

alles *für dich*
gute

Personalisierte Medizin

Maßgeschneiderte Therapien

Ordnung in der Küche macht glücklich –
Gute Vorsätze fürs neue Jahr anders gedacht

Saisonkalender für Obst und Gemüse –
Herausnehmen und gesund einkaufen

Mitmachen &
gewinnen!



„30 MINUTEN
GEMÜSEKÜCHE“
von Katharina Seiser,
Ekkehard Lughofer
und Gerhard Zoubek

➔ S. 15



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

10 KÖRPER, GEIST UND SEELE IN BALANCE

Ayurveda: Leben im Gleichgewicht der Doshas



04

PERSONALISIERTE MEDIZIN

Nicht mehr nur eine für alle



20 GESUNDHEITSREPORT

Gesundheitsbildung junger Erwachsener – Nachhilfe nötig



14 SAISONALE GEMÜSEKÜCHE

Rezeptteil mit Kochbuchtipps
„30 Minuten Gemüseküche“ und Gewinnspiel

**LEGENDE:**

-  Link-Tipp
-  Produkt-Tipp
-  Gewinnspiel
-  Facebook
-  Lese-Tipp

Schwer-
punkt

*Titelthema:***04 PERSONALISIERTE MEDIZIN**

Maßgeschneiderte Therapien sind keine Zukunftsmusik mehr

*alles gute für den Körper:***08 HYGIENE –****WIE VIEL IST SINNVOLL?**

Natürliches Hygienebewusstsein und wie wir es Kindern vermitteln

10 KÖRPER, GEIST UND SEELE IN BALANCE

Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter

12 DER SAISONKALENDER FÜR OBST UND GEMÜSE

Gut für mich und die Umwelt – gesund und clever einkaufen

*alles gute für die Familie:***14 SAISONALE GEMÜSEKÜCHE**

Gemüsegerichte für jeden Tag und Gewinnspiel

16 ORDNUNG IN DER KÜCHE MACHT GLÜCKLICH

Gute Vorsätze für das neue Jahr mal anders gedacht

18 FAMILIENKOLUMNE

Kompromisslos sauber

20 GESUNDHEITSREPORT

Nachhilfe nötig: Muss Gesundheit Schule machen?

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

Rätselecke

Liebe Leserinnen und Leser,

sind Sie gut in das neue Jahr gestartet und verfolgen auch jetzt noch Ihre guten Vorsätze? Wir wissen, wie schwer das ist. Deswegen geben wir Ihnen, mithilfe unserer Kolleginnen und Kollegen bei STADA, Inspiration und Motivation. Wie es auch nach dem Jahreswechsel mit den gesteckten Zielen klappen kann, lesen Sie auf Seite 17.

Für den ein oder anderen ist ein bewusster und nachhaltiger Konsum ein Ziel für 2018. Doch wann hat welche Obst- und Gemüsesorte Saison und welche Früchte werden überhaupt in Deutschland geerntet? Mit unserem Saisonkalender auf den Seiten 12 und 13 haben Sie den Überblick. Einfach herausnehmen und beim nächsten Einkauf bestens informiert sein.

Was wie aus einem Science-Fiction-Film zu kommen scheint, ist schon länger keine Zukunftsmusik mehr: personalisierte Medizin. Mithilfe modernster Diagnostik ist es möglich, jedem Patienten ein eigenes Behandlungskonzept anzupassen. Welche Möglichkeiten das mit sich bringt, erläutert unter anderem der Vorstandsvorsitzende von STADA Dr. Claudio Albrecht, ab Seite 10.

*Viel Spaß beim Lesen!
Ihr Redaktionsteam*



Das Redaktionsteam der STADA „alles gute für dich“

PERSONALISIERTE MEDIZIN

Sind wir nicht alle ein bisschen ... anders?

Wenn Patienten schneller zu einer für sie geeigneten Therapie finden und zugleich das Gesundheitswesen effizienter gestaltet werden kann, dann nennt sich dieses Behandlungskonzept „personalisierte Medizin“. Es beruht in hohem Maße auf den Möglichkeiten der modernen Diagnostik, einschließlich Gendiagnostik.

Jeder Mensch ist ein Individuum, auch was die körperliche Verarbeitung von Arzneimitteln (den sogenannten Arzneimittelstoffwechsel) betrifft. So kommt es vor, dass die Standarddosis eines Medikaments bei den meisten Patienten zwar zur gewünschten und im Beipackzettel beschriebenen Wirkung führt. Gleichzeitig gibt es aber auch Behandelte, bei denen der **THERAPEUTISCHE EFFEKT** nicht erreicht werden kann, und andere, die über zu starke Nebenwirkungen klagen. Aber warum passt die normale Standarddosis nicht für jeden Patienten gleich? Das liegt daran, dass in wissenschaftlichen Medikamentenstudien die Daten immer nur in großen Gruppen ermittelt werden können. Und damit sind alle Dosierungen und Effekte immer ein statistischer Mittelwert der gesamten Gruppe: Je mehr man als einzelnes Individuum diesem „Durchschnittspatienten“ entspricht, desto besser passt auch die Durchschnittsdosierung. Oder andersherum: Je stärker man als einzelner

Mensch vom Durchschnittspatienten dieser Studie abweicht, umso deutlicher müsste eine Therapie verändert werden, um diese individuellen Eigenschaften auszugleichen.

Bei Depressionsmedikamenten wird dieses Problem besonders deutlich: Manche Patienten müssen das Dreifache der Standarddosis einnehmen, damit der Wirkstoff überhaupt eine Wirkung zeigt, während andere Patien-

ten nur ein Fünftel der normalen Dosierung vertragen können.

Und das nur, weil es bei allen Menschen angeborene Unterschiede in der Funktionsqualität diverser Abbauenzyme der Leber gibt. Diese **ENZYME** bauen einen Arzneistoff zu schnell ab – sodass er nicht wirken kann – oder zu langsam, was zu einer Überdosierung führt.

Früher musste man die ideale Therapie im langwierigen Versuch-und-Irrtum-Verfahren am Patienten herausfinden. Heute kann man diese angeborenen Funktionseigenschaften aber bereits sehr einfach im Labor bestimmen und dann gezielt für eine Therapieplanung und -optimierung einsetzen. Dieses Verfahren bezeichnet man als „Pharmakogenetik“, da hier eine Kombination aus einem entsprechenden genetischen Test – es handelt sich ja um angeborene Eigenschaften – mit der Ableitung von Therapieempfehlungen aus den Resultaten heraus erfolgt.



Autor dieses Textes:

Ralf Weiner,

Manager Sales/ Development,
humatrix AG

Chancen und Herausforderungen der personalisierten Medizin

Dr. Claudio Albrecht ist seit September 2017 der neue Vorstandsvorsitzende der STADA Arzneimittel AG. Sein Interesse gilt vor allem der Zukunft der Pharmaindustrie und damit befasst er sich zwangsläufig mit personalisierter Arzneimitteltherapie. Hier seine Meinung dazu:

Wie definiert man am besten personalisierte Medizin? Vielleicht als die „richtige Medizin für den richtigen Patienten zur richtigen Zeit“?

