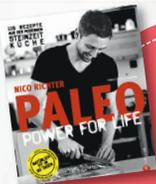


**alles
gute** *für dich*



Mitmachen &
gewinnen!

**„PALEO - POWER
FOR LIFE“**
von Nico Richter

➔ S. 18

Schlafen Sie gut!

Tipps für einen gesunden und erholsamen Schlaf

Sanfte Hilfe bei Erkältung & Co.
mit Unterstützung aus der Natur

Männergesundheit – das
sensible starke Geschlecht



Das Team des
STADA-Kundenmagazins

Liebe Leserinnen und Leser,

freuen Sie sich schon tagsüber darauf, sich abends in Ihr Bett zu kuscheln und in einen erholsamen Schlaf zu sinken? Oder graust es Ihnen bei dem Gedanken an die langen Nachtstunden, die Sie vielleicht wieder wach liegen werden? Dann sind Sie nicht alleine. Denn für jeden Dritten in Deutschland verwandelt sich das Bett regelmäßig in eine „Folterbank“! Wir haben daher die „Schlafstörer“ entlarvt und viele Tipps für einen erholsamen Schlaf ab Seite 6 für Sie zusammengetragen.

Nicht aufgeben! Das sagt auch der ehemalige Zehnkämpfer Frank Busemann und zeigt, dass nicht nur Zehnkämpfer mit zu hoch gelegten Messlatten und Niederlagen zu kämpfen haben. Wir stellen Ihnen auf Seite 15 die zehn ultimativen Zehnkämpfertipps für mehr Motivation vor.

Frauen leben durchschnittlich etwa fünf Jahre länger als Männer. Warum ist das eigentlich so? Wie sensibel ist die männliche Gesundheit und was sind die häufigsten Männerkrankheiten? Wie „Mann“ ihnen am besten vorbeugen kann und was das vermeintlich starke Geschlecht sonst noch tun kann, um seine Gesundheit optimal zu fördern, erfahren Sie in unserem Artikel „Männergesundheit“ ab Seite 22.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und
alles Gute für diesen Herbst!

Ihr Redaktionsteam

»Wir haben die wichtigsten
„Schlafstörer“ für Sie
entlarvt, damit Sie wieder
gut schlafen!«

Titelthema:

06 SCHLAFGESUNDHEIT

- 06 Schlafen Sie gut!
- 07 Was passiert während des Schlafs in unserem Körper?
- 08 Die Schlafphasen
- 09 10 Tipps für einen gesunden Schlaf



02 GUTEN TAG

Editorial

04 GUT ZU WISSEN

Kurzmeldungen

24 GUT GERATEN

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

alles gute für den Körper:



10 ERKÄLTUNG

- 10 Sanfte Hilfe bei Erkältung
- 10 Was Sie sonst noch tun können bei Erkältung
- 11 Wann Sie zum Arzt müssen

alles gute für die Seele:



12 BEWEGUNG TUT GUT

- 12 Die positive Wirkung von Bewegung auf die Seele
- 13 Outdoor-Spaß für alle – unsere Tipps

14 MOTIVATION

- 14 „Aufgeben gilt nicht!“
- 15 Gewinnspiel für einen Vortrag von Zehnkämpfer Frank Busemann
- 16 Die ultimativen Zehnkämpfertipps für mehr Motivation

alles gute für die Familie:



18 GUTEN APPETIT!

- 18 Gesund mit Paleo – der modernen Steinzeitküche
- 19 Das leckere Rezept von Nico Richter

20 FAMILIENKOLUMNE

- 20 Herbstspaziergänge mit der ganzen Familie
- 20 Tipps für den Spaziergeh-Spaß!

22 MÄNNERGESUNDHEIT

- 22 Das sensible starke Geschlecht
- 22 Gesetzliche Vorsorgeuntersuchungen für Männer
- 23 Typische Männerkrankheiten

Kurzmeldungen



„Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderschöne zu sehen.“

John Sedges

Folgen Sie STADA auf Facebook und erhalten Sie spannende Gesundheitstipps sowie Anregungen, wie Sie fit und gesund bleiben.



www.facebook.com/STADA

Was Großmutter noch wusste...

Sie ist schmackhaft, mal sehr scharf, mal köstlich mild, sie bringt uns zum Weinen, aber hält uns vor allem auch gesund:

die Zwiebel.

Sie gilt seit Menschengedenken als *vielseitige Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze*.

Zwiebeln *fördern die Verdauung*, da sie zu den *ballaststoffreichsten Gemüsen* zählen – und haben kaum Kalorien. Die Schwefelverbindung *Allicin* in Zwiebelgewächsen ist zwar verantwortlich für die tränenden Augen, aber medizinisch hochwirksam. Bereits eine Zwiebel täglich soll die *Fließfähigkeit des Bluts verbessern* und kann somit dazu beitragen, das Risiko von Herzinfarkt, Arterienverkalkung und Thrombose zu verringern.

Der Sud aus einer gehackten Zwiebel mit etwa der gleichen Menge Zucker (anteilig auch Honig) hilft gegen *Husten*. Bei *Heiserkeit und Halsbeschwerden* wird auch empfohlen, Zwiebelringe in Wasser oder Honig einzulegen und den entstehenden Saft zu löffeln oder zu gurgeln. Wenn eine *Erkältung* im Anmarsch ist, können Zwiebeldämpfe die Nase freimachen, indem man den Zwiebelsud inhaliert oder einfach eine gehackte Zwiebel neben das Bett stellt. Und einem *Insektentisch* entzieht eine aufgeschnittene Zwiebel den Schmerz.

www.deutsche-zwiebel.de / www.hr-online.de

STADA-Produkt:

Bei Depressionen: Mit innovativem DNA-Labortest ein geeignetes Arzneimittel schneller finden



Jedes Jahr am 1. Oktober findet der „Europäische Depressionstag“ statt. Ziel dieses Aktionstages ist es, die Aufmerksamkeit für diese Krankheit zu erhöhen und Informationsdefizite abzubauen. Denn ca. 10% der EU-Bürger leiden im Laufe ihres Lebens an Depressionen. Behandlungsmöglichkeiten gibt es viele – sie reichen von einer Psychotherapie bis zu Medikamenten. Bei vielen Antidepressiva sind jedoch Fehldosierungen oder Therapieversagen gerade zu Beginn der Behandlung eine Herausforderung. Mit dem **DNA-Test Antidepressiva von STADA Diagnostik** wird anhand einer Labor-Analyse das Erbgut überprüft. Das Ergebnis gibt Aufschluss darüber, welche Dosis der am häufigsten verordneten Arzneimittel für den Patienten empfehlenswert ist oder ob evtl. auf ein anderes Medikament ausgewichen werden sollte, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Dadurch wird es dem Arzt erleichtert, von Anfang an eine auf das individuelle Stoffwechselprofil abgestimmte Medikation zu verschreiben.

Weitere Informationen gibt es auf der Internetseite

www.stada-diagnostik.de.

STADAvita-Produkt: Schützende Tagespflege mit Mandel

Mandel-reichhaltige Pflege und intensiver Schutz

Die Gesichtspflege ist speziell auf die Bedürfnisse trockener Haut abgestimmt. Das enthaltene besonders milde Mandel-Öl pflegt und schützt sensible Haut. Die gestörte Hydro-Lipid-Balance wird wieder ausgeglichen. Dank des natürlichen Canola-Öls zieht die Creme schnell ein und reduziert bei dauerhafter Anwendung die Reizempfindlichkeit der Haut.

Trockene Haut erkennen Sie an

- Spannungsgelähnen und Juckreiz
- Rötungen und feiner Porengröße

Wichtig für die Pflege von trockener Haut

- Stabilisierung der Hydro-Lipid-Balance
- Sanfter Schutz vor freien Radikalen
- Rückfettende Reinigung

STADAvita ein Unternehmen der

STADA
Arzneimittel



Das Glück dieser Erde ...

Gold-, Silber- und Bronzemedailien bei allen wichtigen Wettkämpfen im Behindertenreitsport – die Dressurreiterin Hanne Brenner kann auf eine eindrucksvolle Karriere zurückschauen. Seit einem Reitunfall im Jahre 1986 ist sie inkomplett querschnittgelähmt und kann nur mittels Stöcken und Schienen bzw. Spezialschuhen laufen. Den Lebensmut hat sie sich allerdings nie nehmen lassen. Und auch sonst ist die sympathische und energiegeladene Sportlerin ein Vorbild. Im vergangenen Jahr gründete sie den Verein „Kleine Glücksritter“ für schwerkranke Kinder.

