

alles *für dich* gute

Sport und Bewegung

Schnelle Hilfe bei Sportverletzungen

Natürlich schön!
Im Trend: pflanzliche Wirkstoffe für Ihre Haut

Volkskrankheit Osteoporose
Wenn die Knochen brüchig werden

Mitmachen &
gewinnen!



REZEPTBUCH
„AUFS BROT“
Aufstriche und mehr

→ S.19



Das Team des STADA-Kundenmagazins

Liebe Leserinnen und Leser,

die Temperaturen steigen und der Frühling liegt in der Luft. Jetzt ist es wieder Zeit, die Laufschuhe aus dem Keller zu holen und das Fahrrad auf Vordermann zu bringen, um sich an der frischen Luft in der Natur zu bewegen. Worauf Sie achten sollten, damit der Bewegungsdrang nicht beim Arzt oder mit Schmerzen auf der Couch endet, erfahren Sie in unserem Titelthema „Sport und Bewegung“. Außerdem verrät Ihnen der erfolgreiche Triathlet Horst Reichel seine Tricks zur Vorbeugung von Sportverletzungen.

Natürliche Schönheit, gesund aussehende Haut und eine faszinierende Ausstrahlung – das haben nicht nur Hollywoodstars! Wie Sie Ihre Haut mit pflanzlichen Wirkstoffen zum Strahlen bringen, erfahren Sie ab Seite 14 und ab Seite 16 verraten wir Ihnen, wie Sie mehr Ausstrahlung und Charisma erlernen können.

Vielleicht erinnern Sie sich auch gerne an das mit Liebe von den Eltern zubereitete Pausenbrot, das Ihnen morgens beim Verabschieden noch schnell in den Schulranzen gepackt wurde? Holen Sie sich das schöne Gefühl von damals doch einfach zurück! Viele kreative Ideen, wie Sie Ihr Pausenbrot belegen können, und köstliche Ideen für neue Brotaufstriche zeigen wir Ihnen auf den Seiten 18 bis 19. Außerdem verlosen wir zehn Kochbücher „Aufs Brot“ von Maik Schacht!

Wir wünschen viel Spaß bei der Lektüre, und kommen Sie gesund durch den Frühling!

Ihr Redaktionsteam

»Der Frühling kommt

und bringt neue

Energie. Zeit für Bewegung!«

Titelthema:

06 SPORT UND BEWEGUNG

06 Schnelle Hilfe bei Sportverletzungen

07 Tipps vom Triathlon-Profi

Horst Reichel



02 GUTEN TAG

Editorial

04 GUT ZU WISSEN

Kurzmeldungen

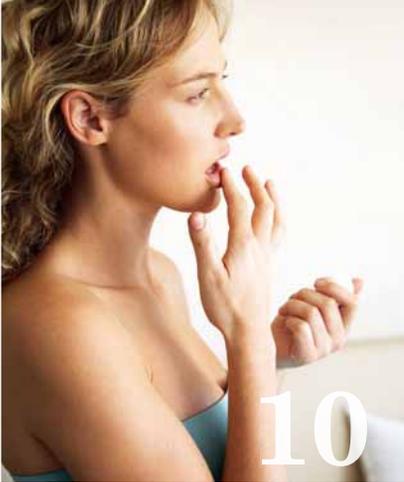
24 GUT GERATEN

24 Rätselecke

24 Vorschau – das nächste Heft

24 Impressum

alles gute für den Körper:



10

10 LIPPENHERPES

- 10 Verlauf einer Infektion in sieben Phasen
- 11 Wann Sie zum Arzt müssen

**12 VOLKSKRANKHEIT
OSTEOPOROSE**

- 12 Wer ist gefährdet?
- 13 Calcium-Geber und Calcium-Räuber – worauf Sie bei der Ernährung achten sollten

alles gute für die Seele:



14

14 NATÜRLICH SCHÖN

- 14 Im Trend: pflanzliche Wirkstoffe für Ihre Haut
- 15 Welcher Hauttyp bin ich?
- 15 Gewinnspiel Claire Fisher-Kosmetik-Set

16 CHARISMA

- 16 Ausstrahlung kann man lernen
- 16 Tipps für mehr Charisma

alles gute für die Familie:



22

18 GUTEN APPETIT!

- 18 Pausenbrot & Co. – so machen die Pausen Spaß
- 19 Aufstrich mal anders: Pestocreme

20 FAMILIENKOLUMNE

- 20 Post für die Eltern

22 ARZNEIMITTEL FÜR KINDER

- 22 Alles Gute für die Kleinsten!
- 23 Wie verabreiche ich meinem Kind Tropfen?

Kurzmeldungen



Was Großmutter noch wusste...

Einen **Kräutergarten selbst anlegen** ist eine nützliche Freizeitbeschäftigung und birgt darüber hinaus einen hohen Entspannungswert. Er bietet **frische, aromatische Kräuter** und benötigt nicht viel Platz. Neben Gartenrabatten, Hochbeeten oder Kräuterschnecken gefallen den vielfältigen Pflanzen auch Balkonkästen oder Töpfe. Sie können die Pflanze selbst aus dem **Samen ziehen** oder eine **gewachsene Pflanze umpflanzen**. Mischen Sie der Erde in jedem Fall Kompost oder Humus bei.

Gut verträgliche Kräuter-Kombinationen, die auch gerne gemeinsam im Topf stehen, sind die einjährigen Pflanzen wie zum einen Petersilie, Dill, Kresse, Majoran und Kerbel und zum anderen Basilikum mit Rosmarin. Hiervon getrennt harmonisiert die Gruppe der zwei- und mehrjährigen Kräuter wie Schnittlauch, Thymian, Salbei, Estragon und Zitronenmelisse. Darüber hinaus sollten Sie **Kombinationen vermeiden**, die sich beim Wachstum in die Quere kommen, wie z. B. Pfefferminze und Kamille, Basilikum und Melisse, Estragon und Dill bzw. Fenchel und Koriander. **Pflanzen, die lieber alleine stehen**, weil sie schnell wachsen bzw. viel Platz benötigen, sind z. B. Liebstöckel und Zitronengras.

Die meisten Kräuter mögen einen **Platz in der Sonne** oder im Halbschatten. Solche Pflanzen benötigen auch **ausreichend Wasser**. Terrakotta- oder Tongefäße helfen hier und können im Gegensatz zu Plastiktöpfen besser die Feuchtigkeit speichern. Generell darf sich bei Pflanztöpfen am Topfboden jedoch keine Stau-nässe bilden. Das mögen die Kräuter gar nicht. Kleine Löcher schaffen hier Abhilfe. Vertrocknete und abgestorbene Stiele und Blätter regelmäßig entfernen. Die eigenen Kräuter wachsen zu sehen, die **Ernte** und die Zubereitung zu köstlichen Gerichten verleihen dem Kräutergarten einen besonderen Charakter.



www.gartendialog.de

Wie alles begann ...

Am 14. März 1895 schließen sich voraus-schauende Apotheker in Dresden zu-sammen, um unter wirtschaftlichen Ge-sichtspunkten Gemeinschaftspräparate herzustellen. 1933 werden alle Apothe-kervereine in der „Standesgemeinschaft Deutscher Apotheker“ (St.d.A.) zusam-mengeführt. Zwei Jahre später wird das Kürzel „St.d.A.“ als „STADA“ zum Verbandszeichen und entwickelt sich bald zum Oberbegriff für alle nach ein-heitlichen Rezepturen in der Apotheke selbst hergestellten Präparate.

Neugründung nach dem Krieg

Nach dem Krieg im Jahr 1948 wird STADA in zwei getrennten Genossen-schaften wieder neu gegründet. Im Fokus der Geschäftstätigkeiten stehen Produkte zur Selbstmedikation. Die beiden Genos-senschaften verschmelzen 1954 zur „Stada, Standardpräparate Deutscher Apotheken“ eGmbH, die nach Frankfurt am Main verlegt wird. Da das Unternehmen ex-pandiert, wird im Jahr 1957 vor den To-ren Frankfurts in Bad Vilbel-Dortelweil Gelände erworben, wo für Verwaltung und Lager neue Gebäude errichtet werden. Hier entsteht im Laufe der nächsten Jahre ein moderner Arzneimittelbetrieb.

STADAvita-Produkt:

Bei Verdauungsbeschwerden

Extrakte aus Artischockenblättern werden seit Langem zur Förderung der Verdauung eingesetzt. Sie regen den Gallenfluss an, wodurch die Verdauung der Nahrungsfette erleichtert wird. Völlegefühl, Bauchweh und Blähungen werden gelindert und Leber und Galle werden merklich entlastet.

Heparstad® 400mg Hartkapseln:

Wirkstoff: Artischockenblätter-Trockenextrakt. Bei Verdauungsbeschwerden (dyspeptische Beschwerden), besonders bei funktionellen Störungen des ableitenden Gallensystems. Hinweis: Bei Beschwerden, die länger als 1 Woche andauern oder periodisch wiederkehren, sollte, wie bei allen unklaren Beschwerden, ein Arzt aufgesucht werden. Enthält Lactose.

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

Zulassungsinhaber: STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel
Stand: Februar 2015



120 Jahre Qualität und Sicherheit

STADA feiert in diesem Jahr 120-jähriges Firmenjubiläum. Aus der Idee einzelner Apotheker, einheitliche und preisgünstige Arzneimittel von gleichbleibend hoher Qualität herzustellen, ist in dieser Zeit ein international erfolgreicher Konzern entstanden. Heute steht die Fürsorge um Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen für 10.000 Mitarbeiter in mehr als 30 Ländern im Zentrum des Handelns.

STADA wird Aktiengesellschaft
Anfang 1970 ändert STADA die bestehende Rechtsform, aus der Genossenschaft wird eine Aktiengesellschaft. Aktien können zu diesem Zeitpunkt jedoch ausschließlich von Apothekern erworben werden. Seit 1993 können auch Nicht-Apotheker die STADA-Aktie erwerben. Im Jahr 1997 wird die Aktie erstmals im amtlichen Handel notiert und 2002 in den Börsenindex MDAX aufgenommen.