Der Molekularbiologe Pieter Cullis bezeichnet personalisierte Medizin als die Antithese zum Glauben an eine Wunderheilung. „Wenn wir davon überzeugt sind, dass Krankheiten eine molekulare Ursache haben und wir diesen Zusammenhang verstehen, dann ist das frühzeitige Erkennen dieser Ursache auch

der Schlüssel zur effizienten Behandlung dieser Krankheit.“

Eigentlich ist personalisierte Medizin kein neues Konzept. Ärzte und Apotheker haben schon immer individuelle Gesichtspunkte eines Patienten bei der Diagnose und der Therapie in Betracht gezogen. Doch jetzt hat dieses Schlagwort eine andere Bedeutung erhalten. Das hängt vor allem mit den Methoden zusammen, die eine viel genauere Analyse jedes Einzelnen, der Krankheitsursachen und der Verursacher zulassen. „Pharmakogenomik“ und „Personal Genomics“ sind die neuen Zauberwörter der personalisierten Medizin. Für die Anwendung einer maßgeschneiderten Medikamententherapie wird nun neben dem Krankheitsbild auch der individuelle genetische Bauplan des Patienten (das Genom) und die geschlechtsspezifische Wirkeigenschaft des Medikaments berücksichtigt.

Ein großer Schritt in diese Richtung war die Entzifferung des genetischen Bauplans des Menschen. Der Einfluss des Genoms auf die Wirkung von Arzneimitteln ist Forschungsgegenstand der „Pharmakogenomik“.

Es gibt aber auch entschiedene Gegner dieser Forschungsrichtung. Sie werfen

grundlegende Fragen der menschlichen Ethik auf. Man argumentiert, dass mit dieser Betrachtungsweise nur auf grundsätzliche biologische Strukturen und Prozesse abgestellt wird, jedoch sei das zu kurz gedacht. Neben den sogenannten **BIOMARKERN**, die auf molekulare Defizite abstellen, gibt es auch noch **PSYCHOMARKER** und **SOZIOMARKER**, die bei der Wahl einer Therapie betrachtet werden müssten.

Immer häufiger werden neue Medikamente mit sogenannten „Companion Diagnostics“, zu Deutsch therapiebegleitende Diagnostik, entwickelt. Vereinfacht dargestellt handelt es sich dabei um Tests, die diagnostizieren, ob ein bestimmtes Medikament bei dem jeweiligen Patienten wahrscheinlich wirksam sein wird oder nicht. Diese Methode erspart den Betroffenen einen langen und beschwerlichen Weg auf der Suche nach dem passenden Arzneimittel.

Immer häufiger verlangen Behörden wie die Food and Drug Administration – die Lebensmittelüberwachungs- und Arzneimittelbehörde der Vereinigten Staaten –, dass neue, sehr teure Therapeutika gemeinsam mit einem Companion Diagnostic entwickelt werden. Dies dient ausschließlich der Selektion oder eben auch dem Ausscheiden von Patientengruppen



Autor dieses Textes:

Dr. Claudio Albrecht,

Vorstandsvorsitzender der
STADA Arzneimittel AG

für dieses spezifische Medikament. Diese Diagnostika werden auf Basis von Biomarkern entwickelt, die bereits im Vorfeld Wirksamkeit oder **TOXIZITÄT** des anzuwendenden Arzneimittels anzeigen.

Die Krankenkassen sind dahingehend skeptisch. Sie erkennen zwar an, dass ohne Zweifel die individualisierte Medizin enorme Chancen für mehr Patientensicherheit bietet. Aus Kassensicht ist aber neben sozialrechtlichen und ethischen Risiken auch die Gefahr einer Kostenexplosion erkennbar, die zum Sprengsatz für die solidarische Finanzierung des Gesundheitswesens werden könnte. Eine auf Patientengruppen zugeschnittene Therapie bedeutet eine schwer zu bewältigende Herausforderung für das Kostenmanagement der Krankenkassen.

„Die richtige Medizin für den richtigen Patienten zur richtigen Zeit.“

Dem widersprechen allerdings zahlreiche Untersuchungen. Beispielhaft sei hier eine Studie von PriceWaterhouseCoopers (kurz PwC) zu nennen. Sie hält fest, dass ein Gentest bei Brustkrebspatientinnen, durchgeführt von „Genomic Health“, Einsparungen von 1.900 US-Dollar pro getesteter Patientin erbrachte. Grund dafür war der gezielte und damit reduzierte Einsatz von Chemotherapeutika bei den Patientinnen. In der angeführten Studie hatte man eine Reduktion von Chemotherapiekosten von 25 bis 35 Prozent errechnet.

Prof. Dhruv Khazi, von der University of California, sagte zu personalisierter Medizin: „Wenn der richtige Patient mit dem richtigen Medikament behandelt wird, können substanzielle Einsparungen der Langzeitkosten für das Gesundheitssystem erzielt werden.“ Vor diesem Hintergrund zeichnen Gesundheitsökonominnen ein durchaus optimistisches Kostenszenario für die personalisierte Medizin. Die Diagnose wird sich deutlich teurer gestalten, weil aufwendige Verfahren wie DNA-Analyse nötig seien und auch riesige Patientendatenbanken angelegt werden müssten. Demgegenüber sind allerdings Einsparungen bei der Therapie zu erwarten, weil nicht länger nach der Versuch- und Irrtum-Methode vorgegangen werden muss. Die Patienten bekommen idealerweise sofort das für sie wirksamste Medikament – und das wird häufig auch ein nicht mehr patentgeschütztes und somit günstigeres Präparat sein.

Der Einsatz dieser sogenannten Generika im Zusammenspiel mit aufwendigeren, aber auch immer kostengünstigeren Diagnostika wird zu einer wesentlichen Kosteneinsparung für das Gesundheitssystem führen. Und nicht zuletzt erhalten die Patienten ohne Umwege eine für sie passende Behandlung.

Glossar



Biomarker sind charakteristische biologische Merkmale, die gemessen werden können und auf einen normalen biologischen oder krankhaften Prozess im Körper hinweisen können.



Kaum eine Stoffwechselfunktion des Organismus läuft ohne die Beteiligung von **Enzymen** ab. Sie stimulieren chemische Reaktionen im Körper und erhalten notwendige Gleichgewichte.



Psychomarker sind charakteristische Merkmale, die Rückschlüsse auf die geistige Gesundheit ermöglichen.



Soziomarker sind charakteristische Merkmale und Umstände, die Rückschlüsse auf das Sozialverhalten ermöglichen.



Der **therapeutische Effekt** oder die therapeutische Wirksamkeit ist die Fähigkeit eines Arzneimittels oder einer anderen therapeutischen Anwendung, eine Heilung anzuregen.



Toxizität bedeutet Giftigkeit und ist eine Stoffeigenschaft.



IGITT, IST DAS EKLIG!

Hygiene – wie viel ist sinnvoll?

Kennen Sie das? Sie betreten eine öffentliche Toilette und umgehend stellt sich ein Unwohlsein, bei manchem sogar ein starkes Ekelgefühl ein und die Angst vor unzähligen Erregern, die dort an Türgriffen und auf Klobrillen lauern, wächst. Wir geben uns die größte Mühe, um bloß nichts zu berühren. Aber ist das tatsächlich die richtige Taktik? Fakt ist, manches Smartphone ist stärker mit Keimen verschmutzt als eine Toilettentür! Und das Smartphone halten wir uns ständig ans Gesicht.

