Jean-Luc nach Paris.“ „Menno, Julia“, nörgelt Konstantin. „Paddel doch mit uns und ohne Lisa. Wir können auf dem Campingplatz

wohnen, wo Paul mit seinen Eltern ist.“ Lisa schaut beleidigt: „Willst du mich nicht dabeihaben, oder was?“ Mein Mann blickt völlig irritiert. Ich verstehe ihn. Von nichts träume ich weniger, als ohne meine Töchter mit Pauls Mutter auf einem Campingplatz zu sitzen. „Ping.“ „Mama, jetzt sag doch mal. Fritzi will mal buchen.“ – Noch mal tief durchatmen.

»Die Familie ist ein wichtiger Übungsplatz für Demokratie.«

Ja, ich bin für Meinungsfreiheit und Mitspracherechte. Die Familie ist ein wichtiger Übungsplatz für Demokratie. Aber nicht am Sonntagmorgen und nicht, wenn es um meinen Urlaub geht. „Lisa, du kannst in der dritten Woche zum Zirkus. Wir zahlen 80 Euro, den Rest zahlst du selbst. Konstantin, du bleibst bei Oma und Opa. Vielleicht geht Opa mit dir paddeln. Und wir alle zusammen machen die Hüttenwanderung. Basta.“

Ich glaube, ich war laut. Zumindest hat mir keiner widersprochen. Dann habe ich mir einen neuen Kaffee eingegossen und endlich meine Zeitung gelesen.

SICHER UNTERWEGS

Nicht auf den Kopf gefallen

Kinder sollten beim Fahrradfahren einen Helm tragen. Stimmt. Aber das ist nur die halbe Wahrheit. Eigentlich sollte es heißen: Jeder Zweiradfahrer sollte einen Helm tragen. Das ist zunächst nur meine persönliche Überzeugung. Aber auch die Zahlen sprechen dafür. Sagt Redaktionsmitglied Fabian, überzeugter Helmträger und Familienvater.



Laut Deutscher Verkehrswacht er-
leiden mehr als ein Drit-
tel der Radfahrer (37 Pro-
zent), die in einen Unfall
verwickelt werden, Kopfver-
letzungen. Bei einer Sturzhöhe von
mindestens einem Meter kaum verwun-
derlich. Zumal man mit dem Drahtesel
meist auf asphaltierten oder gepflaster-
ten Strecken unterwegs ist. Noch viel
dramatischer ist allerdings die folgende
Statistik: 80 Prozent der schweren Hirn-
verletzungen beim Radfahren hätten
sich durch das Tragen einen Kopfschut-
zes verhindern lassen.

Der Helm: notwendiges Übel oder modisches Statement?

Immerhin, während in meiner eigenen
Kindheit Fahrradhelme noch kein
Thema waren (meinen ersten hatte ich
als Zehnjähriger und gehörte damit
zu einer Minderheit), tragen heute drei
Viertel der Kinder von sechs bis zehn
Jahren Helm. Und der sieht auch nicht
mehr aus wie ein aufgeschnittener Ten-
nisball – unförmig und mit gelbem oder
pinkfarbenem Filz bezogen –, son-
dern geht fast schon als ein modisches
Accessoire durch. Für Kinder ist das
kein unwichtiger Faktor. Einen Helm
in der Lieblingsfarbe oder mit einem
lustigen Motiv werden gerade jüngere
Kinder mit Sicherheit lieber tragen. Bei
Älteren ist es dann eher entscheidend,
dass die Kopfbedeckung nicht uncool
aussieht. Viele Experten raten dazu, dem
Kind beim Kauf des Fahrradhelms ein
Mitspracherecht einzuräumen. Wer sei-
nem Nachwuchs nicht völlig freie Hand
lassen möchte, kann – etwa nach Test-



ergebnissen – eine
Vorauswahl treffen.

Mag ich nicht, gilt nicht

Neben optischen Argumenten
sind kleine Fahrradfahrer
natürlich auch für rationale Be-
gründungen empfänglich, wenn
sie kindgerecht sind. So kann
etwa ein Vergleich mit einer be-
reits erlittenen Beule gut heran-
gezogen werden, um den Nutzen
eines Helms zu erklären.
Noch anschaulicher ist der Me-
lonentest. Dazu einfach eine
Melone einmal mit und einmal
ohne Helm aus einem Meter
Höhe auf den Boden fallen las-
sen. Das zeigt auch kleineren
Kindern sehr deutlich, wie gut
ein Helm bei einem Sturz
schützt. Außerdem sollten El-
tern betonen, dass der Helm
eine normale Sicherheitsmaß-
nahme ist, wie das Anschnallen
im Auto. Aber was nützt das
alles, wenn die Eltern bzw. Er-
ziehungsberechtigten nicht
mit gutem Beispiel vorangehen?
Noch immer trägt nur jeder
fünfte Erwachsene selbst einen
Fahrradhelm. Schutzhüllen für
das Smartphone kommen wahr-
scheinlich deutlich häufiger
zum Einsatz. Doch Regeln, die
allein für das Kind gelten, ver-
lieren an Glaubwürdigkeit. Zu-
mal die meisten Erwachsenen
auch kein besseres Argument
haben als eine wortreichere
Variation des kindlichen „Mag
ich nicht“.