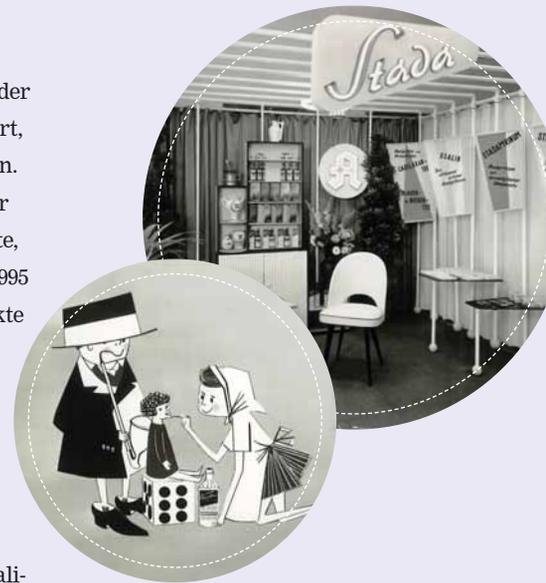
Internationalisierung

Im Jahr 1986 folgen die ersten Auslandsbeteiligungen in der Schweiz, in Österreich, Belgien und in den Niederlanden. 1992 weitet STADA die Geschäftsaktivitäten bis nach Asien aus. Im neuen Jahrtausend schreitet die Internationalisierung weiter voran. Neben Italien und Spanien kommt bis 2007 auch der strategisch wichtige Ausbau des Geschäfts in Russland und Serbien hinzu. Inzwischen ist STADA in mehr als 30 Ländern vertreten.

STADA-Produkte – eine Erfolgsgeschichte

Das Ziel, bezahlbare und qualitativ hochwertige Medizin für alle Menschen zu

produzieren, hat für STADA im Lauf der Jahrzehnte immer wieder dazu geführt, die eigene Produktpalette zu erweitern. Vor 40 Jahren begann der Vertrieb der kostengünstigen Nachahmerpräparate, der sogenannten Generika. Im Jahr 1995 wurde der Ausbau der Markenprodukte im Selbstmedikationsbereich beschlossen – bekannte Marken wie Grippostad, Ladival oder Mobilat kamen seitdem hinzu. Im Jahr 2008 führte STADA zudem das erste Biosimilar des Konzerns ein und beschritt 2013 auch den Weg zur personalisierten Arzneimitteltherapie. Hier bietet STADA inzwischen innovative DNA-Tests sowie verschiedene Selbsttests für zu Hause, etwa zur Feststellung eines Eisenmangels oder einer Gluten-Unverträglichkeit.



Von Apothekern vor 120 Jahren gegründet, ist STADA bis heute der starke Partner der Apotheke und wird sich auch in Zukunft für qualitativ hochwertige Medizin zu bezahlbaren Preisen einsetzen.

Was sind Biosimilars?

Ein Biosimilar ist ein Arzneimittel mit einem biotechnologisch hergestellten Wirkstoff, das im Vergleich mit einem sich bereits im Markt befindlichen Erstanbieterprodukt entwickelt wurde. Es ist diesem so ähnlich, dass es eine nachgewiesene therapeutische Äquivalenz aufweist und in Bezug auf Sicherheit und Qualität vergleichbar ist. Damit ist ein Biosimilar ein gleichwertiges Nachfolgeprodukt eines patentfreien Biopharmazeutikums. Das Besondere und Aufwendige an Biopharmazeutika: Sie werden im Gegensatz zu chemisch hergestellten Arzneimitteln in biotechnologischen Verfahren in lebenden Zellkulturen produziert. Aufgrund dieser komplexen Produktionstechnik, der aufwendigen physikalisch-chemischen Analytik und der umfangreichen klinischen Studien, die für eine erfolgreiche Zulassung erforderlich sind, zählen biotechnologisch hergestellte Medikamente zu den teuersten Arzneimitteln, die es zurzeit gibt. **Mehr dazu unter www.stada.de/biosimilars**

SPORT UND BEWEGUNG

Schnelle Hilfe bei Sportverletzungen

Unser Körper ist für ein bewegtes Leben gemacht. Rund 600 Skelettmuskeln und über 100 Gelenke sorgen dafür, dass wir in Bewegung kommen. Umso wichtiger, dass uns dabei Fehlritte und Überbelastungen nicht unnötig ausbremsen. Zum Glück lassen sich Zerrungen, Prellungen, Muskelkrämpfe oder Überdehnungen durch richtiges Aufwärmen vor dem Sport vermeiden. Und wenn es trotzdem einmal passiert ist, bringen uns die richtige Ersthilfe und eine gute Versorgung schnell wieder auf die Beine.

Die meisten Sportverletzungen passieren beim Mannschaftssport, fast die Hälfte beim Fußball, gefolgt von Handball mit fast 15 Prozent. Abrupte Richtungswechsel, schnelle Stopps und plötzliches Loslaufen bringen Gelenke, Bänder und Muskeln leicht an ihre Belastungsgrenzen. So kann es bei einem schnellen Antritt – etwa bei einem Konter – vorkommen, dass ein nicht gut aufgewärmter oder schon müder Muskel kurzerhand die Reißleine zieht. Die Folge: eine schmerzhafte Muskelzerrung, die ein paar Tage Pause einfordert.

Wenn nach einem Sprung oder aus anderen Gründen Fuß, Hand, Ellenbogen

oder Knie übermäßig eingedreht werden, kann es zu Verletzungen der äußeren Bänder, Sehnen oder der Gelenkkapsel kommen. Auch Zusammenstöße oder unsanfte Landungen können die Muskeln in Mitleidenschaft ziehen. Bei einer Prellung reißen die feinen Blutgefäße in den Muskeln, es bildet sich ein Hämatom – allgemein bekannt als blauer Fleck oder Bluterguss –, oft begleitet von einer schmerzhaften Schwellung.



PECH bei Pech!

Was tun, wenn es schmerzt? Die PECH-Formel für die schnelle Hilfe:

Pause! Das verletzte Körperteil braucht Ruhe.

Eis mindert Schmerzen, Blutung und Schwellung.

Compression. Leichter Druck auf Venen durch eine elastische Binde verringert die Schwellung. **Tipp:** Druckverband herzwärts wickeln, nicht abbinden!

Hochlagern des Körperteils erleichtert den Rückfluss von Blut und Lymphe und mindert die Schwellung.



40%

des Körpergewichts eines Erwachsenen machen alleine die Muskeln aus.



Tipps vom Ironman Champion: So vermeiden Sie Überlastungen

Die Überlastung der Muskeln macht sich aber oft auch erst nach der sportlichen Aktivität bemerkbar – im berühmten Muskelkrampf. Besonders häufig betroffen von solchen unwillkürlichen Krämpfen sind Ober- und Unterschenkel. Auslöser für Muskelkrämpfe kann ein hoher Flüssigkeitsverlust sein – etwa wenn man während des Sports nicht ausreichend Flüssigkeit und Elektrolyte tankt. Aber auch Infektionen, niedrige Außentemperaturen, Krampfadern, zu enge Strümpfe bzw. Schuhe oder ein unzureichender Trainingszustand können Krämpfe begünstigen.

Was tun, wenn es schmerzt?

Auch wenn uns Fernsehbilder humpelnde Fußballhelden zeigen, die trotz schmerzverzerrtem Gesicht noch Tore schießen – ein stechender Schmerz in Muskel oder Gelenk signalisiert: Stopp! Als erste Regel gilt, die Belastung sofort zu beenden, die betroffene Stelle zu kühlen und hochzulegen, damit Blut und Lymphe zurückfließen können. Als Eselsbrücke für die Erstversorgung kann man sich die Abkürzung PECH merken: Pause, Eis, Compression und Hochlagern (siehe Infokasten). Ausnahme: Beim Krampf helfen dem überlasteten Muskel – anstelle von Eis – Wärme und sanftes Dehnen, sich wieder zu entspannen.

Vor allem gilt: Die Auszeit von der Belastung ernst nehmen. Auch wenn der Schmerz nachlässt, ist es ratsam, ein paar Tage auf Sport zu verzichten und erst wieder sanft einzusteigen.

Tipps bei Zerrungen: Nach zwei bis drei Tagen tun eine sanfte



1,5
Tonnen

Zug- und Stoßbelastung kann das menschliche Knie aushalten – so viel, wie ein Oberklassewagen wiegt. Das Kniegelenk ist das größte Gelenk des menschlichen Körpers.



Horst Reichel (33)

gehört zu Deutschlands besten Triathleten. 2014 holte er den 1. Platz beim Ironman Schweden und dem Frankfurt City Triathlon.

- ✓ **Aufwärmen** ist vor allem bei Sportarten wichtig, bei denen Bänder und Gelenke besonders stark belastet werden. Dazu gehört insbesondere Laufen.
- ✓ **Laufen Sie die ersten zehn Minuten** in einem sehr lockeren, gemächlichen Tempo. So gewöhnen sich die Fußgelenke an die Belastung. Das empfiehlt sich vor allem, wenn Sie viel auf Asphalt laufen.
- ✓ An das zehnmündige Aufwärmen schließen Sie ein leichtes Stretching der elementaren Muskelgruppen an: Oberschenkelvorder- und -rückseite sowie die Wadenmuskulatur jeweils **10 bis 15 Sekunden** lang dehnen. Dadurch verbessert sich die Elastizität der Muskeln.
- ✓ **Steigern Sie die Trainingsintensität** nur allmählich. Viele Einsteiger neigen dazu, zu schnell zu laufen, und riskieren so eine Überlastung. Wenn Sie sich beim Laufen noch mit Ihrem Trainingspartner unterhalten können, laufen Sie in einem guten Tempobereich.
- ✓ Auch wenn Sie super motiviert sind und sich fit genug fühlen: Legen Sie nach jedem Training ein bis **drei Tage Laufpause** ein. Durch das Laufen verbessert sich unter anderem die Knochendichte. Dieser Prozess braucht seine Zeit.
- ✓ Gönnen Sie Ihren Muskeln nach intensiven Trainingseinheiten ein „**Cool-down**“. Laufen Sie noch fünf Minuten in einem lockeren Tempo, um die Spannung im Muskel zu lösen. Das „**Runterfahren**“ kann gegen Muskelkater helfen. Ganz vermeiden lassen sich die berühmten „Nachwehen“ gerade bei intensivem Training nicht immer.