Zeigt her eure Hände

Fangen wir mal ganz vorn an. Einer der häufigsten Übertragungswege von Krankheiten sind tatsächlich unsere Hände, denn mit ihnen fassen wir uns vielfach ins Gesicht und so gelangen die ungebetenen Gäste dann an unsere Schleimhäute. Das Wichtigste in Bezug auf die Hygiene ist also tatsächlich das Händewaschen. Aber: Richtig Hände waschen will gelernt sein. Mal ganz ehrlich, wie lange halten Sie die Hände

normalerweise unters Wasser? Zählen Sie zum Test einfach das nächste Mal die Sekunden, Sie werden überrascht sein! Fakt ist: Wir sollten mindestens 20 Sekunden lang Hände waschen, damit wir den größten Teil der Viren und Bakterien von den Händen abwaschen. Das ist eine gefühlte Ewigkeit! Deshalb hilft ein kleiner Trick: Singen Sie sich einmal im Geiste das Lied „Happy Birthday“ vor. Das entspricht in etwa einer Dauer von 20 Sekunden.

Ein zweiter wichtiger Punkt beim Händewaschen ist die Seife. Tatsächlich gilt in öffentlichen Toiletten, dass man am besten Flüssigseife verwenden sollte, da sich auf Seifenstücken eine dünne Schicht mit Bakterien bilden kann. Grundsätzlich steht aber fest, dass es immer besser ist, mit Seife zu waschen als ohne. Außerdem sollte die Seife auch überall verteilt werden. Also Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Handrücken nicht vergessen!

Wussten Sie schon...?

Und nun zum Abtrocknen: Bei Handtüchern zu Hause sollten Sie immer darauf achten, dass sie sauber sind und jede Woche bei 60 Grad gewaschen werden. In öffentlichen Toiletten lieber Papierhandtücher verwenden als Lufttrockner. In diesen lauern viele Keime und Viren, die dann durch die warme Luft herumgewirbelt werden. Und an nasser Haut haften Bakterien und Viren besonders gut. Und wie steht es eigentlich um die inzwischen so beliebte Handdesinfektion? Diese ist tatsächlich nur notwendig, wenn in der Familie jemand an einer ansteckenden Krankheit leidet. Dann am besten beim Apotheker nachfragen, welches Desinfektionsmittel in dem speziellen Fall wirkt.

»Beim Händewaschen Happy Birthday singen.«

Ein sauberes Zuhause

Gerade bei Familien mit kleinen Kindern können sich auch zu Hause Keime und Bakterien ansiedeln. Kinder bringen diese aus dem Kindergarten mit und verteilen sie dann an den Spielsachen und auf den Oberflächen zu Hause. Deshalb ist regelmäßiges Putzen unerlässlich. Desinfektionsmittel sind allerdings in der Regel auch dabei nicht notwendig. Übliche Putzmittel (zum Beispiel Neutralreiniger oder Zitronensäure) reichen völlig. Durch das feuchte Abwischen von Flächen reduziert sich die Bakterienzahl deutlich. Zu

Keimschleuder

Smartphone! Da wir das Handy überall bedienen, ist es damit auch ein besonders anfälliger Ort für Bakterien und Viren. Deshalb das Smartphone möglichst einmal am Tag mit einem Brillenputztuch reinigen, um die Anzahl der Erreger darauf zu reduzieren.

viele Desinfektionsmittel können sogar giftig sein, insbesondere für kleine Kinder, die alles gerne in den Mund nehmen oder ablecken.

Wie Kinder Hygiene lernen

Warum werden wir eigentlich nicht mit einem natürlichen Hygienebewusstsein geboren, wenn es doch so überlebenswichtig sein soll, sich gegen Viren und Bakterien zu schützen? Die Erklärung ist ganz einfach: Wir brauchen den Kontakt mit Keimen, um unser Immunsystem zu schulen. Während der Schwangerschaft ist das Baby noch durch das Immunsystem der Mutter geschützt. Der erste Kontakt mit Bakterien findet dann bei der Geburt statt. Und ab diesem Moment „lernt“ das Immunsystem des Kindes, wie es die Vielzahl an Keimen bekämpfen kann. Eine völlig sterile Umgebung wäre also für kleine Kinder ebenfalls ungesund!

Trotzdem müssen Kinder natürlich ab einem gewissen Alter ein gesundes Maß an Hygiene erlernen. Denn sie wuseln in Kitas und Kindergärten in allen Ecken herum und besonders die ganz Kleinen stecken sich gerne erst mal zum Test alles in den Mund. Wenn Kinder daher frühzeitig lernen, dass besonders die tägliche Handhygiene dazugehört, haben es Familien speziell in der Erkältungszeit leichter. Am einfachsten ist es, wenn Mama und Papa als gutes Beispiel vorangehen

Mysophobie –

die krankhafte Angst vor einer Ansteckung durch Kontakt mit Schmutz und Erregern wird als Mysophobie (Ansteckungsphobie) bezeichnet. Der Kontakt mit Schmutz kann bei Betroffenen Panikattacken auslösen.

und sich regelmäßig die Hände waschen.

Rituale sind für Kinder sehr wichtig. Immer vor dem Essen gehen alle noch einmal Hände waschen. Wann Kinder außerdem noch die Hände waschen sollten, sehen Sie in der Grafik.

Richtig Hände waschen



Damit Sie gesund bleiben!



Beim Ayurveda handelt es sich um ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, das den Menschen als Mikrokosmos für sich betrachtet. Individualität steht dabei im Fokus.



AYURVEDA

Körper, Geist und Seele in Balance

Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter – mit dem Lebenskonzept des Ayurveda. Maßgeschneidert für den einzelnen Menschen, trägt es zu einem Leben im Gleichgewicht bei.

Die aus Indien stammende ayurvedische Gesundheitslehre lässt sich als das Wissen (veda) vom langen Leben (ayur) übersetzen. Das ganzheitliche Gesundheitssystem, das Pflanzenheilkunde, Ernährungslehre, Massagen und Reinigungskuren (Panchakarma) sowie Yoga beinhaltet, soll alle Körperfunktionen (Stoffwechsel, Verdauung, Gewebe und Ausscheidung) ins Gleichgewicht bringen, um Krankheiten vorzubeugen. Ayurveda bietet auf das jeweilige Individuum zugeschnittene therapeutische Maßnahmen sowie Regeln und Tipps

für den Alltag. Kernstück des Ayurveda sind die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha – den Körper beeinflussende Faktoren (Bioenergien), die in jedem Menschen in unterschiedlicher Ausprägung vorliegen. Geraten die Doshas aus dem Gleichgewicht, können gemäß der ayurvedischen Lehre Krankheiten entstehen.

Die Doshas: Vata, Pitta und Kapha

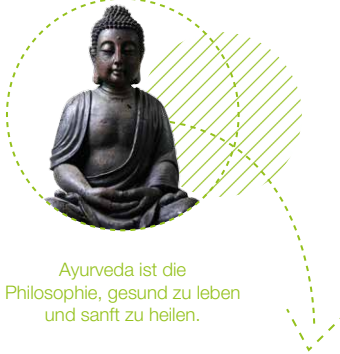
Jedes Dosha kann aus den fünf Elementen (Feuer, Wasser, Luft, Erde und Äther) hergeleitet werden. Vata wird

durch Luft und Raum (Äther) bestimmt und ist für Beweglichkeit, Wachheit und Einfallsreichtum verantwortlich. Im Ungleichgewicht kann es zu Schlafstörungen, Nervosität und Depressionen kommen. Pitta steht für das Element Feuer und einen geringen Anteil Wasser, sorgt für Hitze, Energie und Anregung der Verdauung sowie des Stoffwechsels. Zu viel davon kann zu Gereiztheit, Durchfall und Entzündungen führen. Erde und Wasser prägen Kapha, das Stabilität, Kraft und Geduld verleiht. Im Überfluss können Trägheit,



Pia Susanna Burkhardt

Zertifizierte ayurvedische Ernährungs-
Gesundheits- und Lebensstilberaterin,
Ayurvedamasseurin und Health-
Food-Köchin.