Frau Brenner, wie schafft man es, sich nach einem traumatischen Erlebnis wie Ihrem Reitunfall, der das Leben grundlegend verändert, wieder auf ein Pferd zu setzen und sogar eine Reitkarriere anzustreben?
Mit zwölf Jahren habe ich mit dem Reiten begonnen und war vor meinem Unfall Vielseitigkeitsreiterin. Der Unfall passierte bei einer Landesmeisterschaft. Mein Pferd blieb mit den Vorderbeinen an einem Hindernis hängen, überschlug sich und begrub mich unter sich. Für die Schwere des Unfalls bin ich mit der inkompletten Querschnittlähmung noch ganz gut davongekommen. Danach war ich jahrelang „Hobbyreiterin“ und hatte das Glück, das Pferd einer Freundin mitreiten zu dürfen. Dieser kleine russische Traber mit Namen „Wasi“ schenkte mir sehr viel Vertrauen und das Bedürfnis, mal wieder wissen zu wollen, was eigentlich noch möglich ist. Die Beziehung zu diesem Pferd war für mich sehr wichtig und auch heilsam.

Wie werden Sie in der Gesellschaft als Mensch mit Behinderung wahrgenommen?

Ich habe rundum das Gefühl, vollständ-

dig als Behinderte in unserer Gesellschaft integriert zu sein, und ich bin der Überzeugung, dass Integration bei den Betroffenen selbst beginnt. Wenn wir mit unserem Handicap normal umgehen, tut dies auch unsere Umwelt. Und das vorzuleben, sehe ich als meine Verantwortung und Aufgabe.

Im vergangenen Jahr haben Sie den Verein „Kleine Glücksritter“ gegründet, mit dem Sie schwerkranke Kinder mit Pferden auf unkomplizierte Weise zusammenbringen.

Was steckt hinter dieser Initiative?
Ziel ist es, dass sich die Kinder mit den Tieren beschäftigen und dabei glückliche und wohltuende Momente erleben. Das Reiten und die Pferde haben mich mein Leben lang schicksalhaft begleitet. Heute möchte ich mit meinem Leben vor dem Unfall nicht mehr tauschen. Es ist durch die Erlebnisse im

Die „Kleinen Glücksritter“ sind über die Website www.kleine-Gluecksritter.de oder über die Facebook-Seite www.facebook.com/KleineGluecksritter.de erreichbar.

Zusammenhang mit dem Sport so viel reicher und interessanter geworden. Und von dieser positiven Energie möchte ich gerne etwas weitergeben an Menschen, die nicht so viel Glück haben wie ich. Und was liegt da näher, als Pferde und kranke Kinder zusammenzubringen, um diesen Kindern ein paar Stunden Glück zu schenken.



Foto: Gabby Gerster



Der Verein „Kleine Glücksritter“ wird seit seiner Gründung von der STADA-Tochtergesellschaft ALIUD PHARMA unterstützt. „Ob beim Reiten, Striegeln, Führen oder Füttern – wir möchten dazu beitragen, dass die Kinder einige Stunden lang zu kleinen Glücksrittern werden und ihre Krankheiten vergessen können“, sagt Ingrid Blumenthal, Geschäftsführerin von ALIUD PHARMA.



Die Schlafdauer verändert
sich mit dem Alter:

Neugeborene:
bis zu 18 Stunden

1 - 3 Jahre:
12 - 15 Stunden

SCHLAFGESUNDHEIT

Schlafen Sie gut!

Für jeden Dritten in Deutschland verwandelt sich das Bett regelmäßig in eine Folterbank. Klar ist: Wer unter Schlafstörungen leidet, tut gut daran, nach den Ursachen zu forschen. Denn ein guter Schlaf ist nichts weniger als ein einzigartiges Wellness-Programm für Körper, Geist und Seele.

ca. **24**

Jahre seines Lebens verschläft der Mensch – also ein Drittel seines Daseins.

ca. **20** Mio.

Deutsche geben an, ab und zu unter Schlafstörungen zu leiden. Damit sind von Schlafstörungen jährlich im Schnitt mehr Menschen betroffen als von einer normalen Erkältung.

Quelle:
Robert-Koch-Institut 2009

Jugendliche:
9 - 10 Stunden

5 - 12 Jahre:
9 - 11 Stunden

Erwachsene
und Ältere:
6 - 8 Stunden

3 - 5 Jahre:
11 - 13 Stunden

Schwangere:
8 Stunden

Das Geheimnis ereignet sich jede Nacht: Wir schlafen. Was für ein seltsamer Zustand. Unsere Muskeln erschlaffen, wir hören, sehen, reagieren nicht mehr. Als wären wir nicht mehr auf dieser Welt. Doch während wir scheinbar untätig rumliegen, arbeitet unser Organismus auf Hochtouren. Der gesamte Stoffwechsel macht sich des Nachts fit für die Herausforderungen des Tages. So durchfluten zehnmal mehr Wachstumshormone als am Tag den Körper und sorgen für die Runderneuerung unserer Zellen. Ebenso rüstet sich die Körperabwehr im Schlaf, weswegen wir uns buchstäblich gesundschlafen können. Und mehr als das: Auch als Schlankeitskur taugt der Schlummer:

» Ohne Schlaf kommt das Gehirn nicht auf Hochtouren. Wer ausgeruht ist, ist leistungsfähiger und kann sich besser konzentrieren.«

Es gibt Hinweise, dass zu wenig Schlaf sich ungünstig auf den Zuckerstoffwechsel auswirkt – und damit Übergewicht und Diabetes begünstigt.

Ohne Schlaf kommt auch das Gehirn nicht auf Touren. Bewegungsabläufe, die wir ohne nachzudenken ausführen – Tanzschritte, Fahrradfahren, Klavierspielen –, gelangen buchstäblich im Traum ins Unterbewusste. Wissen wie Französisch-Vokabeln oder mathematische Formeln festigt sich im Tiefschlaf. Studien zeigen: Wer ausgeruht ist, ist leistungsfähiger und konzentrierter.

Die innere Uhr tickt anders
Diesen Erkenntnissen zum Trotz haftet

Runterfahren

Oft macht das Mühlrad der Gedanken im Kopf das Einschlafen schwer. In diesem Fall kann es helfen, vor dem Zubettgehen „runterzufahren“. Folgende Kniffe haben sich bewährt:

- ✓ Ein gemütlicher Abendspaziergang von 20 Minuten
- ✓ Ein warmes Vollbad mit entspannenden Essenzen
- ✓ Ein beruhigender Abendtee (Baldrianwurzel, Melisse, Hopfen, Passionsblume fördern das Einschlafen)
- ✓ (Belastende) Gedanken in einem Tagebuch „entlassen“

90 Min.

dauert ungefähr jeder Schlafzyklus und sollte sich ungefähr vier- bis fünfmal wiederholen.

Vermeiden Sie Alkohol und Nikotin!

Ein Gläschen Wein oder Bier kann das Einschlafen fördern. Mehr Alkohol hingegen stört den Schlummer ebenso wie Nikotin.

Kinder

Aufregende Filme und spannende Bücher sind keine geeigneten Betthupferl für Kinder. Zubettgeh-Rituale fördern die (Ein-)Schlafkultur: eine Geschichte vorlesen, ein Lied vorsingen oder den Teddy zudecken.



Schlafzimmer

Schlafzimmer sind eine recht junge Errungenschaft. Über viele Jahrtausende schliefen die Menschen gemeinsam in einem Raum oder in einem Bett. Schlafzimmer nach Geschlechtern getrennt waren dem Adel vorbehalten.

Wenn sich Lerchen zu Eulen mausern

Auch das Alter hat Einfluss auf das Schlafverhalten. Als Kind starten viele als Lerche, mausern sich als Teenager zur Eule, um als Erwachsene dann als „Normaltyp“ aufzuwachen.



Schlafphasen

Während wir schlafen, durchläuft unser Körper mehrere Schlafzyklen, die aus vier Schlafphasen und einer Traumphase bestehen. Dabei sind die ersten beiden Schlafzyklen besonders wichtig für die Erholung.