23.782.375

Mitgliedschaften waren im Jahr 2013 in 90.784 Sportvereinen registriert.

Wärmebehandlung und leichtes Training, wie Radfahren, dem Muskel gut.

Fingerübungen für den Körper

Gerade, wenn die Leidenschaft beim Sport im Spiel ist, lassen sich manche unbedachten Bewegungen nicht immer vermeiden. Dennoch kann ein gezieltes Aufwärmtraining den Bewegungsapparat vor schmerzhaften Fehlritten schützen (lesen Sie dazu auch die Tipps vom Profi, dem Ironman Champion Horst Reichel). Bei einem guten Aufwärmtraining werden die Muskelzellen auf Betriebstemperatur gebracht. So ist es hilfreich, wenn der Körper bestimmte Bewegungsabläufe quasi im Schlaf beherrscht. Das lässt sich durch auf die Sportart abgestimmte Koordinationsübungen erreichen.

Auch die Beweglichkeit lässt sich trainieren. Bei sogenannten dynamischen Mobilisationsübungen geht es darum, das Zusammenspiel von Gelenken und Gelenkmuskulatur zu verbessern. Eine der

bekanntesten Übungen ist der Sonnengruß aus dem Hatha-Yoga. Ganz wichtig ist es auch, das Gleichgewicht zu trainieren. Gehirn und Körper werden dabei darauf getrimmt, instabile, verletzungsanfällige Positionen automatisch zu korrigieren. Diese sogenannten sensomotorischen Fähigkeiten können ganz entscheidend sein, selbst im sportlichen Gerangel buchstäblich standhaft zu bleiben.

Solche Fingerübungen für den ganzen Körper lernt man am besten bei gut ausgebildeten Trainern in einem Verein, zumal es einfach mehr Spaß macht, gemeinsam mit Gleichgesinnten zu trainieren – und sein bewegtes Leben zu genießen.

Welche Körperregionen sind besonders anfällig für Verletzungen?

1 Schulter: ausgekugelte Schulter (Luxation)

2 Ellenbogen: Tennisarm

3 Handgelenk: Verstauchung

4 Knie: Jumper Knee, Läuferknie

5 Unterschenkel: Schienbeinprellung

6 Sprunggelenk: Verstauchung (umknicken)

7 Achillessehne: Überanstrengung

8 Beine: Krämpfe

9 Oberschenkel: Prellung (Pferdekuss)

ca. 100

bewegliche Gelenke besitzt der menschliche Körper.



Wenn die Muskeln einen Kater haben

Manchmal reicht Gartenarbeit, dass man sich am nächsten Tag nicht mehr bewegen kann. Muskelkater heißen solche Schmerzen, von denen selbst der durchtrainierteste Profisportler nicht verschont bleibt. Woher sie kommen, ist wissenschaftlich noch immer nicht geklärt. Seit Neuestem haben Forscher winzige Verletzungen in den Muskelfasern als Auslöser für den Kater nach dem Sport im Visier: Durch eine ungewohnte Belastung werden kleinste Teile der Muskelfasern verletzt. Die daraus entstehenden Schwellungen sollen die bleibenden Schmerzen verursachen. Langfristig Schaden nehmen die Muskeln dabei nicht. Im Gegenteil: Durch die Reparaturmaßnahmen im Gewebe sollen die frisch beanspruchten Muskeln sogar gestärkt werden. Wenn das kein Motivations-schub für verkaterte Sportnovizen ist!

3 Fakten zum Muskelkater

- Ganz vermeiden lässt sich der Muskelkater nicht. Sportärzte empfehlen, das Training neuer Muskelgruppen möglichst sanft anzugehen und allmählich zu steigern.
- Ein heißes Bad oder ein Saunabesuch kann helfen, die Schmerzen zu lindern.
- Erfahrungswerte zeigen: Es ist besser, mit geringerer Intensität weiterzutrainieren, als eine tagelange Trainingspause einzulegen. Wenn also nach dem Laufen Waden und Oberschenkel verkatert sind, kann am nächsten Tag ein flotter Spaziergang hilfreich sein, damit der Muskelkater schneller verschwindet.

Magnesium gegen Wadenkrämpfe

Wer zu Muskelkrämpfen neigt, sollte eventuell auf eine ausreichende Zufuhr an Magnesium achten. Das sind die fünf wichtigsten Magnesiumlieferanten:

Sonnenblumenkerne
(420 mg/100 g)

Kakao
(415 mg/100 g)

Weizenkeime
(253 mg/100 g)

Sojabohnen
(220 mg/100 g)

Hirse
(170 mg/100 g)



STADA-Produkte:

Magnetrans® 375 mg direkt-granulat



Gute Gründe für Magnetrans® direkt-granulat 375 mg:

- Wirkt schnell und füllt die körpereigenen Magnesium-Depots wieder auf
- Hoch dosiert zur einmal täglichen Einnahme
- 100% des Tagesbedarfs in einem Stick
- Praktisch: Verwendung ohne Wasser
- Spritziger Zitronen-Grapefruit Geschmack

Wichtiger Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Enthält eine Phenylalaninquelle. Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Magnesium kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Mobilat® Schmerzspray 1% Spray zur Anwendung auf der Haut, Lösung

Wirkstoff: Indometacin. Zur äußerlichen unterstützenden symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen im Bereich der Extremitäten infolge stumpfer Verletzungen, z. B. Sportverletzungen, bei entzündlichen weichteilrheumatischen Erkrankungen wie Tendinitis, Tendosynovitis (Sehnen- und Sehnencheidenentzündung). 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: August 2013

WENN DIE LIPPE BRENNT ...

Lippenherpes

Bei
30%

der Virusträger kommt es zu einem regelmäßigen Ausbruch der Erkrankung.

1%

der Betroffenen leiden etwa 1-mal pro Monat an dieser Erkrankung.

Lippenherpes wird in der Fachsprache auch Herpes labialis genannt. Er wird durch das Herpes-Simplex-Virus1 (HSV-1) verursacht und gehört zu den am weitesten verbreiteten Krankheiten der westlichen Welt. Wer einmal ein Herpesbläschen hatte, den kann es sein Leben lang wieder erwischen.

Die Infektion erfolgt meist schon im Kindesalter. Nach einer vorwiegend symptomlosen Erstinfektion schlummert das Virus lebenslang im Körper der Betroffenen. Vom Ort der Erstinfektion wandert es über Nervenbahnen in die Nervenganglien. Die Betroffenen wissen oft gar nicht, dass sie sich einen lebenslangen Begleiter eingefangen haben.

Sieben Phasen

Glücklicherweise verläuft die Erkrankung in den meisten Fällen ungefährlich. Sobald das Virus aktiv geworden ist, vergehen etwa zwei bis zehn Tage, bevor sich erste Veränderungen an den Lippen zeigen. Der Verlauf ist

typischerweise durch sieben Phasen gekennzeichnet:

1. Kribbeln, Jucken, Brennen bei noch intakter Haut
2. Rötung der Haut
3. Schmerzhafte Papeln erscheinen
4. Die Papeln wandeln sich zu flüssigkeitsgefüllten Bläschen
5. Aufbrechen der Bläschen
6. Verkrustungsphase
7. Abheilungsphase

Eine „Episode“ dauert unbehandelt etwa sieben bis zehn Tage. Schwere

Krankheitsverläufe sind zwar äußerst selten, dennoch sollte man bei entsprechenden Anzeichen den Arzt aufsuchen. Als Komplikation ist eine Beteiligung des Auges besonders gefährlich, da es zu einer Hornhautentzündung mit anschließender Verminderung der Sehkraft kommen kann. Auch bei Menschen mit Neurodermitis kann es durch die **gestörte Immunabwehr** zu einer

»Die Infektion erfolgt meist schon im Kindesalter.«

Ausbreitung über große Hautbezirke kommen. Verschiedene Faktoren führen dazu, dass das Virus „geweckt“ und wieder aktiv wird:

➡ Infektion durch einen anderen Menschen: Die Übertragung erfolgt durch Schmierinfektion. Wenn beim Virusträger das Virus gerade reaktiviert ist und sich in den Zellen vermehrt, ist die Ansteckungsgefahr am größten.

➡ Durch extreme Sonneneinwirkung und UV-Strahlen kann das Virus ebenfalls aktiviert werden.

➡ Herpes-Viren können auch ohne besonderen Grund „geweckt“ werden. Hierbei spielt die Psyche eine wesent-



Wann Sie

zum Arzt müssen:

- ✓ Bei starker Ausbreitung der Bläschen
- ✓ Wenn sich die Beschwerden nach einigen Tagen nicht bessern
- ✓ Bei starken Schmerzen
- ✓ Bei Superinfektion mit Bakterien (Vereiterung)

liche Rolle. Allein durch ein Ekelgefühl kann es zum Virusausbruch kommen.

- ➔ Erkältungskrankheiten, grippaler Infekt oder geschwächtes Immunsystem
- ➔ Zahnärztliche Behandlung
- ➔ Körperlicher und psychischer Stress
- ➔ Menstruation

Trotz Beachtung einiger Verhaltensregeln kann es zum Ausbruch einer **Herpes-labialis-Infektion** kommen.