Ayurveda ist die
Philosophie, gesund zu leben
und sanft zu heilen.



DREI FRAGEN AN PIA SUSANNA BURKHARDT

Was ist das Besondere an Ayurveda?

Die Philosophie des Ayurveda basiert im Gegensatz zur westlichen Medizin auf einem holistischen Gesundheitskonzept, bei dem der Mensch stets als Individuum betrachtet wird. Im Fokus stehen gesund leben, sanft heilen und Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen. Dabei handelt es sich um ein aktives System, das der Mensch selbst steuern kann. Auf diese Weise lassen sich Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Lebensalter erhalten. Die Ernährung spielt dabei eine grundlegende Rolle.

Was macht ein „Personal Health Coach“?

Ich möchte Menschen dabei unterstützen, einen gesunden Ausgleich für Körper und Geist zu finden. Oft sind es nur kleine Veränderungen, die Großes bewirken und wieder eine Balance erzeugen. Mein Coaching-Konzept umfasst einen ganzheitlichen Ansatz mit den Kernthemen: Ernährung, Stressmanagement, Anti-Aging und Detox. Dabei biete ich präventive Gesundheitskonzepte an, die speziell auf den einzelnen Menschen und seine Bedürfnisse abgestimmt sind. Wie etwa im Bereich der Gesundheits-/Ernährungsberatung, Anti-Aging-/Detox-Kuren, ayurvedische Ganzkörperbehandlungen, aber auch in Seminaren, Retreats und Kochworkshops gebe ich mein Wissen weiter.

Welche Tipps haben Sie für ein gesundes Leben gemäß der ayurvedischen Gesundheitslehre?

Es ist besonders wichtig, auf seinen Körper zu hören. Viele Menschen haben es verlernt, auf die körpereigenen Signale zu achten: Bin ich hungrig oder habe ich einfach nur Gelüste? Bin ich müde oder antriebslos? Letztlich gilt es im Ayurveda das Leben mit allen Sinnen zu genießen. Denn es geht nicht um Verzicht, sondern um Bereicherung.



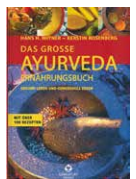
www.health-is-handmade.de



Lese-Tipp

„Das große
Ayurveda-Ernährungs-
buch – Gesund leben
und genussvoll essen“

von Hans Heinrich Rhyner,
Kerstin Rosenberg
28,50 € (D)
Königsfurt Urania Verlag
ISBN: 390-865-216-2



Übergewicht und Verdauungsstörungen die Folge sein. Bei wenigen Menschen dominiert nur ein Dosha, häufiger gibt es Mischtypen in der Konstitution wie Vata-Pitta oder Pitta-Kapha.

Ayurvedische Ernährung

Im Ayurveda gibt es sechs Geschmacksrichtungen, die im Tagesbedarf abgedeckt sein sollen: süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb (zusammenziehend). Speisen sollten möglichst typgerecht an die jeweilige Konstitution angepasst sein. Ein Vata-Typ kann beispielsweise warme und flüssige Speisen wie Suppen wählen. Dem Pitta-Typ wird empfohlen kühl (zum Beispiel Rohkost), weniger sauer, salzig und scharf zu essen. Kapha-

Typen fühlen sich wohl bei warmer, leichter und scharfer Kost mit vielen Gewürzen. Im Zentrum der ayurvedischen Ernährung stehen der Darm und das Verdauungsfeuer (Agni). Werden Speisen nicht vollständig verdaut, bilden sich im Körper Stoffwechselschlacken, die Auslöser vieler Beschwerden sein können. Daher sollten gemäß Ayurveda hochwertige Nahrungsmittel in der richtigen Kombination und Zubereitung verwendet werden.

Grundsätzlich wird Vata- und Pitta-Typen empfohlen, drei regelmäßige Mahlzeiten am Tag einzunehmen, mittags die Hauptmahlzeit. Der Kapha-Typ benötigt meist nur zwei Mahlzeiten.

Leicht verdauliche, warme und vor allem frisch zubereitete Speisen sollten bevorzugt werden. Auch empfiehlt sich, zimmertemperiertes Wasser oder warmen Tee statt eisgekühlter Getränke zu sich zu nehmen. Gewürze unterstützen die Verdauung (zum Beispiel Kardamom). Man sollte erst essen, wenn man hungrig ist, und auf den eigenen Appetit achten, der zeigt, was dem Körper fehlt.

Der Saisonkalender als App

Ein mobiler Einkaufshelfer



	JAN	FEB	MÄRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Ananas												
Äpfel												
Apfelsinen/Orangen												
Aprikosen												
Avocados												
Bananen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Esskastanien												
Feigen												
Grapefruit												
Haselnüsse												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren, rot												
Johannisbeeren, schwarz												
Kirschen, sauer												
Kirschen, süß												
Kiwis												
Limetten												
Litschis												
Mandarinengruppe												
Mangos												
Melonen												
Mirabellen, Renekloden												
Pampelmusen												
Papayas												
Pfirsiche, Nektarinen												
Pflaumen, Zwetschen												
Preiselbeeren												
Quitten												
Stachelbeeren												
Tafeltrauben												
Walnüsse												
Wassermelonen												
Zitronen												

Importe
 Heimisches Angebot Gemüse
 Heimisches Angebot Obst



REZEPTSEITE

Saisonale Gemüseküche

Gemüsegerichte für jeden Tag – vegetarisch, abwechslungsreich, einfach zuzubereiten und schnell auf dem Tisch: Alle Rezepte in diesem Kochbuch sind in maximal 30 Minuten fertig. Ein praktisches Handbuch mit vielen Zubereitungsideen für die beliebtesten Gemüsearten von A bis Z.

Das Buch bietet eine verlässliche Hilfe bei der täglichen Frage: Was koche ich heute? Wertvolle Tipps zu Warenkunde, Einkauf, Verarbeitung und Lagerung der verschiedenen Gemüsearten sowie ein Rezept-Saisonkalender runden den Band ab.

Überzeugen Sie sich selbst und testen das Rezept für die Ofenpastinaken. Pastinaken kamen von England aus

*Unser Kochbuchtipp:
„30 Minuten Gemüseküche“
von Katharina Seiser,
Ekkehard Lughofer und
Gerhard Zoubek*

nach Amerika, sie eignen sich perfekt zum Rösten im Ofen. Mit Blauschimmelkäsedressing wird eine tolle winterliche Hauptmahlzeit daraus. Viel Freude wünschen wir beim Zubereiten!



OFENPASTINAKEN

ZUTATEN

800 g Pastinaken
 2 Zweige Thymian
 3–4 EL Rapsöl
 2 EL flüssiger Blütenhonig
 Salz
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 1 Msp. Muskatnuss

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pastinaken putzen und großzügig mit einem Sparschäler schälen. Je nach Dicke der Länge nach halbieren oder vierteln und auf ein Blech geben.