Einschlafphase [Stadium I]

Die Sinneswahrnehmungen nehmen ab, die geistige Aktivität verringert sich, unsere Muskeln erschlaffen, Herzfrequenz und Atembewegungen stabilisieren sich.

Leichtschlafphase [Stadium II-III]

Die Aktivität von Gehirn und Muskeln nimmt weiter ab. Häufig werden hier träumerisch Probleme gewälzt, die tagsüber nicht verarbeitet wurden. Wenn wir in dieser Phase aufwachen, sind wir überzeugt, nicht geschlafen zu haben.

Tiefschlafphase [Stadium IV]

Der Körper erreicht den erholsamsten Zustand. Jetzt sind Atem- und Herzfrequenz sehr langsam und regelmäßig, die Muskeln sind komplett erschlafft und die Augen bewegen sich nur noch minimal. Tiefe und Dauer dieses Stadiums nehmen im Laufe der Schlafzyklen ab.

Traum Schlaf [REM-Stadium]

Jetzt haben wir die intensivsten Träume. Außer starken Augenbewegungen sind Puls und Atemfrequenz erhöht und unregelmäßig.

Schlaf ist nicht gleich Schlaf

ca. **20** %

unserer Nachtruhe machen jeweils Tief- und Traumschlaf aus. Im leichten Schlaf verbringen wir ca. die Hälfte der Schlafzeit.



Kinder brauchen nicht nur mehr Schlaf als Große – sie erleben auch weniger Tief- und kürzere Traum-schlafphasen.

Mit **18** Jahren

erst ist der „erwachsene“ Traumschlaf erreicht.

in unserer modernen Gesellschaft dem Schlaf der Makel der Trägheit an. Frühaufsteher gelten als leistungsstarke Siegertypen. Doch ob wir lieber früh aufstehen oder länger liegen bleiben, ist keine Frage des Charakters, sondern der Gene. Nur etwa zehn Prozent der Bevölkerung können sich zu den „Lerchen“ zählen, die schon am Morgen leistungsfähig sind. Die große Mehrheit wird erst am späteren Vormittag munter. Noch mal zehn Prozent,

die sogenannten „Eulen“, finden gar erst am Abend zu ihrem Leistungshoch. Der „Nine-to-Five“-Gleichtakt der Arbeitswelt ist völlig gegen ihre Natur.

Auch die Zahl der Stunden, die wir schlafen, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Nur die wenigsten kommen mit weniger als fünf Stunden Schlaf aus. Bei den meisten schwankt das persönliche Schlafbedürfnis zwischen sechs und neun Stunden. Dazu

Restless-Legs-Syndrom:

Wenn die Beine tanzen wollen

Es ist wie der Fluch der roten Schuhe im Märchen von Hans Christian Andersen: Sobald man sich entspannen möchte, bemächtigt sich ein Kribbeln, Reißen und Ziehen der Beine oder manchmal auch der Arme. Die Beschwerden klingen ab, sobald man sich bewegt. Etwa jeder Zwanzigste leidet unter dem sogenannten „Restless-Legs-Syndrom“ (zu Deutsch: Unruhige-Beine-Syndrom), das die Betroffenen nicht schlafen lässt. Die Ursache für die unkontrollierte Rastlosigkeit der Gliedmaßen ist nicht geklärt. Möglicherweise hängt das Restless-Legs-Syndrom mit einer Störung im Dopamin-Stoffwechsel zusammen.

10 Tipps für einen gesunden Schlaf

1. Schaffen Sie eine angenehme Schlafumgebung: Die Temperatur im Schlafzimmer sollte bei ca. 16–18 °C liegen. Lüften Sie gut durch und verdunkeln Sie. Auch auf die richtige Matratze kommt es an.



2. Sorgen Sie für Ruhe! Schon das Ticken einer Uhr kann das Einschlafen verzögern. Entfernen Sie deshalb alle Störquellen aus Ihrem Schlafzimmer.



3. Achten Sie darauf, vor dem Schlafengehen zu entspannen. Verzicht auf aufregende Filme oder spannende Bücher.



4. Versuchen Sie, regelmäßige Schlafenszeiten einzuhalten, auch am Wochenende. Gehen Sie nicht zu früh ins Bett.



5. Führen Sie ein persönliches Schlafritual ein.



6. Meiden Sie schwer verdauliche Speisen und Koffein am Abend.



7. Vermeiden Sie schwere körperliche Arbeit oder Leistungssport vor dem Schlafengehen. Anstrengung kurbelt den Kreislauf zunächst an.



8. Verzicht auf einen ausgedehnten Mittagsschlaf, wenn Sie nachts nicht durchschlafen können. Auch das Nickerchen vor dem abendlichen Fernsehprogramm ist dem Nachtschlaf nicht zuträglich.



9. Wenn Sie nachts einmal aufwachen sollten, schauen Sie lieber nicht auf den Wecker. Genießen Sie die Ruhe und denken Sie an etwas Schönes.



10. Wenn Sie partout nicht einschlafen können: Stehen Sie lieber auf, machen sich einen beruhigenden Tee und lesen Sie ein paar Seiten, anstatt sich unruhig im Bett zu wälzen. Meistens werden Sie so von alleine wieder müde.



kommt: Spätestens seit der Erfindung der Glühbirne hat sich unser Schlaf-Wach-Rhythmus vom natürlichen Lauf der Sonne abgekoppelt. Und in Zeiten von Globalisierung und moderner Mobiltechnik sind wir zudem leicht versucht, vierundzwanzig Stunden am Tag aktiv sein zu müssen: Arbeiten, Leistung zeigen, Sport treiben, Freunde treffen, Zeit mit der Familie verbringen ... Wer denkt da schon ans Schlafen? Wie eine Umfrage der Universität Pennsylvania zeigt, stehen viele Menschen sogar früher auf, um abends keine Freizeit opfern zu müssen. Den selbst gewollten Schlafmangel bezahlen viele – welch Ironie – mit Schlafstörungen. Etwa 20 Millionen Menschen in Deutschland gaben in einer Umfrage des Robert-Koch-Instituts an, ab und zu unter Schlafstörungen zu leiden. Das heißt: Sie schlafen nur schwer ein oder

wachen nachts auf und können dann nicht mehr einschlafen.

Zeit zum Schlafen

Rat bei einem Arzt oder Psychologen einzuholen, ist angebracht, wenn Leistungsdruck, Versagensängste, Sorgen, Liebeskummer oder ein tiefer Verlust den Schlaf rauben. Auch der Organismus kann der nächtlichen Erholung einen Strich durch die Rechnung machen: Menschen mit dem Restless-Legs-Syndrom (siehe Infobox) bringen zuckende Gliedmaßen um die verdiente Ruhe, andere ringen wegen einer Schlafapnoe (Atemaussetzer im Schlaf) nachts nach Luft.

Häufig jedoch lässt sich die Ursache durch einen selbstkritischen Blick auf den eigenen Lebenswandel finden. Wer etwa regelmäßig vorm Fernseher ein-

schläft, braucht sich nicht zu wundern, dass er nachts nicht mehr schlafen kann. Und Menschen, die den ganzen Tag unter Strom stehen, sollten sich Zeit zum „Runterfahren“ gönnen. Denn schließlich verspricht guter Schlaf wahre Wellness für Körper, Geist und Seele.

STADA-Produkt:

Hoggar® Night
25 mg Doxylaminsuccinat Tabletten



Zur Kurzzeitbehandlung von Schlafstörungen. Hinweis: Nicht alle Schlafstörungen bedürfen e. medikamentösen Therapie. Oftmals sind sie Ausdruck körperl. od. seel. Erkrankungen u. können durch andere Maßnahmen od. e. Therapie der Grundkrankheit beeinflusst werden. Deshalb sollte bei länger anhaltenden Schlafstörungen keine Dauerbehandlung mit Hoggar® Night erfolgen, sondern der behandelnde Arzt aufgesucht werden. Enthält Lactose.

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

Zulassungsinhaber:
STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel
Stand: September 2013

ERKÄLTUNG

Sanfte Hilfe bei Erkältung & Co.

Es ist wieder so weit: Schniefnase, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen lassen grüßen, sobald sich die Blätter bunt färben und die Regentage zunehmen. Zwei- bis dreimal pro Jahr erwischt ein grippaler Infekt durchschnittlich jeden Erwachsenen. Um die Symptome zu lindern und dem Körper die nötige Ruhe zu schenken, damit er sich schnellstmöglich von der Erkältung erholen kann, gibt es viele sanfte Methoden.