Dann ist es wichtig, frühzeitig, d. h. bei Auftreten der ersten Anzeichen, mit der Behandlung zu beginnen:

- ➔ Desinfektion der betroffenen Stellen
- ➔ Auftragen von Salben oder Gelen, die

das Wachstum der Viren hemmen (sofort beim ersten „Kribbeln“ damit beginnen)

- ➔ Darauf achten, dass die Infektion nicht von dem Finger beim Verschmieren der Salbe oder durch Lippenlecken an noch gesunde Partien übertragen wird
- ➔ Ansteckungsgefahr meiden (z. B. Küssen, Benutzung desselben Essgeschirrs)
- ➔ Nur herpespezifische antivirale Medikamente greifen direkt in den Vermehrungsmechanismus des Virus ein. Eine der wichtigsten Substanzen ist das Virustatikum Aciclovir. Es wird nur in infizierten Zellen aktiviert.
- ➔ Zur schnelleren Wundheilung nach Abklingen der Bläschenphase sind auch zinkhaltige Salben zu empfehlen.

Vorbeugung

Bei einer Herpes-Infektion können nur die Symptome behandelt werden, vorbeugende Maßnahmen kann jedoch jeder ergreifen:

- ➔ Achten Sie auf Ihr Immunsystem.

Bei einem starken Immunsystem haben es die Viren schwerer.

- ➔ Das Spurenelement Zink unterstützt nachweislich eine Vielzahl von Abwehrmechanismen des Immunsystems. Studien belegen, dass bei einer guten Zinkversorgung die Herpeschübe übers Jahr und die Dauer einzelner Schübe reduziert werden können.
- ➔ Lippencremes oder -stifte mit hohem Lichtschutzfaktor auftragen.



STADA-Produkt:

Aciclostad® gegen Lippenherpes
50 mg pro 1 g Creme

Wirkstoff: Aciclovir.
Zur lindernden Behandlung von Schmerzen und Juckreiz bei häufig wiederkehrenden Herpesinfektionen mit Bläschenbildung im Lippenbereich (rezidivierender Herpes labialis).
Enthält: Cetylalkohol und Propylenglycol.

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

STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel
Stand: Juli 2014

Drei Fragen an Prof. Volker Steinkraus vom Dermatologikum Hamburg



Prof. Dr. med. Volker Steinkraus

Gründer und Leiter des Dermatologikums in Hamburg
www.dermatologikum.de

Tritt Herpes nur äußerlich an der Lippe auf oder auch im Mundinneren?

Herpes kann auch an den Schleimhäuten und somit im Mundinneren auftreten. Die Erstinfektion bei Kindern läuft häufig unter dem Bild einer Entzündung des Mundinnenraumes (Gingivostomatitis herpetica) ab.

Welche Behandlungsmöglichkeiten und Neuerungen gibt es in der Therapie?

Neben einer primär austrocknenden Therapie mit beispielsweise Zinkschüttelmixtur kann der Herpes mit Foscarnet- oder Aciclovir-haltigen, antiviral wirksamen Cremes behandelt werden. Eine weitere Möglichkeit besteht in dem Aufkleben von Hydrokolloid-Pflastern, die die Haut schützen und einer

Superinfektion vorbeugen, selber jedoch keine antivirale Wirkung haben. Bei ausgeprägten oder länger andauernden Herpesinfektionen werden häufig Aciclovir- oder Valaciclovir-Tabletten durch den Arzt verordnet. Eine Impfung gegen die Infektion mit Herpesviren gibt es nicht.

Gibt es Spätfolgen bei nicht behandeltem Herpes?

Nein, die äußerliche Infektion ist selbstlimitiert, das heißt, die Immunabwehr bringt die akute Infektion zum Abklingen. Das Virus bleibt jedoch lebenslang im Körper und kann nicht vollständig eliminiert werden. Eventuell kann es bei ausgeprägten Entzündungen, die sich mit Bakterien superinfizieren, zu einer Abheilung mit Narben kommen.

WENN DIE KNOCHEN BRÜCHIG WERDEN

Volkkrankheit Osteoporose

Osteoporose wird im Volksmund auch Knochenschwund genannt. Die Erkrankung ist keine Alterserscheinung, sondern eine Stoffwechselerkrankung des Skeletts, bei der sich die Knochenstruktur zurückbildet und die Knochen mit der Zeit porös werden können.

Unser Knochen

Der Knochen bildet das Gerüst des Körpers und schützt die lebenswichtigen Organe wie Rückenmark, Sinnesorgane oder Gehirn. Ohne Knochen könnten wir nicht stehen oder gehen. Knochen muss nicht nur hart sein, sondern auch eine hohe Zug- und Druckfestigkeit besitzen. Diese Anforderungen werden durch einen bestimmten Aufbau erreicht. Die Knochensubstanz besteht neben Wasser aus Mineralien, das wichtigste davon ist Calcium. Es gibt dem Knochen seine hohe Festigkeit. Für die Einlagerung von Calcium in das Knochengewebe ist Vitamin D notwendig. Knochen ist keine tote Substanz, son-

dern höchst lebendig und die Knochensubstanz wird ständig umgebaut. Gesteuert wird der Knochenstoffwechsel über Hormone (Parathormon, Calcitonin sowie die Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron) und Vitamine (Vitamin D). Vitamin D wird mit der Nahrung aufgenommen und unter Sonneneinwirkung in der Haut gebildet. Es fördert die Calcium-Aufnahme aus dem Darm und den Knochenaufbau. Tipp: Mindestens zwei- bis dreimal die Woche eine halbe Stunde im Tageslicht spazieren gehen beugt Vitamin-D-Mangel vor – auch im Winter, oder wenn es bewölkt ist!

Wenn die Knochen schwinden – Knochenabbau schon mit 35

Die Knochenmasse wird in Kindheit und Jugend rasant aufgebaut. Für den Aufbau und vor allem den Erhalt der Knochensubstanz ist eine optimale Zusammensetzung der Nahrung mit den Bausubstanzen des Knochens (Calcium, Phosphat und Eiweiß) sowie Vitamin D notwendig. Eine weitere Voraussetzung ist optimale körperliche Belastung. Schon ab dem 35. Lebensjahr beginnt die altersbedingte Veränderung der Knochenmasse.

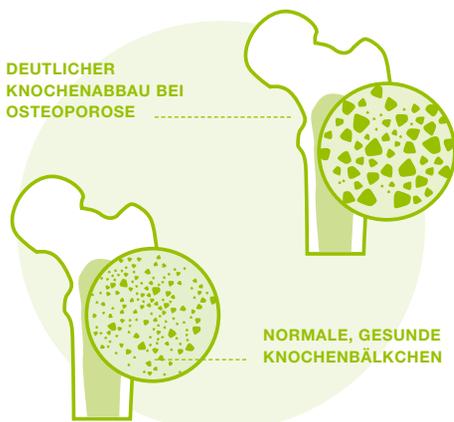
Wer ist gefährdet?

Osteoporose betrifft besonders oft Frauen nach den Wechseljahren. Aber auch Männer sind zunehmend betroffen. Als Risikofaktoren für das Auftreten der Erkrankung gelten:

- Früher Eintritt der Wechseljahre
- Mangelnde Bewegung
- Rauchen, übermäßiger Kaffee- oder Alkoholkonsum (siehe Calcium-Räuber)
- Ernährungsfaktoren wie Calcium- oder Vitamin-D-Mangel
- Wenn es in der Familie bereits an Osteoporose Erkrankte gibt

Knochenstruktur eines gesunden und eines kranken Knochens

Bei der Osteoporose kommt es vor allem zu einem Abbau der Knochenbälkchen. Diese liegen innerhalb der Knochen und haben eine schwammartige Struktur, deren Hohlräume normalerweise mit Knochenmark gefüllt sind. In der Abbildung links sind normale, gesunde Knochenbälkchen zu erkennen. Die rechte Abbildung zeigt einen deutlichen Knochenabbau bei Osteoporose.



Schon heute muss jede dritte Frau und jeder sechste Mann ab dem

50. Lebensjahr

mit einer osteoporosebedingten Fraktur rechnen.

Bis zum Jahr

2050

soll sich die Anzahl der Betroffenen weltweit verdoppeln.

130.000

Oberschenkelbrüche jährlich gehen in Deutschland auf das Konto der Osteoporose.

In Deutschland leiden etwa

8 Mio.

Menschen an Osteoporose.



Almsuppe

Das calciumbewusste Rezept für starke Knochen!

Für 4 Personen

Zutaten: 350 g säuerlicher Vollmilch-Joghurt, 150 g Patna-Reis (Langkornreis), 70 g Butter, 1 Esslöffel Mehl, 1 Zwiebel, 4 Eigelb, Salz, Pfeffer (möglichst frisch gemahlen), 1 Teelöffel getrocknete Minze

Zubereitung: Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Reis unter fließendem Wasser kurz abbrausen und abtropfen lassen. Anschließend in einem Topf die Hälfte der Butter zerlassen und die Zwiebel darin dünsten. 15 bis 20 Minuten kochen, bis der Reis gar ist. Danach die Flüssigkeit vom Joghurt abgießen und den Joghurt in eine Schüssel geben. Mit dem Mehl und den Eigelben gut verrühren. Die Suppe von der Kochplatte nehmen und dann den gesamten Joghurt in die Suppe geben. Die Suppe unter Rühren nur kurz erhitzen, also nicht mehr aufkochen, sonst flockt der Joghurt aus. Die Almsuppe mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die restliche Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen und die getrocknete Minze einrühren. Die Minzebutter kurz vor dem Servieren in die Suppe rühren. Heiß servieren. Guten Appetit!

Ernährung: Calcium-Verluste ausgleichen!