Thymianblätter vom Zweig rebeln und fein hacken. In einer kleinen Schüssel mit Öl, Honig sowie etwas Salz und Pfeffer und Muskatnuss verrühren.

Das Würzöl über die Pastinaken geben und alles gut mischen.

Im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten hellbraun backen, dabei nach 15 Minuten einmal wenden.

TIPP

Dazu passt

Blauschimmelkäsedressing:

100 g Blauschimmelkäse (z.B. Roquefort),
 150 g Mayonnaise,
 200 ml Buttermilch,
 2 TL Zitronensaft,
 Salz und Pfeffer

Alles in einer Schüssel mit dem Pürierstab kurz pürieren, sodass das Dressing noch recht „stückig“ ist.



»Der Geschmack der Pastinaken ist süßlich-würzig, teilweise auch herb.«

1

2

3

4

5



GEWINNSPIEL

Mitmachen und gewinnen!*

„30 Minuten Gemüseküche“ von Katharina Seiser, Ekkehard Lughofer und Gerhard Zoubek

24,90 € (D)/ Brandstätter Verlag
 ISBN-10: 3710600995

Gewinnen Sie eins von zehn Rezeptbüchern „30 Minuten Gemüseküche“. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Gemüse“ an allesgute@stada.de.

Einsendeschluss: 01.04.2018

* Teilnahmebedingungen: Teilmahmeschluss ist der 01.04.2018. Veranstalter ist die STADA Arzneimittel AG. Die Gewinner werden per Los ermittelt und nach Ziehung benachrichtigt. Die Teilnahme ist Personen gestattet, die einen Wohnsitz in Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal an dem Gewinnspiel teilnehmen. Mitarbeiter der STADA Arzneimittel AG, ihrer verbundenen Unternehmen sowie ihre jeweiligen Angehörigen sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird nicht bar ausbezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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





GUTE VORSÄTZE FÜR DAS NEUE JAHR

Ordnung in der Küche macht glücklich

Immer ist Essen Nahrung für Körper und Seele zugleich, und es findet oft an jenem Ort statt, an dem es zubereitet wurde: in der Küche. Sie wollen Ihr Leben verändern? Machen Sie den Anfang in der Küche.

Ganz ehrlich, wann haben Sie in Ihrer Küche das letzte Mal so richtig aufgeräumt und für Ordnung gesorgt? Schränke, Schubladen und den Kühlschrank richtig sortiert? Haben Sie jemals überlegt, ob Sie nicht auch mal Töpfe, Pfannen und Schüsseln ausmisten könnte oder wo Sie Ihre Lebensmittel sinnvollerweise am besten verstauen könnten? Mit ihrem durch Fallbeispiele aufgelockerten Ratgeber hilft Roberta Schira, auch mitten im Küchen-Chaos den Überblick zu behalten und einmal

richtig aufzuräumen. Denn: Die Küche ist der Spiegel unserer Seele. Und das Glück unseres Lebens beginnt dort, wo wir unsere Speisen zubereiten.

Schira ist Autorin des Buches „Magic Kitchen“ und sieht die Küche als Ort, an dem die klassischen vier Elemente – Wasser, Erde, Luft und Feuer – zu Hause sind. In diesem Buch beschäftigt sie sich daher auch damit, wie wir durch die richtige Ordnung die Harmonie zwischen diesen Elementen und uns selbst wiederherstellen können.

„Die Küche ist ein Ort der Geselligkeit, aber eben auch ein Ort der Wandlungen. Zutaten werden hier in Gerichte verwandelt, Rohes in Gekochtes und so weiter. Und genau deshalb ist die Küche meiner Meinung nach wie kein anderer Raum geeignet, um Veränderungen aller Art in Gang zu setzen“, sagt Schira.

Die Methoden, Ordnung in der Küche zu schaffen, sind zwar schwarz auf weiß in dem Buch festgehalten, aber nicht in Stein gemeißelt, es bleibt also ausreichend Raum für Individualismus. Wichtig ist nur, dass Sie sich an ein paar Grundregeln halten – das zumindest verspricht die Autorin.

»In einer Küche herrscht dann Ordnung, wenn sie für den funktioniert, der dort das Sagen hat.«

Sie glauben gar nicht, was man alles mit der Küche beziehungsweise deren Ausstattung und Zustand in Verbindung bringen kann. Stellen Sie sich Fragen wie: Welcher Typ bin ich? Hamsterkäufer oder Einkaufsmuffel? Alles-sofort-Erlediger oder Aufschieber?

Lesetipp

„Magic Kitchen“

von Roberta Schira
10,00 Euro
Penguin Verlag
ISBN: 978-3-328-10223-6



Nicht zu hohe Ziele stecken und sich nicht unter Druck setzen, indem man zu viel auf einmal erreichen will. Sich andere Menschen als Maßstab heranziehen ist oft der erste Schritt zum Scheitern. Die Dinge, die wichtig sind, sollte man sich immer klar vor Augen halten.

Viele Sachen, die einen oft belasten und Energie rauben, werden unwichtig, wenn man das Leben so nimmt, wie es einem entgegenkommt. Dann hat man auch Zeit und Kraft für Familie, Freunde, Sport, Gesundheit, und das trägt auch zu einer besseren Leistung und Zufriedenheit in unserem immer schnelleren (Berufs-) Alltag bei.

Marion, 50 Jahre



Wie klappt es auch jetzt noch mit den guten Vorsätzen?

Tipps von den STADA-Mitarbeitern:

Mehr Ordnung, weniger rauchen und öfter zum Sport: Gute Vorsätze fürs neue Jahr sind schnell gefasst – und schnell wieder vergessen. Wir haben die Kolleginnen und Kollegen bei STADA nach ihren Erfahrungen und Tipps gefragt.

Mir hilft der Satz „remember why you started“ am besten.

Ich schreibe mir dafür eine Liste mit all den Dingen, die ich erreichen möchte und warum ich diese Ziele verfolge. Die Liste schaue ich mir an, falls ich wieder in alte Muster ver falle, denn das motiviert mich weiterzumachen.

Désirée, 27 Jahre



Mir hilft es am meisten, mit den Vorsätzen nicht bis zum Jahreswechsel zu warten, sondern am besten sofort loszulegen. Und dann erzähle ich möglichst vielen Leuten von meinem Vorhaben, um eine gewisse Art von sozialer Kontrolle zu haben und den Druck hoch zu halten. Aber auch Nachsicht mit mir selbst ist wichtig, um durchzuhalten. Nicht jeder verpasste Yogatermin ist Grund zu fundamentaler Selbstkritik, sondern für mich eher Ansporn, mit viel Motivation am nächsten Tag neu zu starten.

Martina, 34 Jahre



Um das Leben im Gleichgewicht zu halten, ist Zeit für mich selbst sehr wichtig. Dann kann ich Hobbys nachgehen, mich mit Freunden treffen und entspannen. Das hält die Psyche fit, macht leistungsfähig und wirkt sich gleichzeitig positiv auf die Gesundheit aus. Ich halte mir jede Woche mindestens einen Tag oder einige Stunden täglich dafür frei. Am besten immer den gleichen Tag oder die gleiche Uhrzeit, sodass eine Routine entsteht, die sich in den Alltag integrieren lässt.