Efeu – altbewährt bei Husten und Bronchitis

Die immergrünen Efeu-Blätter kommen vor allem im Winter sehr schön zur Geltung, wenn das meiste Grün unter einer Schneeschicht verborgen ist. Und auch ihre Heilkraft ist in der kalten und feuchten Jahreszeit besonders gefragt. Aus den getrockneten Blättern der Zweige wird nämlich ein wirksamer Saft gewonnen, der bei Reizhusten

und verschleimten Bronchien rasche Linderung bringt.

Seinen Durchbruch als ernsthafte Arznei gegen Erkrankungen der Atemwege erlebte Efeu im 19. Jahrhundert, als einem Arzt zufällig auffiel, dass Kinder, die Milch aus Efeuholzschüsseln tranken, seltener Husten bekamen. Inzwischen hat auch die Wissenschaft die Wirksamkeit der Kletterpflanze als

Schleim- und Hustenlöser bestätigt. Efeublätter enthalten einen hohen Anteil an Saponinen, d. h. an komplexen, bitter schmeckenden Verbindungen, die das Abhusten erleichtern, die Bronchien entkrampfen und zudem eine wachstumshemmende Wirkung auf Bakterien und Viren haben. Saponine sind allerdings toxisch und alle Teile der Pflanze, insbesondere die schwarzen Beeren, sind giftig. Aus diesem Grund ist es nicht zu empfehlen, Efeu-Tee selbst herzustellen! Um die positiven Eigenschaften des Efeus optimal zu nutzen, sollte man auf Saft, Tropfen, Zäpfchen oder Bronchialtee aus der Apotheke zurückgreifen.

Was Sie sonst noch tun können

- ✓ **Wichtig ist, viel zu trinken**, damit der Schleim sich verflüssigen kann.
- ✓ **Gesunde Ernährung** (leichte, vollwertige Kost sowie viel Obst und Gemüse).
- ✓ Für **ausreichende Luftfeuchtigkeit** sorgen.
- ✓ **Räume** nicht überhitzen und **viel lüften**.
- ✓ **Brust und Rücken mit Erkältungsbalsam einreiben**, die ätherischen Öle wirken schleimlösend, antibakteriell und krampflösend.
- ✓ **Erkältungsbäder** mit Fichtennadel- und Eucalyptusöl zur unterstützenden Behandlung von Entzündungen der Atemwege.
- ✓ Gegen Husten helfen **schleimlösende Präparate** mit pflanzlichen Wirkstoffen.
- ✓ Bei verstopfter Nase kann man **Nasenspray oder -tropfen verwenden**. Zur Befeuchtung und Reinigung der Nasenschleimhaut empfehlen sich **pflegende Sprays mit Meerwasser**.
- ✓ Heiserkeit und Halsschmerzen können durch **Hustenbonbons oder Pastillen** gelindert werden.

✓ **Warmhalten**, jedoch nicht schwitzen (außer bei einer Schwitzkur mit heißem Bad und heißem Tee; anschließend 2 Stunden Bettruhe).

✓ **Körperliche Schonung** und **ausreichend Schlaf**.



Roter Sonnenhut – Schutz vor Erkältungen durch die Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte

Unser Immunsystem braucht Hilfe, nicht nur in der Erkältungszeit, sondern während des ganzen Jahres. Dabei hilft die Pflanze Echinacea, die ursprünglich aus Nordamerika kommt. Der rote Sonnenhut, wie sie auch heißt, wird weltweit zur Stärkung des Immunsystems genutzt. So wird der Wirkstoff



Wann Sie zum Arzt müssen



Bei Halsschmerzen, die mit einem gelblichen Belag der Rachenmandeln einhergehen.

Bei Schnupfen, der nach 1 Woche nicht deutlich besser wird.

Bei Fieber, wenn Sie länger als 2–3 Tage über 38,5°C Fieber haben.



Bei starker Schwellung der Lymphknoten am Hals

Bei Husten, der sich nach 2 Wochen nicht bessert und/oder wenn beim Abhusten grünlicher Auswurf dabei ist.



Bei Hautausschlag

Bei Schwangerschaft, wenn Säuglinge, Kleinkinder und geschwächte, ältere Menschen erkrankt sind.



auch in Deutschland in Kulturen angebaut. Der Presssaft der frisch-blühenden Pflanzen dient als Ausgangswirkstoff für das Naturarzneimittel und wird zur unterstützenden Behandlung häufig wiederkehrender Atemwegsinfekte eingesetzt. Der Presssaft von Echinacea mit dem Hauptstoff Echinacin ist für die traditionelle Anwendung und Heilwirkung bei Erkältungskrankheiten bekannt. Die medizinische Anwendung basiert auf seiner Immunsystem-stimulierenden Wirkung.

Zn

Zink – das lebenswichtige Multitalent

Ein Zinkmangel kann die Infektgefahr erhöhen – deshalb ist gerade in der kalten Jahreszeit eine ausreichende Zinkversorgung wichtig. Als Spurenelement in unserem Körper ist Zink für eine Vielzahl von Stoffwechselfvorgängen von essenzieller Bedeutung. Zink aktiviert Zellen, Hormone und Stoffwech-

»Ein Zinkmangel kann die Infektgefahr erhöhen.«

sel. Gesunde Menschen decken in der Regel den Tagesbedarf an Zink über die Nahrung. Manche Menschen weisen jedoch einen erhöhten Bedarf bzw. verminderte Aufnahme von Zink auf: u.a. wenn man Sportler ist oder zur älteren Generation zählt. Bei Zinkmangel kann es sinnvoll sein, dem Körper zusätzliches Zink zuzuführen. So kann bei einem vorliegenden Zinkmangel und Anzeichen einer Erkältung die Zinkzufuhr des Körpers einen Einfluss auf die Erkältungsdauer haben. Grundsätzlich kann ein Mangel an Zink auch die Leistungsfähigkeit und Wundheilung bei Entzündungen und nicht zuletzt Haut, Haare und Nägel beeinflussen.

STADA-Produkte:

Bronchostad® Hustenlöser Sirup 50 mg/15 ml

Wirkstoff: Efeublätter-Trockenextrakt. Zur Besserung der Beschwerden bei chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen. Bei Erkältungskrankheiten der Atemwege. Enthält Maltitol.

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

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

Echinacea STADA® Classic 80 g / 100 g Lösung zum Einnehmen

Wirkstoff: Purpursonnenhutkraut-Presssaft. Zur unterstützenden Behandlung häufig wiederkehrender Infekte im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege. Bei Fieber, Atemnot, Blut im Urin, sowie über 5 Tage anhaltenden oder unklaren Beschwerden ist ein Arzt aufzusuchen. Enthält 22 Vol.-% Alkohol.

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: Juni 2014

Curazink® 15 mg Hartkapseln

Wirkstoff: Zink-Histidin. Zur Behandlung von klinisch gesicherten Zinkmangelzuständen, sofern sie nicht durch Ernährungsumstellung behoben werden können. Zur Anwendung bei Kindern ab 12 Jahren, Jugendlichen und Erwachsenen.

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

Zulassungsinhaber:
STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel
Stand: Dezember 2013



BESONDERS IM HERBST

Bewegung macht glücklich



Tipp

Dreimal die Woche mindestens eine halbe Stunde im Wald laufen macht glücklich!

Unser Tipp:

Outdoor mit den Kleinen

Spaziergehen ist für viele Kinder Langeweile pur. Dabei kann es auch Spaß machen, wenn man zum Beispiel einen **Ball zum Spielen** mitnimmt, **Pilze** oder **Esskastanien** sammelt, **Freunde** mitkommen oder man den **Hund der Nachbarn** ausleiht. Je „sinnvoller“ der Spaziergang, desto größer wird die Begeisterung für den Ausflug.

Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur die falsche Kleidung. Gerade kleinere Kinder brauchen wasserdichte Schuhe und warme Kleidung, die so richtig schmutzig werden darf. Denn nur wer sich wohlfühlt, kommt das nächste Mal gerne wieder mit!



Wer Sport treibt, kennt es: das gute, manchmal sogar euphorische Gefühl, das sich nach der körperlichen Anstrengung einstellt. Sport hält nicht nur körperlich fit, sondern ist auch Kraftfutter für die Seele. Gerade in der dunklen Jahreszeit sorgt ausreichend Bewegung für Licht am Horizont.