Grundlage jeder Osteoporose-Vorbeugung und -Therapie ist eine ausreichende Calciumzufuhr. Calciumarme Ernährung kann dazu führen, dass der Körper dem Knochen Calcium entzieht und so Knochenmasse abgebaut wird. Calciumreiche Ernährung hingegen kann zum Aufbau von Knochenmasse beitragen. Nicht nur Osteoporose-Patienten sollten daher versuchen, möglichst viel Calcium über die Nahrung aufzunehmen. Eine unzureichende Versorgung mit Calcium ist jedoch nicht das einzige Problem für die Knochengesundheit. Moderne u. a. phosphatreiche Ernährungsgewohnheiten erhöhen den Calcium-Verlust zusätzlich. Calcium-Räuber werden Nahrungsbestandteile genannt, die Calcium chemisch binden – und so für den Knochenaufbau unbrauchbar machen. Calcium-Geber sind Stoffe, die Calcium zuführen und die Knochen stärken. Vermeiden Sie in Ihrer Ernährung Calcium-Räuber und achten Sie verstärkt darauf, Calcium-Geber zu sich zu nehmen!

Calcium-Räuber



Phosphat:
Wurst- und Fleischwaren,
Geflügel, Schmelzkäse, Cola,
Fertiggerichte, Hefe



Phytinsäure:
Getreide wie Hafer, Mais
und Kleie



Oxalsäure:
Schokolade, Kakao, Rhabarber,
Spinat, Rote Beete, Mangold,
saure Gurken



Koffein:
Kaffee, schwarzer
Tee, Cola



Alkohol



Nikotin



Fett

Calcium-Geber



Milch und Milchprodukte
(möglichst fettarm)

**Nüsse
und Mandeln**



**Frische
Kräuter**

Frisches Gemüse
(Brokkoli, Bohnen,
Grünkohl, Lauch)



Weiterführende Informationen:

Möchten Sie mehr Informationen zum Thema Osteoporose?
Dann schauen Sie doch einfach auf unserer Website vorbei!

Hier können Sie sich einen ausführlichen Patientenratgeber oder ein Übungsposter mit Gymnastikband ansehen und herunterladen.

Kostenfrei bestellen können Sie außerdem eine Übungs-DVD für zu Hause.

www.stada.de/broschueren



STADAvita-Produkt:

Calcium D₃ STADA® 1000 mg/880 I.E.
Brausetabletten



Zum Ausgleich eines gleichzeitigen Calcium- und Vitamin D-Mangels bei älteren Menschen. Zur Unterstützung einer spezifischen Osteoporose-Behandlung bei Patienten mit nachgewiesenem oder hohem Risiko eines gleichzeitigen Calcium- und Vitamin D-Mangels. Enthält Lactose, Natriumverbindungen, hydriertes Sojaöl und Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Zulassungsinhaber: STADApHarm GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel
Stand: Februar 2015
Calcium D₃ STADA® ist ein Produkt der STADApHarm GmbH, das von STADAvita als Großhändler vertrieben wird.

ca. 20%

unseres
Körpergewichts
macht unsere
Haut aus.

2 m²

Mit fast zwei Quadratmetern
ist unsere Haut das größte Organ
unseres Körpers.

NATUR-BEAUTY

Natürlich schön

Nicht nur in Sachen Ernährung, sondern auch in der Kosmetik greifen viele mittlerweile zur natürlichen Alternative. Der allgemeine Trend lautet: zurück zur Natur! Pflanzliche Wirkstoffe in moderner Kosmetik versprechen eine gesunde, makellose Haut von Kopf bis Fuß.

Auf der Suche nach erfolgreichen Wirkstoffen für Hautpflegeprodukte besinnt man sich auf den Reichtum der Natur zurück. Denn die wahren Beauty-Rohstoffe

sind unlängst bekannt und können in der Naturkosmetik mittels moderner Forschung und Wissenschaft heutzutage noch effektiver eingesetzt werden. Im Labor ermittelt, weiß man inzwischen, dass das mediterrane, vor freien Radikalen¹ schützende Olivenöl natürliche Antioxidantien² enthält oder der Granatapfel mit dem beruhigenden Inhaltsstoff Panthenol Hautirritationen lindert. Dass Mandeln sich nicht nur als Brainfood eignen, sondern auch Stoffe beinhalten, die bei trockener Haut helfen, wussten bereits die Mediziner im alten China.

Meine Haut & ich

Strahlend glatte Haut entspricht nicht nur einem Schönheitsideal, sondern ist auch ein Sinnbild für unser inneres Wohlbefinden, unsere innere Gesundheit: Stress oder entzündliche Prozesse des Körpers schlagen sich oftmals in einem unreinen oder unebenen Hautbild nieder. Manche sagen, die Haut sei der Spiegel unserer Seele und an ihr könne man ablesen, ob es einem gut ginge oder nicht. Doch was ist das Geheimnis schöner Haut? Tägliche Pflege, ja. Denn die richtige Gesichts- und Körperpflege unterstützt die Haut dabei, mit den Alltagsstrapazen besser umzugehen. Nur, was ist die richtige Pflege? Jeder Hauttyp hat eigene Bedürfnisse und Anforderungen. Welche Hauttypen es gibt und wie Sie herausfinden, was Ihre Haut benötigt, erfahren Sie hier. Zudem erhalten Sie Tipps, was Sie für ein verbessertes Hautbild tun können.

natürlich
schön

70%

unserer Haut bestehen
aus Wasser.

¹ Freie Radikale greifen in unseren Zellstoffwechsel ein und werden als Hauptursache für Alterung und Degeneration gesehen.

² Antioxidantien können unsere Zellen vor schädigenden freien Radikalen schützen.

Welcher Hauttyp bin ich?

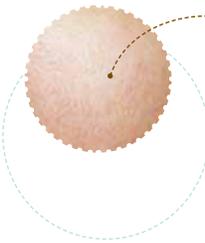


NORMALE HAUT ist weder trocken noch fettig. Eine leicht fettige T-Zone und eine eher trockene Wangenpartie sind Indiz für eine **MISCHHAUT** mit eventuell leicht vergrößerten Hautporen und Unreinheiten.

Pflegetipp: Milde Pflege mit Reinigung, Tonic (Gesichtswasser) und Feuchtigkeitscreme, die die Hydro-Lipid-Balance ausgleicht und stabilisiert sowie gleichzeitig vor freien Radikalen und Umwelteinflüssen schützt.

TROCKENER HAUT fehlen Lipide (Fette), sodass sie nicht mehr genügend Feuchtigkeit binden kann. Die Folge: Spannungsgefühle, juckende und empfindliche Haut, die Nährstoffe schlechter speichern kann.

Pflegetipp: Reinigungsfluids oder -cremes mit rückfettender Wirkung. Eher sparsam mit Wasser und Reinigung umgehen. Empfehlenswert ist eine vor Feuchtigkeitsverlust schützende Tagespflege und reichhaltige Nachtcreme zur Regeneration.



FETTIGE HAUT besitzt eine ölige Oberfläche, vergrößerte Poren, glänzt und ist meist schlechter durchblutet. Sie ist oft widerstandsfähiger gegen Umwelteinflüsse, weist eine spätere Faltenbildung auf und neigt zu Unreinheiten.

Pflegetipp: Reinigungsmilch, -cremes oder -gele, die den Fettanteil verringern, aber nicht austrocknen oder entfetten, (wässrig-alkoholisches) Tonic und eine leichte Creme mit geringem Lipidanteil.



REIFE HAUT produziert weniger Fett und kann bei verlangsamter Zellteilung Feuchtigkeit schlechter speichern.

Pflegetipp: Reinigung und Cremes, die keine Feuchtigkeit entziehen, sowie eine Pflege, die viele Antioxidantien gegen Umwelteinflüsse und freie Radikale enthält.

Tipps für

die natürliche Schönheit

1
2
3
4
5
6

Lichtschutzfaktor verwenden. Nicht nur im Sommer benötigt Ihre Haut einen passenden Sonnenschutz. Mit einem UV-Schutz in Ihrer Tagescreme (und/oder Ihrem Make-up) schützen Sie Ihre Haut vor frühzeitiger Hautalterung.

Sauerstoff hält jung. Machen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft! 95 % des Sauerstoffs werden von Ihrem Körper über die Lunge und 5 % über die Haut aufgenommen.

Schlafen Sie gut! Nachts findet der Regenerationsprozess der Zellen statt. Wer auf regelmäßigen, ausreichenden Schlaf von ca. 7 Stunden täglich achtet, wird mit einem frischen Teint belohnt.

Wasser trinken! Genügend Wasser zu trinken ist für eine schöne Haut essenziell. Sie wird dadurch straffer und weniger trocken.

Guten Appetit! Neben Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett benötigt unser Körper auch Vitamine und Mineralien. Eine ausgewogene Ernährung sorgt für eine strahlende, gesunde Haut, während Fast Food und Süßigkeiten Unreinheiten begünstigen.

Tabu: Rauchen und Alkohol! Nikotin und Alkohol bringen den Feuchtigkeitshaushalt der Haut ins Ungleichgewicht, daher besser darauf verzichten.

Peelings (1–2-mal wöchentlich), eine kurze Massage zur Durchblutungsförderung oder eine Gesichtsmaske zur Tiefenpflege und Zellerneuerung können Wunder bewirken. Am besten eine komplette Pflegelinie benutzen, da die einzelnen Produkte aufeinander abgestimmt sind.

STADAvita-Produkt:

Wofür steht Claire Fisher?

Inneres Wohlfühl. Reichtum der Natur. Selbstbewusstsein.

Was macht Claire Fisher besonders?

Wir kombinieren das Beste aus Natur und Wissenschaft! Unsere Pflegeprodukte sind auf Basis natürlicher Inhaltsstoffe hergestellt, dermatologisch geprüft, wirksam, gut verträglich und erfüllen die höchsten Maßstäbe der Claire Fisher Qualitätsgarantie.

Wie finde ich die optimale Claire Fisher Pflege für meine Haut?

Das Pflegesystem ist auf verschiedene Hauttypen zugeschnitten. Dabei hat jede Pflegeserie einen natürlichen Leitinhalt-

stoff, der die Wirkung des Produkts angibt, z. B. ist die Mandel-Serie speziell für Menschen mit trockener Haut geeignet.

www.claire-fisher.de



Gewinnspiel:

Jetzt eins von 5 Claire Fisher Kosmetik-Sets „Olive“ gewinnen!