Sport hält gesund, macht fröhlich und steigert die Konzentration. Ich bin mir bewusst, weshalb ich mehr Sport treiben möchte. Konkrete Ziele wie Abnehmen oder mehr Sport für die Gesundheit dienen bei jeder Sporteinheit als Motivation. Ich denke immer wieder daran, dass Sport in der kühlen Jahreszeit aufmuntert und das Immunsystem stärkt. Oft hilft mir ebenso ein Trainingspartner bei der Motivation.

Jennifer, 27 Jahre

Wenn es um gute Vorsätze geht, ist für mich entscheidend, dass ich mir ein ganz konkretes Ziel vornehme und auch bereits plane, wann und wie ich es umsetzen werde. Außerdem hilft mir ein kleines Belohnungssystem. Wenn ich Sport mache, freue ich mich zum Beispiel auf die Sauna danach.

Stefanie, 39 Jahre



FAMILIENKOLUMNE

Kompromisslos sauber

*Hygiene und Duschen sind nicht jedes Kindes Sache.
Bei der Suche nach Wegen, den Reinlichkeitsansprüchen der Eltern
zu entkommen, sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt.*





ieegitt, deine Füße stinken“, Lisa verzieht angewidert das Gesicht und schiebt Konstantin vom Sofa. Der krabbelt direkt wieder hoch und streckt ihr seine Zehen möglichst nah an die Nase. „Echt Konstantin, du bist voll eklig. Hau ab.“ „Sprüh doch von deinem Deo drauf.“ Er hebt den Arm und kreischt albern: „Sprüh, sprüh. Du stinkst selber.“ Da hat er nicht ganz Unrecht, Lisas Deo riecht fürchterlich. Wüsste ich nicht schon aus Erfahrung, dass es sich beim Gebrauch geruchlich fragwürdiger Deosprays nur um ein pubertäres Aufbläcken handelt, ich hätte längst ein Verbot ausgesprochen. Immerhin – Sprühdeos werden bei uns nur noch im eigenen Zimmer genutzt –, alle andere Bereiche des Hauses sind zur „deofreien Zone“ erklärt: zur Rettung der Atemwege und des Familienfriedens. Konstantins Fußzehe nähert sich jetzt Lisa Mund – es ist höchste Zeit, einzugreifen. Obwohl Lisa wahrscheinlich nicht zubeißen wird: Konstantin war heute Fußball spielen und der Geruch ist tatsächlich unappetitlich. „Schluss ihr zwei“, belle ich zum Sofa rüber. „Konstantin, wie wäre es, wenn du mal duschen gehst?“ Lisa kichert schadenfroh. Ich überhöre das geflissentlich. Konstantin zieht einen Flunsch. „Wieso ich? Lisa hat doch angefangen und außerdem habe ich mich gestern erst ...“ Ich schaue ihn mitleidig

an. Zwei Lügen in einem Satz. Konstantin steht mit Wasser und Seife wirklich auf Kriegsfuß. „Komm schon“, sage ich etwas freundlicher. „Es ist unhygienisch, wenn man sich nicht wäscht. Zwischen den Zehen zum Beispiel nisten sich Bakterien und Pilze ein und davon kann man krank werden.“ Konstantin schaut skeptisch auf seine Füße. Lisa liebt solche Momente: „Dann fallen die Zehen ab. Es passiert ganz plötzlich – wahrscheinlich ist es sogar schon zu spät!“ Konstantin schaut kurz schockiert, wittert dann

»Konstantin steht mit Wasser und Seife wirklich auf Kriegsfuß.«

aber seine Chance. „Wenn sie sowieso abfallen, brauche ich jetzt auch nicht mehr zu duschen, oder?“ – „Gut kombiniert“, lobe ich, „aber deine Schwester erzählt Unsinn. Los, duschen.“ Ich schiebe ihn vor mir her. Konstantin stemmt sich gegen mich: „Heute nur die Füße, ja?“ Aha, jetzt beginnt der Verhandlungsteil. „Nein. Alles.“ – „Füße und Hände?“ – „Alles!“ – „Füße und Hände und Gesicht!“ Es klingt, als würde er mir ein äußerst großzügiges Geschenk machen. „ALLES. Von oben bis unten.“ – „Aber ohne Haare.“ – „NEIN! MIT! Bitte schon meine Nerven, Kind“. Konstantin ist empört: „Du sagst doch immer, man muss Komprisse machen, und jetzt habe ich schon drei Komprisse gemacht und du noch keinen. Das ist total unfair!“ Wo fängt man da an? Ich entscheide mich für die deutsche Sprache: „Es heißt Komprisse, Konstantin. Kom-pr-misse. Und die macht man nur, wenn beide etwas davon haben.“ Einen Moment frage

ich mich, ob ich da nicht eine gewagte Theorie verbreite, aber ich möchte nicht schwächeln: „Ich habe aber gar nichts davon, wenn du dich nur halb wäschst. Und ein Kompromiss, von dem nur eine Seite was hat, ist keiner.“ Konstantin schaut mich an, als wäre ich ein Trickbetrüger, dessen Masche er nur noch nicht ganz durchschaut hat. Ich nutze den Moment der Unsicherheit und schiebe ihn die Treppe hoch ins Badezimmer.

Später sitzen wir alle am Küchentisch und wollen zu Abend essen. Nur Lisa fehlt. „Die steht seit einer halben Stunde unter der Dusche und lässt keinen ins Bad“, beschwert sich Julia. Mein Mann zieht die Stirn kraus. Energie sparen ist ihm ein Herzensanliegen, und unsere Töchter gehen mit Heißwasser um, als hätten sie noch nie was vom Klimawandel gehört. „Wir sollten eine Begrenzung der Duschzeiten einführen“, schlägt er vor. „Höchstens zehn Minuten, alles andere ist doch völlig übertrieben, oder?“ Er schaut in die Runde. Julia blickt stoisch auf ihren Teller. Oben rauscht das Wasser. Dann fragt Konstantin: „Mama, gibt es auch einen Kompriss, von dem ganz viele was haben?“ „Es heißt Kompriss. Und: Ja klar, den gibt es.“ Er strahlt: Dann ist es doch ein guter Kompriss, wenn ich Julia und Lisa meine Duschzeiten schenke, oder?“



Dorothee Bönsch
Autorin der Familienkolumne

GESUNDHEITSBILDUNG JUNGER ERWACHSENER

Nachhilfe nötig: Muss Gesundheit Schule machen?

Wissen Sie, was Antibiotikaresistenz bedeutet und wogegen Antibiotika helfen? Kennen Sie sich mit dem Gesundheitssystem in Deutschland aus und können erklären, wie sich Ärzte finanzieren? Wenn ja, haben Sie Jugendlichen etwas voraus. Denn zwei Drittel der jungen Erwachsenen haben eine unzureichende Gesundheitskompetenz.

In einer repräsentativen Umfrage stellte eine renommierte Beratungs- und Marktforschungsagentur 2.000 18- bis 24-Jährigen Wissensfragen zu allgemeinen Gesundheitsthemen, zum deutschen Gesundheitssystem, zum Erwerb ihres Wissens sowie zu ihren Erwartungen an das Schulsystem. Die Ergebnisse wurden im kürzlich veröffentlichten STADA Gesundheitsreport 2017 zusammengefasst. Sie sind erfreulich und erschreckend zugleich.