Sport gibt der Seele wichtige Streicheleinheiten. Bewegung sorgt für ein gutes Körpergefühl und verhilft zu Erfolgserlebnissen. Außerdem beeinflussen sportliche Aktivitäten verschiedene biochemische Prozesse im Körper. So wird vermutet, dass beim Sport das körpereigene Glückshormon Serotonin ausgeschüttet wird – was die Stimmung aufhellt. Wie die positive Wirkung von Bewegung auf die Seele zustande kommt, wird derzeit noch untersucht. Dass es sie gibt, ist aber unbestritten. Unterschiedlichste sportliche Aktivitäten werden deshalb inzwischen auch

erfolgreich bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen eingesetzt.

Den Glück bringenden Effekt des Sports können wir gerade jetzt im Herbst für uns nutzen. Statt in Trägheit zu verfallen und immer unzufriedener mit uns selbst zu werden, stärkt Bewegung – vor allem an frischer Luft – Immunsystem und Selbstbewusstsein gleichermaßen. Wir werden standhafter gegen die zahlreichen Erkältungskrankheiten des Winters, frieren weniger, weil Bewegung die Durchblutung anregt und fühlen uns insgesamt

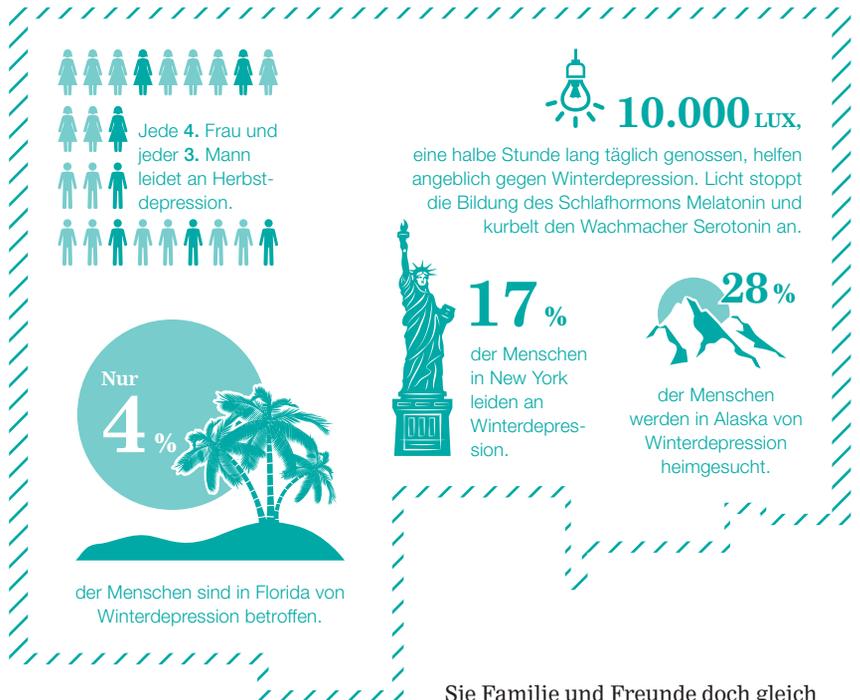
kraftvoller. Das alles sorgt dafür, dass wir der zunehmenden Dunkelheit und unseren alltäglichen Belastungen besser gewachsen sind. Außerdem verschaffen wir uns mit Sport eine echte Auszeit: Wer sich anstrengt, vergisst wenigstens für kurze Zeit, was ansonsten den Kopf belastet.

Raus aus dem Haus, raus aus dem Tief!

Eine Bewegungsbremse im Herbst ist oft das schlechte Wetter. Ist es tatsächlich gesund, frierend durchs Nasse zu rennen und kalte Luft einzuatmen? Absolut! Man muss sich nur richtig anziehen und in Bewegung bleiben. Raus aus dem Haus heißt raus aus dem Tief. Dabei muss man nicht gleich Leistungssport betreiben; viel wichtiger ist die Regelmäßigkeit der Bewegung. Wer es irgendwie einrichten kann, sollte die hellen Zeiten des Tages nutzen. Eine halbe Stunde Spaziergang in der Mittagspause beispielsweise wirkt Wunder.

»Bewegung im Freien ist auch bei kalten Temperaturen wichtig. Achten Sie auf angemessene Kleidung.«

Aber auch, wer den ganzen Tag eingespannt im Büro sitzt, kann sich abends noch mal an die frische Luft wagen. Mit einer Runde Jogging im beleuchteten Park oder einem Spaziergang durchs Viertel lässt man den Stress des Arbeitstages einfach hinter sich. Wer gar keine Zeit aufbringen kann, sollte wenigstens alle Möglichkeiten zur Bewegung im Alltag nutzen. Fahrrad statt



Auto (selbst an kühleren Tagen), Treppe statt Aufzug. Auch das hält fit und gesund!

Zurück zu Hause belohnt man sich mit verdienter Gemütlichkeit und bewusstem Ausruhen: ein heißer Tee, ein gutes Buch auf dem Sofa, ein entspannendes Bad bei Kerzenschein – solche Genussmomente und Ruhepausen helfen uns, der dunklen Jahreszeit ihre schönen Seiten abzugewinnen. Ein bisschen Winterschlaf darf sein, wenn draußen der Regen kalt an die Fensterscheiben klopft. Sicher ist: Auf den folgt auch wieder Sonnenschein.

Auch im Herbst: Outdoor-Spaß für alle

Gelegenheit, die hellen Zeiten für Bewegung zu nutzen, bleibt in Herbst und Winter vor allem am Wochenende. Da kann das Outdoor-Programm zum reinen Spaßprogramm werden. Locken

Sie Familie und Freunde doch gleich mit vor die Tür. Mit ein bisschen Planung lassen sich im Familien- oder Freundeskreis regelrechte Outdoor-Erlebnistage gestalten.

Der Klassiker unter den herbstlichen Outdoor-Aktivitäten ist das Drachen Steigen Lassen. Ob selbstgebastelt oder gekauft – Anlaufen, Aufsteigen, Lenken – windige Herbsttage werden mit dem Drachen zum Erlebnis. Dass man dabei viel läuft und so richtig durchgepustet wird, ist ein schöner Nebeneffekt.

Kletterwälder, Kletterparks oder Baumwipfelpfade fordern das Höhererlebnis heraus, sind sportlich attraktiv und gleichzeitig sehr sicher. Sportliche Kleidung und eine durchschnittliche Kondition mitbringen.

Ein Riesenspaß für fast alle Altersgruppen ist Völkerball. Dazu braucht es nur eine geeignete Wiese, einen weichen Ball, Seile oder ein Absperrband und möglichst viele Mitspieler.



MOTIVATION

„Aufgeben gilt nicht!“

Hürden, hochgelegte Messlatten, Siege, Niederlagen und den täglichen Kampf gegen den inneren Schweinehund, all das kennt Frank Busemann, der ehemalige Zehnkämpfer und Silbermedaillengewinner bei den Olympischen Spielen 1996, nur zu gut. Und er sagt, es lassen sich viele Parallelen ziehen zwischen sportlichem Mehrkampf und dem täglichen Leben. Daher hat er die Erfahrungen, die er während seiner ereignisreichen Karriere gesammelt hat, in einem Buch zusammengefasst und erklärt darin, wie man die eigenen Ziele definiert und seine Potenziale bestmöglich nutzt.



Buchtipp:

Steh auf, wenn Du am Boden liegst von Frank Busemann

Der Motivationsratgeber für Frauen und Männer entführt den Leser in die Welt von Frank Busemann und veranschaulicht mit viel Spaß und persönlichen Erlebnisberichten, wie man seine Ziele erreicht und die eigenen Potenziale bestmöglich einsetzt.