Wichtige Infos zu Fahrradhelmen für Kinder

1

Richtiger Sitz: Den Helm waage-
recht aufsetzen und das Feststell-
rad (befindet sich normalerweise
am Hinterkopf) drehen. Der Helm
sollte fest auf dem Kopf des Kindes
sitzen, aber nicht drücken.

2

Schütteltest: Der Helm sollte
auch dann am Kopf bleiben,
wenn er nur mit dem hinteren
Feststellrad fixiert ist und Ihr Kind
den Kopf kräftig schüttelt.

3

Prüfen Sie regelmäßig die korrekte
Einstellung der Helmgurte und
passen Sie diese wenn nötig an.
Das gilt vor allem, wenn Ihr Kind
unter dem Helm eine Mütze trägt
(z. B. im Winter).

4

Achten Sie beim Kauf auf das
Herstellungsdatum in der Schale.
Wichtig: Auch ohne größeren
Sturz sollten Helme nach etwa
drei bis fünf Jahren ausgetauscht
werden. Das Material altert und
wird brüchig.

5

Achten Sie darauf, dass der Helm
ein GS-Zeichen (steht für regelmäßig
„geprüfte Sicherheit“) aufweist.
Im Unterschied zum CE-Zeichen wird
dieses von einer vom Hersteller
unabhängigen Prüfstelle verliehen.

6

Ihr Kind sollte den Helm nur
beim Radfahren, Inlineskaten
oder bei ähnlichen Sportarten
tragen. Beim Spielen an Spiel-
geräten besteht Verletzungs-
gefahr durch Hängenbleiben.

Basierend auf Informationen des ADFC

<http://www.adfc.de/verkehr--recht/familie--kinder/familienmobilitaet/zubehoer/fahrradhelme-fuer-kinder>

Welcher
Urlaubstyp sind Sie?
Wir haben das
passende Produkt.

Sommer, Sonne, Sonnenschein – Urlaubszeit



Sporturlauber
Magnetrans® direkt-granulat 375 mg (Nahrungsergänzungsmittel)
Die praktische Magnesiumversorgung – ideal für unterwegs

Jetsetter

Reisetabletten STADA® 50 mg

Zur Vorbeugung und Behandlung von Reisekrankheit, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen



Reisetabletten STADA® 50 mg

Wirkstoff: Dimenhydrinat.
Zur Vorbeugung und Behandlung von Reisekrankheit, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen (nicht bei Chemotherapie). 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: Oktober 2014



Sonnenanbeter

Ladival® Aktiv Sonnenschutz Spray mit Lichtschutzfaktor 20 oder 30
Unsichtbarer Sonnenschutz ohne Fetten und Kleben

Wellnessurlauber

CLAIRE FISHER Enzympeeling
Entfernt Hautschüppchen, Talg und Schmutzpartikel, glättet und verfeinert die Haut. Für alle Hauttypen geeignet.



Aktivurlauber

Mobilat® Schmerz-Gel

Schmerzstillend und abschwellend zugleich bei Verletzungen im Sport und Alltag



Mobilat® DuoAktiv Schmerzgel 0,2 g / 2 g pro 100 g Gel

Wirkstoff: Chondroitinpolysulfat aus Rindertracheen und Salicylsäure. Zur unterstützenden lokalen Behandl. v. schmerzhaften stumpfen Traumen wie Zerrungen, Verstauchungen od. Prellungen, z. B. b. Sportverletzungen. Bei Beschwerden, die länger als 3 Tage anhalten, sollte ein Arzt aufgesucht werden. 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: Juli 2016

Avocado für Haut und Haar

Avocados gehören zu den weltweit fettreichsten Früchten, sind aber aufgrund ihrer **einfach ungesättigten Fettsäuren** für die Gesundheit eine wahre Bereicherung.