E-Mail schreiben an allesgute@stada.de mit dem Stichwort: **OLIVE!**

Sichern Sie sich Ihre Chance auf ein Kosmetik-Set.

Einsendeschluss: 01.07.2015.

CLAIRE FISHER

Mitmachen & Gewinnen!



* **Teilnahmebedingungen:** Teilnahmechluss ist der 01.07.2015. Veranstalter ist die STADA Arzneimittel AG. Die Gewinner werden per Los ermittelt und nach Teilnahmechluss per E-Mail benachrichtigt. Die Teilnahme ist Personen gestattet, die einen Wohnsitz in Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal an dem Gewinnspiel teilnehmen. Mitarbeiter der STADA Arzneimittel AG, ihrer verbundenen Unternehmen sowie deren jeweilige Angehörige sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

Tipps für mehr Charisma:

CHARISMA

Ausstrahlung kann man lernen

Nelson Mandela und Prinzessin Diana hatten es. George Clooney hat es auch: dieses gewisse Etwas – diese besondere Ausstrahlung, die uns Mitmenschen fasziniert und uns in ihren Bann zieht: Charisma. Wir schenken charismatischen Menschen unsere volle Aufmerksamkeit, ohne zu wissen warum. Gespannt lauschen wir ihren Worten und fühlen uns mit ihnen verbunden. Was macht Charisma aus? Weshalb werden wir nicht alle als charismatisch wahrgenommen?

Zunächst müssen wir wissen, dass Charisma nicht bedeutet, „wer wir sind“, sondern vielmehr „wie andere uns sehen“. Und das ist nicht allein vom Aussehen abhängig. Ein besonderes Auftreten und wie das von anderen empfunden wird, beginnt mit unseren Gedanken. Was wir über uns und unser Umfeld denken, spiegelt sich in Wortwahl, Stimme und vor allem Körpersprache wider. Dies hat wiederum Auswirkungen darauf, wie wir von anderen wahrgenommen werden: Werde ich oft von Fremden angesprochen oder bin ich es, die auf Menschen zugeht? Wirke ich vertrauensvoll? Manchen Menschen scheint eine tolle Ausstrahlung angeboren. Sie treten charismatisch auf und sind beruflich wie privat erfolgreicher als andere ohne Charisma. Tatsächlich können wir an unserer Ausstrahlung arbeiten. Wie Sie zu mehr Charisma kommen, zeigen Ihnen die folgenden Tipps.

„Oftmals unterliegen wir dem Irrtum, Charisma wäre angeboren, das stimmt nicht. Viele bekannte Persönlichkeiten, denen man heute Charisma zuschreibt, haben dies auch mühsam gelernt. Es ist insofern tatsächlich trainierbar, als sich Charisma in verschiedene Einstellungen und Verhaltensweisen aufsplitten lässt. Und genau diese kann man trainieren.“

Dr. Eva Wlodarek
Psychologin und Autorin des Ratgebers
„Selbstvertrauen stärken und ausstrahlen“

1 SELBSTBEWUSST sein.

Menschen mit Charisma besitzen ein starkes Selbstbewusstsein und sind sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst. Sie scheuen sich nicht, auch mal „anzuecken“.



Tipp: Führen Sie sich vor Augen, was Ihre Stärken sind. Was Sie an sich mögen! Fragen Sie Freunde und Bekannte nach Ihrer Wirkung. Was sie an Ihnen schätzen. Mit jeder Erkenntnis werden Sie an Selbstsicherheit gewinnen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Talente und fördern Sie diese, anstatt Ihre Schwächen in den Fokus zu stellen. Überwinden Sie Ihre Schüchternheit, indem Sie z.B. einen Fremden nach dem Weg fragen. Vermeiden Sie Füllwörter wie „eigentlich“ und treffen sie eindeutige Aussagen. Rhetorik-Seminare schulen gezielt die sprachliche Ausdruckskraft. Achten Sie auf Ihre Körpersprache: gerade stehen, den Blick mit Ihrem Gegenüber halten, Arme nicht vor der Brust verschränken. Mit Sport stärken Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Körperhaltung.

2 Sich selbst LIEBEN.

Sich selbst und andere anzunehmen, bildet die Basis für eine positive Ausstrahlung.

Tipp: Begegnen Sie dem Leben mit einem Lächeln, und es lächelt zurück. Probieren Sie es aus! Schenken Sie sich morgens im Badezimmerspiegel ein Lächeln statt kritischer Blicke. Versuchen Sie im Tagesverlauf weiter, negative Gedanken bewusst durch positive zu ersetzen. Dies kann anfänglich etwas ungewohnt sein. Falls etwas schief läuft, versuchen Sie das Positive und die Chance der Situation zu erkennen.





3 INTERESSE signalisieren.

Wer sich für andere interessiert, Fragen stellt, wirkt auch auf andere interessant. Interesse bedeutet auch, sich auf unterschiedliche Situationen und Personen einzustellen und sich angemessen zu verhalten.

Tipp: Seien Sie neugierig auf Personen bzw. Situationen und lassen Sie sich überraschen, was Sie entdecken werden. Versuchen Sie empathisch zu sein und sich auf Ihr Gegenüber einzulassen. Es gilt, mit Ihrem Gesprächspartner gemeinsame Themen zu finden, ihn zu begeistern, sich auch mal zurückzunehmen oder einfühlsam zuzuhören – eben wie es die jeweilige Situation erfordert. Es muss authentisch sein, sonst wirkt es aufgesetzt und lässt Ihren Gesprächspartner unbeeindruckt.



4

Dem inneren **LEBENSWEG** folgen.

Oh! lassen wir uns von anderen beeinflussen.

Tipp: Was wünschen Sie sich wirklich? Was gibt Ihnen Kraft? Hören Sie in sich hinein und vertrauen Sie auf Ihr Bauchgefühl. Planen Sie die Reise nach Costa Rica, besuchen Sie den Fotokurs.

Was immer es auch ist, finden Sie es heraus und tun Sie es. Dabei hilft es, sich Wünsche zu visualisieren, sich vorzustellen, „wie es wäre wenn“. Der Gedanke ist „gesät“ und kann nun weiter gedeihen – gemäß dem Prinzip der sich selbst erfüllenden Prophezeiung.

6

Sich **AUSDRUCK** verschaffen.

Charismatiker stecken mit ihrer Leidenschaft andere an. Sie haben starke eigene Emotionen und können die Gefühle anderer nachempfinden.

Tipp: Was möchten Sie vermitteln? Suchen Sie vorab nach den passenden Worten, Gesten und Betonungen. Sie sind unauffällig? Zeigen Sie sich, bleiben Sie dabei aber authentisch. Das gilt auch für Ihren Kleidungsstil. Je eindeutiger Sie sich Ihrem Umfeld präsentieren, desto lebendiger und mutiger wirken Sie auf andere.



5 In **BEWEGUNG** bleiben.

Selbstbewusste Menschen gehen offen auf Neues zu.

Tipp: Sicherlich kennen Sie Situationen, die man besser vermeiden möchte, wie z. B. ein klärendes Gespräch zu führen. Nutzen Sie solche für Sie unangenehmen Anlässe, um einmal täglich Ihre „Komfortzone“, d.h. den Sicherheitsbereich, in dem Sie sich wohlfühlen und nicht anstrengen müssen, zu verlassen. Sie werden sich etwas unangenehm dabei fühlen, doch die „kleinen Risiken“ machen das Leben spannender und erhöhen Ihre Ausstrahlung.

7

VERANTWORTUNG übernehmen.

Das Außen lässt sich nicht verändern, die persönliche Einstellung schon.

Tipp: Sind Sie mit einer Situation unzufrieden, überlegen Sie, welchen Anteil Sie daran haben und wie Sie Ihre Perspektive ändern können.



Buchtipps für mehr Charisma:

Dr. Eva Wlodarek: **Mich übersieht keiner mehr. Größere Ausstrahlung gewinnen.**

Oh doch, Sie haben jede Menge positive Ausstrahlung. Aber es kann sein, dass sie durch Erziehung und ungünstige Erfahrungen im Leben getrübt worden ist. Dagegen lässt sich etwas tun. Zehn Schritte mit konkreten Ratschlägen, Übungen und psychologischem Wissen helfen Ihnen, sich innerlich aufzubauen und positiv auf andere zu wirken. Wichtige Schritte sind z. B. „Zeigen Sie Ecken und Kanten“, „Entwickeln Sie Begeisterung“ oder „Übernehmen Sie Verantwortung“. In diesem Sinne stärkt das Buch nicht nur Ihre Ausstrahlung, sondern Ihre ganze Persönlichkeit.





Leckere Ideen für Ihre Pausensnacks von Maik Schacht

GUTEN APPETIT!

Pausenbrot & Co.

*Mach mal Pause!
Mit gesunden und leckeren
Snacks für unterwegs.*



Verwenden Sie herzhaften Belag, wie magere Wurst- und Käsesorten, Quark in verschiedenen Variationen oder einen vegetarischen Brotaufstrich.

Gurkenscheiben, Radieschen, Schnittlauch, Kresse, Avocado und Salatblätter sorgen für die nötige Frische und Abwechslung.

Für alle, die es lieber süß mögen, sind Bananen eine leckere Alternative. Honig und Marmelade sollten Sie nur in Maßen verwenden.

Bei Kindern gilt: Fragen Sie nach, was sich Ihr Kind in der Pause auf dem Brot wünscht. Sonst wird das Brot vielleicht kurzerhand auf dem Schulhof verschenkt oder landet im Mülleimer.

Ob im Büro oder in der Schule, ein leckeres, mit Liebe gemachtes Pausenbrot ist für Groß und Klein nicht nur gesund, sondern auch lecker und gibt Kraft für die Aufgaben des Tages. Wir geben daher Anregungen, wie Sie mehr Vielfalt in Ihre Pausensnacks bringen können und worauf Sie dabei Wert legen sollten.