Einmal erfolgreich an einem 10-Kilometer-Lauf teilnehmen, endlich den Keller gründlich ausmisten oder die Präsentation für das nächste Meeting mit dem Chef vorbereiten – bei allen Aufgaben kommen wir an den Punkt, an dem unsere Motivation gefragt ist. Was aber, wenn wir immer wieder Ausreden finden, um nicht mit dem Lauf-Training zu beginnen oder den Keller in Angriff zu nehmen? Wie schaffen wir es, aus einem Motivationsloch herauszukommen? Der erste Trick besteht darin, sich das Ergebnis bildlich vorzustellen. Wie schön praktisch wäre der Keller, wenn ich endlich wieder an alle wichtigen Sachen herankomme und mal wieder mit meinen Rol-

»Nicht weil die Dinge unerreichbar sind, wagen wir sie nicht – weil wir sie nicht wagen, bleiben sie unerreichbar.«

Seneca

»Die Welt
macht dem Platz,
der weiß, wohin
er geht.«

Ralph Waldo Emerson

»Achte auf
deine Gedanken!
Sie sind der
Anfang aller
Taten.«

Weisheit aus China

lerblades aus-
fahren könnte, die
jetzt unerreichbar
ganz hinten in einer Kiste
liegen? Die Vorstellung, mit
hoch erhobenen Armen die Ziel-
linie zu überqueren und das an-
schließende Glücksgefühl zu genießen,
es tatsächlich geschafft zu haben. All
das sind Gedankenbilder, die uns dabei
helfen, unser Ziel zu erreichen. Tragen
Sie also ruhig ein bisschen dicker auf
in Ihrer Vorstellung! Ganz wichtig ist
auch die gute alte To-do-Liste, die am
Anfang erstellt wird und auf der die
einzelnen Teilschritte abgehakt werden

können. Denn jedes Häkchen an einer
erledigten Aufgabe motiviert! Ein wei-
terer Trick für Demotivierte liegt in der
Belohnung, die man sich selbst für die
erledigte Arbeit verspricht. Das kann
zum Beispiel das Lieblingsessen sein,
ein gutes Buch oder ein Abend mit
Freunden. Ein sogenannter „Killer“ für
den Start vieler Vorhaben sind zu hohe
Erwartungen, die man an sich selbst
und die Erledigung der Aufgabe setzt.
Übersteigter Perfektionismus kann
zu Blockaden und schlimmstenfalls völ-
liger Arbeitsverweigerung führen. Set-
zen Sie also die berühmte Messlatte
nicht zu hoch und loben Sie sich inner-
lich für kleinere Teilziele, die sie er-
reicht haben. Weitere Tipps, mit denen
Sie in Zukunft Ihre Ziele einfacher er-
reichen, haben wir für Sie in der Über-
sicht zusammengefasst.

**Mitmachen und Karten für
den emotion-Vortrag von Frank
Busemann gewinnen!**

Möchten Sie Frank Busemann persönlich
kennenlernen und an seinem Motivationsvor-
trag der Zeitschrift emotion in Hamburg oder
Frankfurt teilnehmen? Dann senden Sie uns
einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Frank
Busemann“ an allesgute@stada.de.
Einlass ab 19.00 Uhr, Beginn: 19.30 Uhr

Termine:

Hamburg 03.11.2014
Steigenberger Hotel Hamburg,
Heiligengeistbrücke 4
Frankfurt 20.11.2014
Hessischer Rundfunk, Bertramstraße 8

emotion



»Unsere Sehnsüchte sind unsere Möglichkeiten.«

Robert Browning

Die ultimativen Zehnkämpfertipps für mehr Motivation:

1. Das Ziel

Visualisieren Sie Ihr Ziel! Malen Sie es sich in bunten Farben aus und tragen Sie ruhig etwas dicker auf in Ihrer Vorstellung.



2. To-do-Liste

Erstellen Sie eine To-do-Liste, auf der Sie die einzelnen Aufgaben abhaken können. So haben Sie immer im Blick, was Sie bereits geschafft haben – das motiviert!



3.

Perfektionismus ade

Seien Sie nicht zu perfektionistisch. Setzen Sie die Messlatte gerade zu Beginn etwas niedriger, damit die erste Hürde nicht allzu hoch ist.



4. Die Belohnung

Versprechen Sie sich eine Belohnung für das Erreichen Ihres Ziels.



5.

Schritt für Schritt

Teilen Sie sich die Strecke bis zum Ziel in kleinere Teilziele ein. So haben Sie öfter etwas, wofür Sie sich belohnen können.



6. „Gut gemacht!“

Loben Sie sich für das Erreichen von Teilzielen. Nehmen Sie innerlich eine positive Haltung zu sich und Ihrer Arbeit ein.



7.

Zusammen ist es einfacher

Suchen Sie sich „Mitreiter“ für Ihr Ziel. Manches lässt sich im Team leichter erreichen als als Einzelkämpfer.



8.

Positiv denken

Formulieren Sie Ihre Gedanken möglichst positiv, z. B. „Ich werde das schaffen“, und denken Sie nicht daran, zu scheitern.

9.

Zeitdruck hilft

Setzen Sie sich ein zeitliches Ziel und schaffen Sie so künstlichen Zeitdruck, z. B. „Bis zum Frühling muss der Keller aufgeräumt sein“.



10.

Pausen machen

An Tagen, an denen Sie partout nicht weiterkommen, lassen Sie die Aufgabe ruhen und versuchen Sie, den Kopf wieder frei zu bekommen, z. B. mit Ihrer Lieblingsmusik.

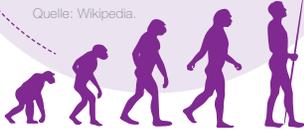


Die optimale Nährstoff-Relation laut Eaton:

33% Proteine,
46% Kohlenhydrate und
21% Fett.

65% der aufgenommenen Energie stammten aus Obst und Gemüse.

Quelle: Wikipedia.



GUTEN APPETIT!



Gesund mit Paleo – der modernen Steinzeitküche

Viele Menschen kämpfen heutzutage mit Übergewicht, ständiger Müdigkeit, Hautproblemen oder ernsthaften Krankheiten. Die Paleo-Ernährung, auch Steinzeit-Ernährung genannt, sieht die Ursache für diese Zivilisationskrankheiten in den stark verarbeiteten Lebensmitteln, die wir täglich konsumieren. Die Idee von Paleo ist eine Rückbesinnung auf die Evolution und mit ihr eine Umstellung der Ernährungsweise, orientiert an der Steinzeit. Damit soll dem menschlichen Körper wieder eine artgerechte, ideale Nährstoffversorgung zurückgegeben werden.

Getreide, Milch, Zucker und schlechte Fette stehen allgemein auf unserem Speiseplan. Dabei zeigen aus Paleo-Sicht (Paleo von Paläolithikum = Alt-

steinzeit) 2,5 Millionen Jahre Evolution, dass eine artgerechte Ernährung für den Menschen anders aussieht. Denn die ursprünglichen Jäger und Sammler ernährten sich nicht von Pizza und Pasta, sondern von Gemüse, Obst, Fleisch und Fisch, Eiern, Nüssen und Samen. Mit den heute verfügbaren Lebensmitteln ahmt Paleo diese Ernährungsweise nach.

Ein besonderer Fokus wird dabei auf Lebensmittelqualität und Nachhaltigkeit gelegt. Das Ernährungskonzept steht damit nicht nur im Einklang mit unserer genetischen Struktur, sondern hält uns auch langfristig schlank, fit und gesund. Bei einer Umstellung der Ernährung auf Paleo soll bereits nach den ersten 30 Tagen eine nachweisbare, gesundheitliche Verbesserung eintreten. Allerdings darf der

Genuss nicht zu kurz kommen. Denn Paleo achtet auch darauf, dass die Rezepte schmecken und satt machen.

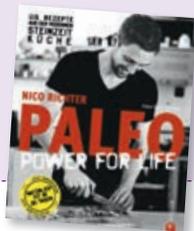


Wenn Ihr Interesse für die moderne Steinzeitküche geweckt ist, probieren Sie Paleo doch einfach einmal aus! Finden Sie heraus, ob Sie mit der Paleo-Ernährung mehr Energie im Alltag haben, sich insgesamt fitter fühlen oder besser schlafen können.

Mitmachen und gewinnen!

In den USA bereits seit einigen Jahren Trend, findet Paleo auch in Deutschland eine immer größere Beachtung. Nico Richter entdeckte 2012 den Paleo-Lebensstil für sich. Gemeinsam mit seiner Partnerin Michaela Schneider schreibt er einen Paleo-Blog und hat damit seine Leidenschaft zum Beruf gemacht. Nun hat er ein Kochbuch mit 115 Rezepten herausgebracht. „Nico Richter. PALEO – POWER FOR LIFE. 115 Rezepte aus der modernen Steinzeitküche“, Christian Verlag GmbH.