Die wertvollen Fette der birnenförmigen Frucht können nicht nur den Cholesterinspiegel regulieren. Die Avocado liefert auch wichtige **Vitamine wie A, C und E**, Mineralstoffe wie **Eisen und Zink** sowie reichlich **Ballaststoffe**. Vitamin A ist z. B. an der Blutbildung beteiligt und hat einen wesentlichen Einfluss auf gesunde Knochen und Zähne. Zudem **unterstützt Vitamin A den Aufbau**

einer gesunden Haut und stärkt die Sehkraft.

Warum also nicht die Avocado-Reste von der Guacamole- oder Smoothie-Zubereitung als Kosmetik verwenden, um Haut und Haaren eine stärkende Kur zu gönnen? Für die **Avocado-Maske** kann die cremige Avocado pur oder mit beruhigenden Produkten wie Quark, Joghurt oder Sahne und einem Teelöffel Honig oder Olivenöl vermischt und auf dem Gesicht verteilt werden (Einwirkzeit ca. 15 Minuten). Bei sprödem oder von Sonne und Meer gestresstem Haar kann die **Avocado-Haarkur** zu neuer Spannkraft

verhelfen. Avocado mit etwas Olivenöl und einem Teelöffel Zitronensaft vermengen, ins Haar einmassieren und ca. 20 Minuten einwirken lassen. Danach mit Shampoo ausspülen.

IMPRESSUM

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

Copyright:

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

Auflage: 100.000 Stück

Herausgeber:

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

Autoren/Redaktion:

Fabian Agel, Dorothee Bönsch, Ulrike Breitschwerdt, Andreas Brenneke, Angela Horbach, Maike Mennecke,

Holger Pohlen, Michaela Rau, Sabrina Reitz in Zusammenarbeit mit MPM Corporate Communication Solutions, Mainz

Konzept, Gestaltung & Produktion

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

Druck:

Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, Kurhessenstraße 4-6, 64546 Mörfelden-Walldorf

Fotos:

Adobe Stock (S. 5, S. 6, S. 8, S. 9, S. 10, S. 11, S. 12, S. 13, S. 15, S. 16, S. 17, S. 23, S. 24); Brusheezy.com (S. 14); Gelenk-Klinik Gundelfingen (S. 8); Hölder Verlag (S. 16); iStockphoto (Titel, S. 4, S. 5, S. 6, S. 7, S. 11, S. 14, S. 15, S. 20, S. 21); MPM (S. 18, S. 19); Shutterstock (S. 16, S. 17); STADA (S. 3, S. 22)

Quellen:

S. 23 fem. – Das Lifestylmagazin

AM
2. OKTOBER
ERSCHEINT
DIE NÄCHSTE
alles gute für dich

TITELTHEMA:
Männer-
gesundheit –
Achtsamkeit
und Gesundheit

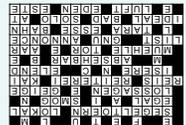


Kreuzworträtsel

dumme, törichte Handlung (ugs.)	↘	Selbstsucht	enge Straße	↘	Gesteinsgebilde	↘	Stockwerk	↘	Gesichtsfarbe	↘	besitzanzeigendes Fürwort	vorübergehend wohnen (Hotel)	↘	Sitzbereich im Theater	↘	chem. Element, Schwermetall
Bootsfahrt	→							2			Gaststätte	↘				
einerlei; gleichartig	→	1			Bodenfläche, Gelände		eine Zahl		Dunst über Großstädten	→				jap. Blumensteckkunst		Wasser- vogel an nord. Küsten
sich von jemandem trennen	→								Widerhall		Violine	→				
↖			3	Kavallerie	→							9	befestigtes Hafenufer			
Körnerfrucht	↖					befähigt, talentiert		Musik: Übungsstück (franz.)		Karpfenfisch	Leid, Not	→				6
Fluss zur Rhone	↖	Güte, Nachsicht		bayer. Benediktinerabtei	vorhersagbar	→			7				poetisch: Adler		Schmuckstein, Chalzedon	
Brettspiel	→						große Tür, Einfahrt				Edelgas		Holzblasinstrument	↖		
↖			10	Leichtmetall (Kzw.)	Kuhantilope	→			Anzeige, Inserat	→				5		
geschickte Täuschung	→	Verpackungsgewicht	→				Rauchfang, Schornstein				8	Rennstrecke; abgeteilte Spur	→			
↖					Nasszelle, Feuchtraum	→			Einzelvortrag in der Musik	→				Abk. für Altes Testament		
musterhaft, vollkommen	→	Gasgemisch	→	4			das Paradies	→				ein Balte	→			

LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



GNSSQT



Finde die 10 Fehler



GNSSQT