Ansteckungsgefahr beim Sex unterschätzt

Bei vielen Themen herrscht Ratlosigkeit unter den Befragten. So wissen beispielsweise nur 26 Prozent, dass das Humane Papillomvirus (kurz HPV), das Haut und Schleimhäute befällt, durch ungeschützten Sex übertragen werden kann. Die Ansteckungsgefahr von Syphilis auf diesem Weg kennen immerhin 64 Prozent. Tatsächlich ist ungeschützter Geschlechtsverkehr keine Seltenheit. Nur 49 Prozent der Männer und 59 Prozent der Frauen geben an, immer ein Kondom zu benutzen, wenn sie mit einem neuen Partner schlafen. Denn 25 Prozent der Befragten vertrauen dar-

auf, dass der Partner gesund ist. „Fast jeder junge Erwachsene weiß, dass HIV durch ungeschützten Geschlechtsverkehr übertragen werden kann. Daran sieht man, dass die intensive Aufklä-



rung der Öffentlichkeit erfolgreich war. Aber dabei darf man es nicht belassen. Auch die Aufklärung zu anderen Geschlechtskrankheiten muss besser werden“, betont Dr. Johannes Wimmer, Mediziner und Mitentwickler der Studie.

Sorglosigkeit bei Antibiotika

Über Krankheitserreger und deren Bekämpfung sind viele ebenfalls nicht richtig informiert. 36 Prozent denken fälschlicherweise, dass Antibiotika gegen Viren helfen. 13 Prozent beenden zudem eine Antibiotikabehandlung zu früh in dem Glauben, so eine Antibiotikaresistenz zu vermeiden. Dabei wird diese dadurch eher begünstigt.

Blackbox Gesundheitssystem

Nur 62 Prozent der jungen Erwachsenen wissen, dass sich Krankenkassen unter anderem aus den Beiträgen ihrer Versicherten finanzieren. Noch weniger kennen die Finanzierungsquellen von Ärzten. Jeder Vierte glaubt zum Beispiel noch, dass es die Praxisgebühr gibt. 40 Prozent kennen nicht die Unterschiede zwischen stationärer und ambulanter Behandlung. 13 Prozent glauben sogar, ambulante Behandlungen zeichnen sich dadurch aus, dass man vom Notarzt ins Krankenhaus gefahren wird.

Wunsch nach Schulfach Gesundheit

Die erfreuliche Nachricht ist, dass 80 Prozent der Befragten sich ein Schulfach Gesundheit wünschen. 69 Prozent geben im STADA Gesundheitsreport 2017 an, Gesundheitsthemen haben im Unterricht nur eine geringe oder gar keine Rolle gespielt. Mehr Gesundheitsthemen in der Schule können jedoch Früchte tragen. Denn bei den jungen Erwachsenen mit ausreichender Gesundheitskompetenz spielten Gesundheitsthemen in der Schule bei 36 Prozent der Fälle eine große Rolle. Bei denjenigen mit inadäquater Gesundheitskompetenz



»Die Menschen müssen unbedingt mehr über Antibiotika wissen.«

DR. JOHANNES WIMMER



»Vor allem in jungen Jahren setzen sich die Menschen nicht proaktiv mit Gesundheitsthemen auseinander, weil sie nicht krank sind.«

PROF. DR. KLAUS HURRELMANN

trifft das nur auf 25 Prozent zu. Gesundheits- und Bildungsforscher Prof. Dr. Klaus Hurrelmann, der die Studie ebenfalls mitentwickelt hat, ist überzeugt: „Die junge Generation muss sich noch nicht mit Gesundheitsfragen beschäftigen, weil sie in der Regel gesund ist. Trotzdem wird in jungen Jahren der Grundstein gelegt. Es muss also gelingen, Gesundheitsthemen schon in der Schule so an die Menschen heranzutragen, dass sie den Mehrwert erkennen und Spaß daran haben.“ ▶

Achtung, aufgepasst: DAS SOLLTEN WIR BESSER WISSEN!



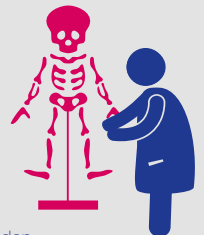
30%

wissen nicht, dass ein Gynäkologe hauptsächlich Frauen behandelt.



29%

wissen, dass Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) zur Finanzierung beitragen.



18%

denken, Orthopäden behandeln auch Organschäden.

25%

glauben, es gäbe die Praxisgebühr noch.



13%

meinen, bei ambulanten Behandlungen werde man immer vom Notarzt gefahren.



83%

wissen nicht, dass das Immunsystem den Körper auch vor Pilzen und Parasiten schützt.

Sind Sie ein #HealthCHECKER?

Welche Krankheiten sind durch Geschlechtsverkehr übertragbar? Was stellt Schlafmangel mit dem Körper an? Wie lange muss man laufen, um eine Tafel Schokolade wieder abzutrainieren? Diesen Fragen und mehr ging der STADA Gesundheitsreport 2017 auf den Grund und befragte 2.000 18- bis 24-jährige junge Erwachsene in Deutschland. Mit dem **#HealthCHECKER** wurde die Studie auch in die sozialen Netzwerke gebracht. Denn Ziel der „Alles Gute“-Initiative, in deren Rahmen STADA jährliche Befragungen durchführt, ist nicht nur das Aufdecken von Wissenslücken. Vielmehr möchte der Pharmakonzern auch zur Aufklärung beitragen.

Wissen testen und informieren

Die Agentur PANORAMA3000 stellte im Auftrag von STADA die Ergebnisse für die interaktive Website health-checker.de zusammen. Dort können sich die Nutzer durch zahlreiche Fragen rund um das Thema Gesundheit durchklicken und spielerisch ihr Wissen testen. Mit nützlichen Hintergrundinformationen nach jeder Frage ist die Website nicht nur etwas für Quizbegeisterte. Nebenbei kann der User auch etwas lernen.

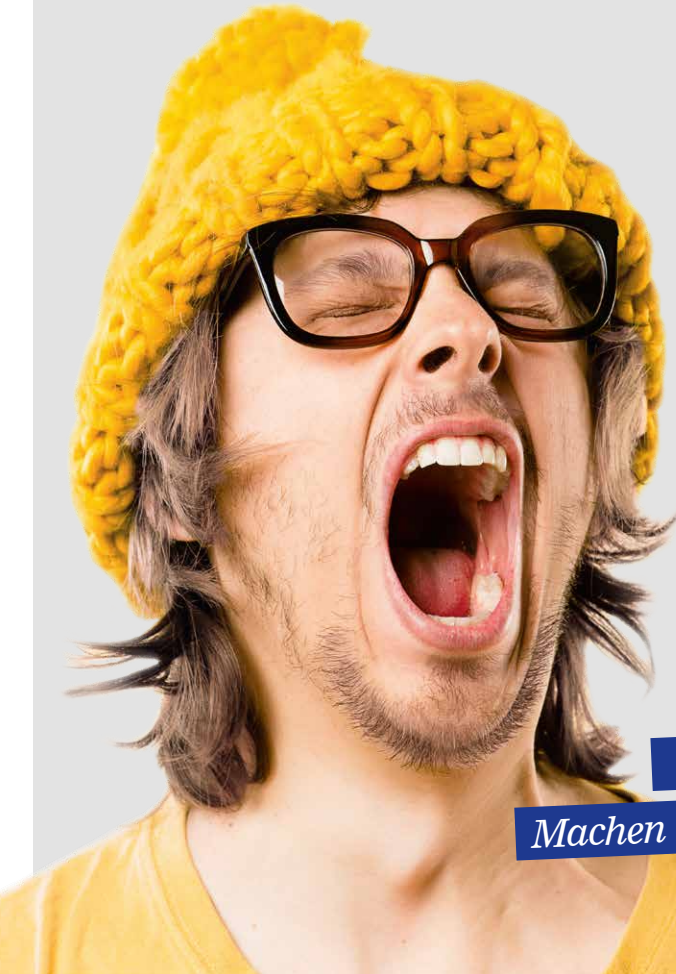
3,9 Mio.

erreichte Menschen im ersten Monat
der Kampagne.