Gewinnen Sie eins von zehn Kochbüchern des sympathischen Paleo-Kochs. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Paleo-Kochbuch“ an allesgute@stada.de.
Einsendeschluss: 01.01.2015.



Mehr Informationen zu Paleo finden Sie auf dem Paleo-Blog unter:

www.paleo360.de.



Das leckere Rezept aus der modernen Steinzeitküche von Nico Richter



Weitere Informationen
über Nico Richter finden
Sie unter:
[www.facebook.com/
nicorichter](https://www.facebook.com/nicorichter)

HAMBURGER MIT ANANAS:

Zutaten (für 4 Personen)

600 g Hackfleisch vom Rind
1 Ananas
1 große rote Zwiebel
(oder Gemüsezwiebel)
1 kleine Zwiebel
½ TL Chilipulver
2 EL Kokosöl
Salz, Pfeffer



Nährwert pro Portion:

409 kcal 31 g E 29 g F 7 g KH

Dazu passt: Scharfe Guacamole, Süßkartoffel-Rösti, Sesam-Kohlrabi-Sticks.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Die Ananas von der Schale befreien, dann 8 Scheiben davon abschneiden und diese jeweils vom Strunk in der Mitte befreien. Die rote Zwiebel schälen und in große Ringe schneiden.

Die kleine Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Hackfleisch, dem Chilipulver sowie Salz und Pfeffer zu einem Teig verkneten. Dann aus dem Fleischteig 4 Burger formen.

In 2 Pfannen je 1 EL Kokosöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Dann die Burger, die Ananas und die Zwiebelringe auf die Pfannen verteilen und anbraten, bis alles leicht gebräunt ist. Dabei einmal wenden. Die Burger bei

mittlerer Hitze so lange braten, bis sie durch sind. Lässt sich einfach testen, indem man mit dem Pfannenwender leicht draufdrückt – wenn kein Fleischsaft mehr austritt, sind sie gar.

Zum Servieren die Hamburger wie folgt auf vorgewärmten Tellern anrichten: Zuunterst eine Scheibe Ananas, dann einen Burger (nach Wunsch etwas Guacamole), eine Schicht Zwiebelringe und zum Abschluss die zweite Ananasscheibe aufsetzen.

Tipp:

Wenn zu wenig Platz in den Pfannen ist, die Ananas in 2 Durchgängen braten. Dann die schon fertigen Scheiben im Ofen warmhalten.

3000

Schritte täglich mehr genügen offenbar, um das Risiko für Arterienverkalkung – und damit für Herzinfarkt und Schlaganfall – erheblich zu reduzieren. Das sind ca. 30 Minuten Bewegung pro Tag mehr.

Quelle: Studie Zentrum für Gesundheit (ZiG)



HERBSTSPAZIERGÄNGE MIT DER FAMILIE

„Och nö“

Wenn der Herbstwind die Baumwipfel zerzaust und die Wälder bunt werden, dann ist das die schönste Zeit für ausgedehnte Spaziergänge. So empfinden das die meisten Erwachsenen. Die Sprösslinge sehen das allerdings oft anders.

„Och nö.“ Ich gebe zu, ich habe keine andere Antwort erwartet. Trotzdem bin ich irgendwie genervt und mein Mann tut mir ein bisschen leid, als er mit deutlich frustriertem Gesichtsausdruck die Treppe herunter kommt.

Gleich dreimal hat er sich eine Abfuhr geholt. „Fauls Volk“, murmelt er und gräbt nach seiner Regenjacke. Dabei kann so ein Herbstspaziergang doch nur gut tun, oder? Recht hat er. Frische Luft und Bewegung sind genau das Richtige um diese Jahreszeit. Ich lächle ihm aufmunternd

zu. Lisa kommt die Treppe herunter, das Handy am Ohr. „Oh cool“, haucht sie ins Mikrofon. „Du gehst biken? Waaahnsinn!“ Sie entschwindet in die

Küche. Mein Mann tippt sich an die Stirn. Lisas Fahrrad steht seit zwei Wochen mit einem Platten in der Garage und sie lässt sich jeden Morgen mit dem Auto in die Schule kutschieren. Dass sie „biken“ sooo cool findet, kann einem da schon mal entgehen. Sie holt eine Tüte Milch aus dem Kühlschrank, öffnet eine Packung Kekse und macht

es sich am Küchentisch gemütlich. „Ja, ist ja auch so geiles Wetter, den Herbst mag ich auch voll, das geht mir wie dir, da bin ich am liebsten draußen. Ja, viel Spaß. Tschühüss Paul.“ Mein Mann und ich rollen mit den Augen. „Ist was?“ fragt uns Lisa und beißt in einen

Keks. „Ping!“ Eine eintrudelnde SMS macht unsere Antwort glücklicherweise überflüssig.

Konstantin kommt in die Küche gefegt: „Lisa, spielst du was mit mir?“ „Nee, jetzt

nicht.“ Lisa drückt auf ihrem Handy rum. „Och bitte, mir ist so langweilig.“ Das ist mein Einsatz: „Wenn dir langweilig ist, kannst du ja mit uns kommen“. Konstantin schüttelt den Kopf. „Och nö, so langweilig ist mir auch wieder nicht.“ Schön, wenn die Kinder offen und ehrlich sind. Das gelungene Ergebnis einer fortschrittlichen Erzie-

Tipps für den Spaziergeh-Spaß!

Sie wollen ...

... ein gutes Gespräch führen?

Gehen Sie zu zweit los.

... gemeinsam ein schönes Ziel erreichen?

Das Ziel sollte alle locken.

... einfach nur ein bisschen Herbstluft schnuppern?

Nehmen Sie Freunde für die Kinder mit.

... sich richtig bewegen?

Gehen Sie mit Laufpartnern, die mithalten können.

» Es heißt doch schließlich auch spazieren gehen und nicht spazieren schwimmen.«



hung ohne Druck. „Ping!“ Wieder eine Nachricht für Lisa. Konstantin späht seiner Schwester neugierig über die Schulter. „Hau ab, Konsti.“ Aber Konstantin hat anscheinend genug gesehen: „Was schreibt dir der Paul? Willst du mit dem knutschen?“ Lisa erstickt fast an ihrem Keks, dann prustet sie Krümel über den Tisch: „Das wüsstest du wohl gerne?“ Ich gebe zu, ich wüsste das auch sehr gerne. Aber mein Anliegen war ja eigentlich ein anderes: der gemeinsame Spaziergang. Ich ändere noch mal die Taktik und versuche es mit Mitbestimmung. „Konstantin“, frage ich, „hast du vielleicht ein Ziel, wo du gerne hinspazieren möchtest?“ Prompte Antwort: „Ja, ins Schwimmbad.“

Demokratie hin, Familienglück her, jetzt bin ich an der Reihe, „och nö“ zu sagen. Sonntags ist „Family-Fun-Tag“ im Hallenbad. Von dem schrillen Badespaßgekreische hat man eine halbe Woche lang Pfeifen im Ohr. Getoppt wird das nur noch von den entzündeten Chlo-
raugen. Außerdem von frischer Luft keine Spur. Andere mögen das gut finden, ich liebe eher die Stille des Waldes, den Geruch nach feuchter Erde ... Lisa zwinkert ihren Bruder an: „Es heißt doch schließlich auch spazieren gehen und nicht spazieren schwimmen.“

»Also, ich gehe jetzt joggen, ich muss echt mal raus. Man kann doch nicht den ganzen Tag nur drinnen hocken.«

Während Konstantin dieses Qualitäts-Argument noch prüft, klingelt es an der Haustür. Draußen stehen Konstantins bester Freund Murat und sein Vater. Ob Konstantin mit spazieren gehen möchte. Alleine ist es für

Murat so langweilig ... Echt gute Idee, hätte ich auch selbst drauf kommen können. So schnell habe ich meinen Sohn selten Schuhe und Jacke anziehen sehen. Tschüss. Winken. Weg. Das ist wahrscheinlich der nackte

Fluchinstinkt. Er ist kaum aus dem Haus, da kommt Julia die Treppe herunter. In voller Joggingmontur. „Also, ich gehe jetzt joggen, ich muss echt mal raus. Man kann doch nicht den ganzen Tag nur drinnen hocken.“ Sag ich doch.