Pausen braucht der Mensch, damit Körper und Geist wieder voll einsatzfähig sind. Damit Pausen wirklich erholsam sind, gibt es ein paar Dinge zu beachten. Beispielsweise sollte man – wenn möglich – den Arbeits- oder Unterrichtsraum verlassen und bestenfalls kurz an die frische Luft gehen. Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Essen, das man während der Pause zu sich nimmt. Wird der Körper mit zu fettigem, schwerem Essen belastet, fällt man nach der Pause in das bekannte Mittagsloch, da der Körper voll und ganz mit der Verdauung beschäftigt ist. Achten Sie deshalb auf leichte Pausensnacks. Nehmen Sie sich außerdem Zeit für das Essen. Ein hektisch verschlungenes Sandwich schlägt auf den Magen und das Hungergefühl kehrt schnell zurück.

Fünf am Tag

Neben dem Essen in der Mittagspause sollte man auch morgens und nachmittags kleine Snacks zu sich nehmen. Besonders empfehlenswert sind dafür Obst und Gemüse. Fünf Portionen Obst und Gemüse sollten wir täglich zu uns nehmen – eine Portion entspricht dabei etwa einer Handvoll. Und auch Kinder greifen gerne zu leckeren Apfelschnitten, knackigen Paprikas oder süßen Erdbeeren, wenn sie in mundgerechten Stücken auf dem Teller oder in der Brotdose liegen. Achten Sie dabei besonders auf bunte Vielfalt bei der Aus-

wahl der Obst- und Gemüsesorten. In einer luftdichten Kunststoffdose sind zerkleinertes Obst und Gemüse auch über mehrere Stunden gut geschützt und bleiben knackig. Manchmal darf es alternativ auch ein frischer Obst- oder Gemüsesaft sein.

Nachmittagssnack: klein aber wichtig

Ob im Büro, bei den Hausaufgaben oder dem Fußballtraining im Sportverein – für alle Aktivitäten brauchen wir Energie. Um unsere Energiereserven wieder aufzufüllen, reicht häufig schon ein kleiner Imbiss. Ein Joghurt, Obst oder Gemüse, ein kleines Sandwich oder auch mal eine kleine Süßigkeit sind gute Energiespender für den Nachmittag.

Das A und O: viel trinken!

Genug zu trinken, vergessen viele im Alltag. Dabei ist gerade das ausreichende Trinken für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit wichtig. Am besten stellt man sich immer eine Flasche Wasser bereit. Wer Wasser pur nicht gerne mag, kann z. B. auf ungesüßte Früchte- oder Kräutertees zurückgreifen. Im Sommer eisgekühlt schmecken sie besonders lecker. Hin und wieder können Sie auch Fruchtsaftchorlen trinken. Bedenken Sie aber, dass diese meist viel Fruchtzucker und Kalorien enthalten.

PESTOCREME:

Diese Creme ist ein Allround-Talent. Sie schmeckt hervorragend zu Gemüse, Käse, Schinken oder auch einfach nur pur aufs Brot.

Zutaten:

100 g Mascarpone
100 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
100 g Basilikumpesto
½ TL Sambal Olek
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Mascarpone, Frischkäse, Pesto und Sambal Olek in einer Schüssel gut miteinander verrühren. Parmesan unterrühren und die Creme mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Mitmachen und gewinnen!*

Es braucht zumeist nicht viel, um aus einer gewöhnlichen Scheibe Brot ein kleines Festmahl zu machen. **Maik Schacht** zeigt in seinem Buch „Aufs Brot“, dass man mit etwas Kreativität und manchmal nur wenigen Zutaten aus einem einfachen, aber gut gebackenen Brot eine originelle und vollwertige Mahlzeit zaubern kann, egal ob zum Frühstück, für unterwegs oder für Freunde auf einer Party. Ob salzig oder süß, warm oder kalt, vegetarisch oder mit Fisch und Fleisch – dieses Buch bietet 90 köstliche Rezepte für alle Gelegenheiten.

Gewinnen Sie eins von zehn Kochbüchern „Aufs Brot“. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Aufs Brot“ an allesgute@stada.de.
Einsendeschluss: 01.07.2015.

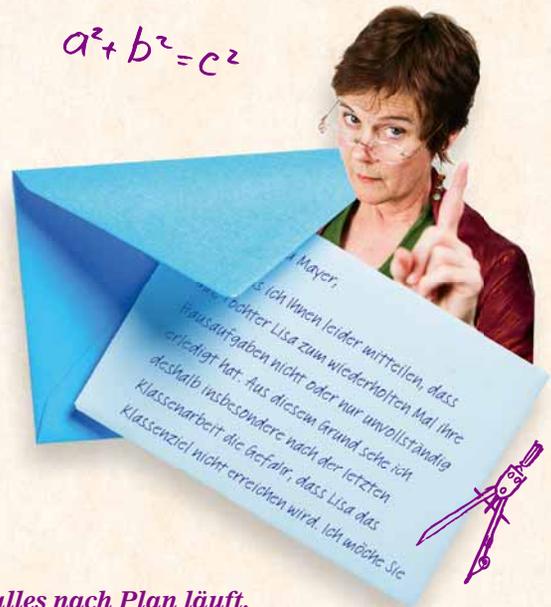
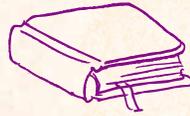


* **Teilnahmebedingungen:** Teilnahmechluss ist der 01.07.2015. Veranstalter ist die STADA Arzneimittel AG. Die Gewinner werden per Los ermittelt und nach Teilnahmechluss per E-Mail benachrichtigt. Die Teilnahme ist Personen gestattet, die einen Wohnsitz in Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal an dem Gewinnspiel teilnehmen. Mitarbeiter der STADA Arzneimittel AG, ihrer verbundenen Unternehmen sowie deren jeweilige Angehörige sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

1000
1000
1000

$$a^2 + b^2 = c^2$$



SCHULSTRESS

Post für die Eltern

Schule hält Kinder und Eltern in Atem, besonders wenn nicht alles nach Plan läuft. Zwischen dem Anspruch an die Leistung der Kinder und dem Verständnis für Fehler und Schwächen ist viel Platz für schlaflose Nächte.

„Mama, Frau Müller-Wiedenbach möchte einen Termin mit dir oder Papa.“ Beiläufig legt mir Lisa einen Brief ihrer Mathelehrerin auf den Tisch. „Was will sie denn?“, frage ich unkonzentriert – ich fülle gerade ein Formblatt für die Klassenfahrt von Konstantin aus ... Allergien? Keine. Darf sich selbstständig in kleinen Gruppen in der

Stadt bewegen? Ja. Letzte Tetanus-Impfung? Herrje, wo ist nur der Impfpass? „Keine Ahnung!“ „Bitte?“ „Keine Ahnung, was sie will.“ Richtig, Frau Müller-Wiedenbach und der Brief. Ich werfe einen Blick auf den Umschlag. Sieht irgendwie formell aus, mir schwant nichts Gutes. „... muss ich Ihnen leider mitteilen, dass Ihre Tochter Lisa zum wiederholten Mal ihre Hausaufgaben nicht oder nur unvollständig erledigt hat... sehe ich deshalb insbesondere

man unmöglich jeden Tag jedes Fach kontrollieren. Will man auch nicht. Nein, so ein Kontroll-Freak wollte ich nie sein. Und jetzt haben wir den Salat ... „Lisa?!“ Meine Tochter will sich gerade

»Als berufstätige Mutter von drei Kindern kann man unmöglich jeden Tag jedes Fach kontrollieren.«

nach der letzten Klassenarbeit die Gefahr, dass Lisa das Klassenziel nicht erreichen wird...“ Jetzt sitze ich kerzengerade in meinem Stuhl. Welche Klassenarbeit eigentlich? Und macht sie nicht jeden Tag ihre Hausaufgaben? Zugegeben: Eigentlich weiß ich es nicht. Eigentlich weiß ich gar nichts. Ich vermute nur. Zumindest sitzt sie doch manchmal an ihrem Schreibtisch, oder? Als berufstätige Mutter von drei Kindern kann

rückwärts aus der Tür stehlen. Wahrscheinlich strahle ich schon von hinten Alarmsignale aus. „Ja?“ Dass in einem so kurzen Wort so viel Unschuldslamm mitschwingen kann. „Du hast also keine Ahnung, was Frau Müller-Wiedenbach von uns will?“ „Nee ... eigentlich nicht ...“ „Und uneigentlich?“ „Vielleicht ... wegen ... naja, wegen dem Handy?“ Ha! Wir sind noch gar nicht am Ende mit den guten Nachrichten. Ich reagiere schnell und nutze die gute Gelegenheit – auch wenn ich mich ein bisschen mies dabei fühle: „Ja, zum Beispiel die Sache mit dem Handy, erzähl mal, wie war das denn ... so aus



Jedes **5.**
Kind hat laut Angabe der Eltern häufig Schulstress.
Quelle: Statista 2015

50%
der Kinder reagieren auf Schulstress mit Kopf- und/oder Bauchschmerzen.
Quelle: Statista 2015

deiner Sicht?“ „Ich habe eine SMS von Paul bekommen, das war echt wichtig und da habe ich unter dem Tisch ...“ Konstantin fegt ins Zimmer. „Hast du den Zettel für die Klassenfahrt fertig? Hilfst du mir bei Deutsch? Ich kann das nicht, ich weiß nicht, was ich da machen soll und Murat weiß es auch nicht.“ Wundervoll. Um mich herum nur hochbegabte Kinder. „Konstantin, vielleicht kann dir Papa später helfen, ich muss gerade etwas Ernstes mit Lisa bereden“, antworte ich und betone das „Ernst“. „Au weia“, meint Konstantin und nickt wissend. „Wegen der Unterschrift?“ „Welche Unterschrift?“, frage ich, noch bevor ich mir überlegt habe, ob ich die Antwort wirklich wissen will. Lisas Miene verfinstert sich, während Konstantin hochrot anläuft. „Äh... nix...“, stammelt er. Schweigen. Ich warte. Tiefes Schweigen. Konstantin schaut sehr vorsichtig zu Lisa rüber. Die kämpft mit sich und den Tränen. „Die Mathe-Arbeit war so blöd und es kam gar nicht dran, was ich gelernt hatte, und die doofe Kuh hat mir eine Sechs

plus gegeben. Das war an deinem Geburtstag und den wollte ich dir nicht verderben.“ Sehr rücksichtsvoll! „Und die Unterschrift?“, bohre ich nach. „Ach, die ist richtig gut geworden, das hat die Müller-Wiedenbach gar nicht gemerkt.“ Reizend! Soll ich das Kind jetzt loben? Ganz langsam erst dämmert mir die erzieherische Dimension des Themas. Gehe ich jetzt zu Frau Müller-Wiedenbach und verrate meine Tochter? „Niemals“, schreit die innere

»Die Mathe-Arbeit war so blöd und es kam gar nicht dran, was ich gelernt hatte.«

Löwenmutterstimme. Oder lasse ich alternativ – auch noch vor den Augen des kleinen Bruders – eine veritable kriminelle Handlung einfach geschehen? „Geht gar nicht“, mahnt

der Moralapostel in mir. Ich schaue meine Kinder an. Ich bin ratlos und ich bin sauer. Stinksauer. „Raus hier“, belle ich und zu Lisa gewandt schiebe ich hinterher: „Wir sprechen uns später“.