Anzeigen auf Snapchat, Facebook und Instagram machten während des Kampagnenzeitraums von Mitte November bis Mitte Dezember 2017 neugierig und forderten die jungen Erwachsenen humorvoll auf, sich mit ihrer Gesundheit zu beschäftigen. So wurden innerhalb von vier Wochen über vier Millionen Jugendliche in Deutschland erreicht. Knapp eine halbe Million Nutzer haben die Website besucht. Tausende haben getestet, ob sie ein **#HealthCHECKER** sind. Da Jugendliche offensichtlich über Social-Media-Kanäle für Gesundheit begeistert werden können, wird das Konzept im Jahr 2018 auch in anderen Ländern gestartet. So soll auch dort für den nötigen Durchblick beim Thema Gesundheit gesorgt werden.

Sind Sie ein **#HealthCHECKER**?

Machen Sie den Test unter health-checker.de!





Hedrin ist hierzulande in zwei Varianten erhältlich: Hedrin Once und Hedrin Protect & Go. Ersteres gehört zu den physikalisch wirkenden Produkten gegen Läusebefall und kommt gänzlich ohne Insektizide aus. Die Wirksamkeit von Hedrin Once gegen Kopfläuse und Nissen (Läuseeier) mit den Inhaltsstoffen Dimeticon und Penetrol in nur einer 15-minütigen Anwendung ist klinisch getestet. Dabei ist es hautfreundlich, allergiegeprüft und bereits für Kinder ab sechs Monaten empfohlen. Das zweite Produkt Hedrin Protect & Go ist ein klinisch getesteter Präventivschutz bei Kopflausbefall im Umfeld, beispielsweise in Kita oder Schule. Es wird einfach auf das Haar aufgesprüht, muss nicht ausgewaschen werden und kann auch über einen längeren Zeitraum angewendet werden.

Läuse sind die häufigste parasitäre Infektion im Kindesalter.

Hedrin – und aus die Laus!

Kopfläuse machen vor Staatsgrenzen keinen Halt. Im Gegenteil: Mit dem Beginn der Hauptreisezeit im Sommer steigt in Deutschland die Zahl der neuen Fälle Jahr für Jahr sprunghaft an.

Kopfläuse sind weltweit verbreitet – mit regionalen Unterschieden. In Mittel- und Nordeuropa etwa liegt die Häufigkeit von Kopflausbefall im Kindesalter zwischen 2 und 20 Prozent. Damit handelt es sich um die häufigste parasitäre Infektion im Kindesalter. In vielen Apotheken gehören Präparate gegen Läusebefall daher zum Standardrepertoire. Europas führendes Mittel¹ gegen die kleinen Parasiten heißt Hedrin und kommt aus dem STADA-Konzern.

Erstmals auf den Markt gebracht wurde das Produkt im Jahr 2006 von Thornton & Ross. Das Unternehmen wurde 1922 in Huddersfield (Nordengland) gegründet und ist einer der führenden Anbieter von rezeptfreien Arzneimitteln in Großbritannien. Seit 2013 gehört Thornton & Ross zur STADA-Gruppe. Zu diesem Zeitpunkt war Hedrin bereits in zahlreichen europäischen Märkten erhältlich. Deutschland kam im Sommer 2017 als 13. Land hinzu.

¹ Quelle: IMS Year to December 2015. Total for UK, Spain, France, Germany, Italy, Poland, Belgium, Portugal, Czech Republic, Switzerland, Austria, Hungary, Slovakia (by units sold)

IMPRESSUM

alles gute für dich

ist ein Kundenmagazin der STADA Arzneimittel AG.

Copyright:

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

Auflage: 100.000 Stück

Herausgeber:

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

Autoren/Redaktion:

Fabian Agel, Dr. Claudio Albrecht, Dorothee Bönsch, Stefanie Dölz, Jessica Gepel, Angela Horbach, Michaela Rau,

Sabrina Reitz, Frank Staud, Ralf Weigner, in Zusammenarbeit mit MPM Corporate Communication Solutions, Mainz

Konzept, Gestaltung & Produktion

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

Druck:

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

Fotos:

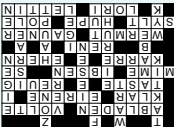
Adobe Stock (S. 4, S. 8, S. 9, S. 10, S. 11, S. 12, S. 13, S. 14, S. 15, S. 16, S. 18, S. 19, S. 24); Andreas Zierhut Fotografie (S. 19); Brandstätter Verlag (S. 15); Getty Images (Titel); iStockphoto (Titel, S. 5, S. 6, S. 7, S. 15); Königsfurt Urania Verlag (S. 11); MPM (S. 18, S. 19); Penguin Verlag (S. 16); Shutterstock (S. 22); STADA (S. 5, S. 6, S. 11, S. 13, S. 17, S. 21, S. 22, S. 23); www.raetseldino.de (S. 24)

Kreuzworträtsel

Berechnung, Strategie	↓	beschämend	Lichtverstärker	↓	veraltet: Aufsichtsführender	↓	weibliches Märchenwesen	Erkältungssymptom	franz. Schriftsteller (Jules)	↓	abgegrenztes Gebiet	rumän. Währungseinheit	jemandem selbst gehörend
einen Transporter leeren	→				7			Reitfigur bei der Dressur	5				
deutlich	→		1		griechische Friedensgöttin	→						Vorderasien	
Klavierteil; Druckhebel	→				↓	Küchengerät, Zeitmesser		zerknirscht, schuld-bewusst					
	↑				norwegischer Dichter (Henrik)	→				poetisch: Kopf	chemisches Zeichen für Selen		6
Schauspieler	→	8				Hülle, Futteral		poetisch: aus Erz bestehend					
kleines Schub-, Zugfahrzeug	→	Ort auf Föhr		TV-Radiosender (Abk.)	ital. Barockmaler (Guido)	→			↓	Stachel-tier	äußerste Armut		nordischer Hirsch
Würz-, Aromapflanze	→						durchtriebener Mensch (ugs.)			3			
	↑	2			akust. Auto-signalgerät	→			ein Europäer				
eine der Nordfriesischen Inseln	→		mittelgroßer Papagei		4		eine Baltin						

LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5	6	7	8



5NNSQ1

Detektiv Paul und die Fingerabdrücke

In einem Schmuckgeschäft wurde ein sehr wertvoller Ring gestohlen. Detektiv Paul untersucht die Glasvitrine, in der der Ring aufbewahrt wurde. Mehrere Fingerabdrücke konnte Paul an der Glasvitrine feststellen.

Vier bekannten Personen konnte Paul die Fingerabdrücke zuordnen. Gibt es noch einen fünften Fingerabdruck, der dem Dieb gehören könnte? Hilf Paul bei der Untersuchung der Glasscheibe und kreise den unbekanntem Fingerabdruck mit einem bunten Stift ein.



BESITZER HERR GOLDIG



HAUSMEISTER PETER



POSTMANN KLAUS



WACHMANN HORST