Am Abend sitzen wir wieder alle zusammen beim Essen. Wir besprechen den nächsten Tag und die kommende Woche. „Du Papa“, flötet Lisa und setzt ihren treuesten Blick auf. „Kannst du mich morgen früh zur Schule fahren?“ „Och nö“, sagt mein Mann und beginnt, das Geschirr abzuräumen. Ich finde, mehr gibt es dazu auch nicht zu sagen.



5 JAHRE

leben Männer in Deutschland im Durchschnitt kürzer als Frauen.

Quelle: www.destatis.de

MÄNNERGESUNDHEIT

Das sensible starke Geschlecht

Die Statistik ist eindeutig, Frauen leben in etwa fünf Jahre länger als Männer. Doch wieso ist das so? Sind Männer anfälliger für Krankheiten?



Schaut man genauer hin, wird schnell klar: Männer gehen nicht gerne zum Arzt – mit einigen Ausnahmen. Erst wenn der Arztbesuch unumgänglich wird, spielt auch die Gesundheit wieder eine Rolle. Während Frauen mehr auf die Signale ihres Körpers achten, spielen Männer Anzeichen einer Erkrankung herunter oder ignorieren sie vollends. Vorsorgeuntersuchungen werden nur ungern wahrgenommen. Dies gilt als männlich stark. Was nach dem gesellschaftlichen Klischee männlich ist, birgt bei der Gesundheitsvorsorge einige Risiken. Vielleicht liegt es am Rollenbild, vielleicht aber auch daran, dass Männer sensibler sind, als sie vorgeben. Somit könnte Angst das vermeintliche Desinteresse an Arztbesuchen erklären. Jedenfalls gibt es für das männliche Geschlecht und die jeweilige Altersgruppe charakteristische gesundheitliche Risiken, denen mit Vorsorge-

untersuchungen wirksam begegnet werden kann. Wir möchten Männergesundheit ins Bewusstsein rufen und für Vorsorgeuntersuchungen sensibilisieren.

Männer und ihre Schwächen

Ein hohes Stresspensum, Leistungsdruck im Beruf und in der Familie, falsche Ernährung, wenig Bewegung, Rauchen und zu viel Alkohol erhöhen das Risiko für Männerkrankheiten wie Herz- und Lungenerkrankungen, Depressionen, Diabetes, Prostatavergrößerung, Übergewicht oder Erektionsstörungen. Herz- und Lungenerkrankungen waren 2012 die häufigsten Todesursachen bei Männern, so das Statistische Bundesamt.

Jeder fünfte deutsche Mann über 30 Jahren hat Erfahrungen mit **Erektionsstörungen** gemacht. Tatsächlich

GESETZLICHE FRÜHERKENNUNG-VORSORGEUNTERSUCHUNGEN BEI MÄNNERN

Gesetzlich Versicherte haben ab dem Alter von 35 Jahren im Abstand von zwei Jahren einen Anspruch auf eine Gesundheitsuntersuchung zur Früherkennung von Erkrankungen. Früherkennungsuntersuchungen, die für Männer angeboten und empfohlen werden:

AB 35 JAHREN ALLE ZWEI JAHRE

Hautkrebsscreening zur Früherkennung von Hautkrebs (gezieltes Gespräch, Ganzkörperuntersuchungen der Haut, Beratung zum Befund)

AB 45 JAHREN JÄHRLICH

Prostata-/Genitaluntersuchung zur Früherkennung von Krebserkrankungen der Geschlechtsorgane (gezieltes Gespräch, Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane, Tastuntersuchung von Prostata und Lymphknoten, Beratung zum Befund)

JAHRE

35

JAHRE

40

75%

aller Prostatakrebs-
Betroffenen sind über
65 Jahre oder älter.

Quelle: www.gegen-prostatakrebs.de

sind oftmals nicht psychische Probleme, sondern organische Ursachen die Auslöser, die behandelt werden sollten. Die Potenzschwäche kann ein Hinweis auf eine Erkrankung sein, die bisher noch nicht erkannt worden ist. Grundsätzlich leiden darunter sowohl Lebensqualität als auch Sexualleben. Zunächst sollten im Gespräch die möglichen Ursachen der Erkrankung ermittelt werden. Eine Vielzahl organischer Faktoren wie Durchblutungsstörungen, Hormon- oder Herz-Kreislaufprobleme können die Potenzschwäche bedingen. Die bestmögliche Therapie ermitteln Betroffene gemeinsam mit ihrem Arzt.

»Ca. 8 Millionen Osteoporosefälle in Deutschland«

Probleme beim Wasserlassen oder beim Samenerguss können auf eine vergrößerte Prostata hinweisen. Jeder vierte deutsche Mann über 50 Jahren leidet unter Prostatabeschwerden. Die Häufigkeit steigt mit dem Alter an. Prostatakrebs ist laut dem Robert-Koch-Institut die häufigste Krebserkrankung bei deutschen Männern. Oft ist die Vergrößerung gutartig. In einigen Fällen können sich jedoch auch bösartige Tumore bilden. Meist bleibt die Erkrankung

unentdeckt, da Beschwerden erst in einem späteren Stadium auftreten. Wird die Erkrankung frühzeitig erkannt und behandelt, sind die Heilungschancen gut. Die genauen Ursachen der Erkrankung sind unbekannt, jedoch scheinen Alter sowie genetische und hormonelle Faktoren einen Einfluss zu haben.

In Deutschland sind etwa 8 Millionen Menschen von Osteoporose (Knochenschwund) betroffen. Bei der Stoffwechselerkrankung der Knochen kommt es zum Abbau von Knochenmasse, wodurch sich die Brüchigkeit des Knochens erhöht. Besonders im Bereich der Wirbelkörper oder des Oberschenkelhalses zeigt sich die Knocheninstabilität, von der meist ältere Menschen betroffen sind – hier allerdings häufiger

„Männer sind einsame Streiter ...
Müssen durch jede Wand,
müssen immer weiter“

Zitat aus Songtext
von Herbert Grönemeyer

Frauen als Männer. Die Knochensubstanz wird stetig umgebaut. Bis ins Alter von 40 Jahren wird mehr Knochenmasse auf- als abgebaut. Danach beginnt langsam der Abbau. Bei von Osteoporose Betroffenen überwiegen die Abbauprozesse und die Gefahr für Knochenbrüche steigt. Der Knochenstoffwechsel wird durch Hormone und Vitamine gesteuert. Dabei ist insbesondere Vitamin D wichtig. Es wird mit der Nahrung aufgenommen und fördert die Calcium-Aufnahme und den Knochenaufbau.

Grundsätzlich gilt: Wer auf eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung achtet, nicht raucht und nur mäßig Alkohol konsumiert, vermindert das Risiko einer Erkrankung.

AB 50 BIS 54 JAHREN
JÄHRLICH

Dickdarm- und Rektumuntersuchung zur Früherkennung von Darmkrebs (gezieltes Gespräch, Test auf verborgenes Blut im Stuhl, Beratung zum Befund)

AB 65 JAHREN
2 UNTERSUCHUNGEN IM
ABSTAND VON 10 JAHREN

Darmspiegelung zur Früherkennung von Darmkrebs (gezieltes Gespräch, zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren oder Test auf verborgenes Blut im Stuhl alle zwei Jahre, Beratung zum Befund)

77,7 JAHRE

ist die Lebenserwartung der Männer laut Statistik.

Quelle: www.destatis.de

JAHRE

45

JAHRE

50

JAHRE

55



AM
15. JANUAR
ERSCHEINT
DIE NÄCHSTE

alles gute für dich

TITELTHEMA:

Starkes Herz –
So kräftigen Sie das
lebenswichtige
Organ

Sudoku

LEICHT

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

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:

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

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

Konzept, Gestaltung & Produktion

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

Druck:

Frankfurter Societäts-Druckerei GmbH,
Frankfurt am Main

Fotos:

gettyimages (Titelbild); Gaby Gerster (S. 5); Rezept: ©Christian Verlag / Silvio Knezevic (S. 18, S. 19); Fotolia (S. 3, S. 4, S. 7, S. 8, S. 9, S. 10, S. 11, S. 12, S. 13, S. 18, S. 19, S. 20, S. 21, S. 22, S. 23, S. 24); iStockphoto (S. 2, S. 6, S. 9, S. 21); Thinkstock (S. 4, S. 14, S. 15, S. 16, S. 17, S. 22)