Ganz offen: Aus der Nummer wieder rauszukommen, hat meinen Mann und mich eine Flasche Wein und eine halbe schlaflose Nacht gekostet. Aber schließlich stand der Plan. Ich bin zu Frau Müller-Wiedenbach gegangen und habe mir angehört, was sie zu sagen hat. Lisa hat recht: Sie ist eine Kuh. Aber das hilft nichts. Von der Unterschrift habe ich ihr nichts gesagt. Aber das weiß Lisa wiederum nicht. Ihr habe ich gesagt, dass Frau Müller-Wiedenbach den Fall nicht anzeigt, wenn sie sich in Mathe mehr Mühe gibt. Jeden Tag drei Aufgaben extra. Die macht sie jetzt. Muss sie ja... Gilt Erpressung für eine gute Sache eigentlich auch als kriminell?



- 1 Petra (42)
- 2 Lisa (14)
- 3 Konstantin (7)



ARZNEIMITTEL FÜR KINDER

Alles Gute für die Kleinsten!

Wenn ein Kleinkind oder gar ein Baby krank wird, stehen viele Eltern vor besonderen Herausforderungen: Wie kann ich meinem Kind helfen? Welche Medikamente darf es bekommen? Und wie verabreiche ich einem Kind ein Arzneimittel?

Die Sorge um die Genesung des Nachwuchses gepaart mit der Angst vor falschen Maßnahmen führt zu manch schlaflosen Nächten.

Zahlreiche Medikamente sind für Kinder unter drei Jahren nicht zugelassen. Dies trifft vor allem auf seltene Krankheiten zu. In einem solchen Fall kann nur eine Behandlung durch den Arzt helfen. Für weitverbreitete Krankheiten wie Mittelohrentzündung, Fieber, Husten oder Schnupfen gibt es auch für Kleinkinder ausreichend geprüfte Arzneimittel. Dennoch müssen Eltern einiges beachten:

- Bei der Auswahl des passenden Arzneimittels gilt stets „Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“.

- Auch die richtige Einnahme entscheidet über den Erfolg der Behandlung: Trockensäfte zum Beispiel müssen präzise nach Packungsbeilage zubereitet werden, damit sie wie gewünscht wirken.
- Grundsätzlich sollte die Therapie so lange durchgeführt werden, wie dies der Arzt verordnet – unabhängig davon, ob die Symptome bereits verschwunden sind.

Wie aber bringt man ein kleines Kind dazu, eine Tablette zu schlucken? Argumente und gutes Zureden funktionieren bei den ganz Kleinen meist nicht. Daher hier einige Tipps für die Medikamenteneinnahme bei Kleinkindern:

- Tabletten sollten mit aufrecht gehaltenem Oberkörper geschluckt werden. Die Tablette in einem Löffel mit Wasser aufzulösen, kann die Einnahme erleichtern. Ein weiterer Trick: die Tablette zusammen mit einem Stück Banane verabreichen.
- Kapseln dürfen nicht aufgelöst werden. Sie werden Kleinkindern daher auch selten verordnet. Größeren Kindern fällt es hingegen oft leichter, eine Kapsel anstelle einer Tablette zu schlucken.
- Zäpfchen sollten am besten noch in der Verpackung mit den Handflächen oder kurz im warmen Wasser erwärmt werden. Nach dem Einführen sollten die Pobacken kurz zusammengedrückt werden, um das



Wussten Sie, dass ...

... Zäpfchen seltener wieder herausgepresst werden, wenn Sie es verkehrt herum einführen?

... Tropfer bei Nasen- oder Augentropfen die Haut, Augen oder Schleimhäute nicht berühren sollten, da sonst Bakterien in das Arzneimittel gelangen und so eine Wiederansteckung auslösen können?

... die Hausapotheke besser im Elternzimmer aufbewahrt wird als in der Küche oder im Bad, da Arzneimittel immer dunkel, trocken und kühl gelagert werden sollten?



Herausgleiten des Zäpfchens zu verhindern.

- Für Säuglinge oder Kleinkinder, die sich weigern, Arzneimittelsaft mit einem Löffel zu sich zu nehmen, sind in der Apotheke sogenannte Tropfer erhältlich. Aufpassen müssen Eltern, wenn sich das Kind während der Einnahme wehrt und unklar ist, ob ein Teil des Medikaments bereits verschluckt wurde. Um eine Überdosierung zu vermeiden, darf in einem solchen Fall nicht mehr dieselbe Dosis verabreicht werden. Manche Eltern vermischen den Saft mit Brei. Das kann den Nachteil haben, dass das Kind alles aufessen muss, damit die Dosierung des Arzneimittels stimmt.
- Bei Arznetropfen sollten Eltern darauf achten, die Arznei nicht mit warmen Getränken zu vermischen, um eine Beeinträchtigung des Wirkstoffs zu verhindern.

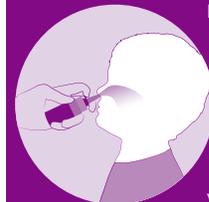
Nicht immer müssen Eltern in die Medikamentenkiste greifen. Erkältungskrankheiten können oft mit milden Mitteln behandelt werden. Ist das Näschen

verstopft, muss schnell für gute Nasenatmung gesorgt werden, z. B. mit einer physiologischen Koch- oder Meersalzlösung aus der Apotheke. Viel trinken hält das Nasensekret flüssig. Mit einem Keil unter der Matratze liegt das Köpfchen höher, sodass das Kind besser schlafen kann. Als vorbeugende Maßnahmen helfen außerdem Raumbefeuchter, viel frische Luft durch Spaziergänge und der Umgebungstemperatur angepasste Kleider. Das Kind sollte weder frieren noch schwitzen und mindestens eine halbe Stunde täglich draußen sein. Kommt zur Erkältung Fieber hinzu, ist Vorsicht geboten. Ab 38,5 Grad Körpertemperatur spricht man bei Kindern von Fieber. Mit Wadenwickeln, kühlen Getränken und leichter Kleidung können Eltern erste Maßnahmen zur Fiebersenkung treffen. Steigt das Fieber, helfen Fieberzäpfchen mit den Wirkstoffen Paracetamol oder Ibuprofen. Wenn allerdings Säuglinge fiebern, das Fieber mehr als drei Tage anhält, über 39,5 Grad steigt oder von einem Hautausschlag und Krämpfen begleitet wird, sollten die Eltern dringend einen Arzt aufsuchen.

Wie verabreiche ich meinem Kind Tropfen?



Augentropfen – vorsichtig das Augenlid herunterziehen; den Tropfer seitlich zum Auge führen, so dass das Kind ihn nicht sehen kann



Nasentropfen – den Kopf leicht zurücklehnen, das Kind einatmen lassen und nach der Tropfengabe den Kopf des Kindes kurz nach vorne beugen



Ohrentropfen – der Kopf des Kindes liegt zur Seite; die Tropfen werden zuvor in der Hand oder in einem Wasserbad vorsichtig auf Zimmertemperatur erwärmt



... Erwachsenen bei Fieber oft Schwitzen und warme Getränke empfohlen werden, während Kleinkinder mit Fieber nur leicht (ggf. sogar nur mit einer Windel) bekleidet sein und kühle (nicht kalte) Getränke bekommen sollten?

... Augentropfen spätestens vier Wochen nach dem Öffnen des Fläschchens entsorgt werden sollten, da sich leicht Keime bilden?



Gesellschaftliche

Verantwortung bei STADA

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



**AM
1. JULI
ERSCHEINT
DIE NÄCHSTE
alles gute
für dich**

TITELTHEMA:
Schwangerschaft –
40 aufregende
Wochen!

Sudoku

LEICHT

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

MITTEL

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

Füllen Sie zum Lösen die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile und in jeder Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen! Dabei darf auch jedes kleine 3 x 3-Kästchen nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

MITTEL

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

SCHWER

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

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

LÖSUNGEN:

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:

Andrea Bärwalde, Dorothee Bönsch,
Ulrike Breitschwerdt, Stefanie Dölz,
Jessica Gepel, Maike Mennecke,

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:

Getty Images (Titelbild); Dr. Eva
Wlodarek (S. 16); Fotolia (S. 2, S. 4,
S. 6, S. 7, S. 8, S. 9, S. 13, S. 14,
S. 16, S. 17, S. 20, S. 21, S. 22,
S. 23); Getty Images (S. 3, S. 10);
Horst Reichel (S. 7); iStockphoto
(S. 3, S. 14, S. 15, S. 16, S. 17, S. 24);
Matthaes Verlag (S. 18, S. 19);
Shutterstock (S. 15)