

alles für dich
gute

Mundhygiene

Alles gesund im Mund?

Unsere Stimme –
Hör mal, wie wir sprechen

Upcycling – verbrauchten Gegenständen
neuen Schwung verleihen



Mitmachen &
gewinnen!

„RESTLOS! CLEVER
KOCHEN MIT RESTEN“
VON HILDEGARD MÖLLER

→ S. 18



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



Liebe Leserinnen und Leser,

kennen Sie den Zahnputz-Song? Einem kleinen Kind die Zähne zu putzen, kann zu einer ziemlich schwierigen und stressigen Angelegenheit werden, wenn sich die Kleinen nicht kooperativ zeigen. Manchmal hilft ein schönes Lied. Unser Titelthema ist in dieser Ausgabe „Mundhygiene“ und die sollte nicht nur für unsere Jüngsten eine wichtige Rolle spielen. Mundhygiene ist eine Lebensaufgabe, denn kaum jemand hat hierzulande von Natur aus ein intaktes Gebiss. Lesen Sie mehr ab Seite 6.

Unsere Stimme ist vielfältig und einzigartig zugleich. Vielfältig in der Bandbreite ihrer Ausdrucksfähigkeit, einzigartig in ihrem Klang. Wie sehr wir uns auf unsere Stimme verlassen und wie oft wir tatsächlich von ihr Gebrauch machen, bemerken wir erst, wenn sie wegbleibt oder angeschlagen ist. Lesen Sie ab Seite 10 mehr über den Ursprung unserer Stimme und was wir Gutes für sie tun können.

Alten und gebrauchten, vielleicht auch verbrauchten Gegenständen neuen Charme verleihen ist das Ziel von Upcycling. Wir haben uns auf den Seiten 14 und 15 näher mit dem (Trend-)Thema beschäftigt.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen mit dieser Ausgabe!

Alles Gute!

Ihr STADA-Redaktionsteam

**»Wenn der Mund lächelt,
lächelt das Herz.«**

Titelthema:

06 MUNDHYGIENE

- 06 Alles gesund im Mund?
- 09 Zähneputzen – eine Wissenschaft für sich



02 GUTEN TAG

Editorial

04 KURZMELDUNGEN

Gut zu wissen

24 GUT GERATEN

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

alles gute für den Körper:

10
10 STIMME

10 Hör mal, wie wir sprechen

12 BLUT

12 Saft unseres Lebens

alles gute für die Seele:

14
14 UPCYCLING

14 Upcycling – verbrauchten Gegenständen neuen Schwung verleihen

16 SOLIDARITÄT

16 Der Mensch, das soziale Wesen

alles gute für die Familie:

18
18 RESTLOS GENIESSEN

18 Verwenden statt verschwenden

20 FAMILIENKOLUMNE

20 Schlechtes Vorbild

22 AKTUELLE STUDIE DER „ALLES GUTE“-INITIATIVE VON STADA

22 „Lieber Körper, geh mir nicht auf den Geist!“

LEGENDE:

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

Kurzmeldungen



Was Großmutter noch wusste...

Um den **Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen** in der dunklen Jahreszeit optimal zu decken, bietet sich für unseren Speiseplan eine reichhaltige Auswahl an **Wintergemüse** an. Diese Gemüsesorten werden hauptsächlich im Herbst oder Winter geerntet und können unter entsprechenden Voraussetzungen lange gelagert werden.

Neben verschiedenen **Kohlsorten**, wie Rot-, Weiß-, Grün-, Blumen- oder Rosenkohl, gehören auch **Möhren, Steckrüben und Knollensellerie** zum Wintergemüse. Darüber hinaus erfreuen sich alte Gemüsesorten neuer Beliebtheit – so erhalten **Pastinake, Topinambur und rote Beete** auch in der modernen Küche den Platz, der ihnen zusteht.

Kohl ist bekannt für seine wichtigen **Ballaststoffe** zur Verdauungsförderung. Zudem erhält das Gemüse jede Menge Vitamine wie A und C, Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium und Magnesium sowie **Kalium für die Funktionsfähigkeit aller Zellen**. Besonders wertvoll ist Grünkohl, dessen Blätter – alternativ zum klassischen warmen Gericht „**Grünkohl mit Pinkel**“ – auch mit diversen Obstsorten gemixt als „**grüner Smoothie**“ zum Genuss werden können (z.B. mit Bananen, Orangen oder Blaubeeren). Eine Ausrede zählt also nicht mehr!

Raffinesse und Abwechslung kann entgegen aller Vorurteile auch mit der **roten Beete** gezaubert werden. Reich an **Vitamin B, Folsäure, Eisen und Kalium** liefert das Wintergemüse für Suppen, warme Gerichte und Salate die besondere Note. In **Kombination mit mild-nussigem Feldsalat** und ein paar **Walnüssen** in einer würzigen Vinaigrette beweist die „rote Knolle“ Gaumenfreude mit vielen gesunden Nährstoffen.

Kleiner Tipp: Um die hartnäckigen roten Flecken zu vermeiden, sind Handschuhe bei der Zubereitung und Vorsicht beim Verzehr geboten.

www.bevegt.de/wintergemuese/



Endlich alles essen

Fast ein Viertel aller Deutschen verzichten einer repräsentativen Umfrage zufolge auf bestimmte Lebensmittel, weil sie sich nach deren Verzehr unwohl fühlen. Obwohl das Thema also viele Menschen beschäftigt, wissen die meisten nur wenig über die Entstehung von und den Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten. Die neue Webseite www.alles-essen.de möchte das ändern. Hier finden Interessierte zahlreiche Informationen und praktische Hilfestellungen zu den am weitesten verbreiteten Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Histaminintoleranz, Laktoseintoleranz und Fruktosemalabsorption. Interaktive Module zeigen anschaulich, was bei einem Enzymmangel – oft der Grund für die Unverträglichkeiten –

passiert und welche Maßnahmen dagegen ergriffen werden können. Ein neuer Test auf der Webseite kann beispielsweise helfen, herauszufinden, ob hinter den eigenen Beschwerden tatsächlich ein Enzymmangel stecken könnte. Darüber hinaus stehen Lebensmittellisten und Rezepte für eine histaminarme oder laktosefreie Ernährung zur Verfügung.

www.alles-essen.de



3-fach stark gegen Halsschmerzen



Oft sind sie das erste Anzeichen einer beginnenden Erkältung: Halsschmerzen in unterschiedlichen Ausprägungen. Vom bloßen Kratzen im Hals über ein unangenehmes Trockenheitsgefühl und Brennen bis hin zu starken Schmerzen beim Schlucken und Sprechen. Linderung bei Halsschmerzen verspricht jetzt ein neues Produkt aus dem STADA Erkältungs-Sortiment. Locastad® gegen Halsschmerzen wirkt mit einer in Deutschland einzigartigen 3-fach-Wirkstoff-Kombination. Lidocain lindert schnell den Schmerz und die anderen beiden Inhaltsstoffe (Amylmetacresol und Dichlorbenzylalkohol) wirken antibakteriell und antiseptisch. Seit Oktober 2016 ist Locastad® gegen Halsschmerzen in den Geschmacksrichtungen Orange und Honig-Zitrone in der Apotheke erhältlich.

Weitere Informationen gibt es unter:
www.locastad.de

MUNDHYGIENE

Alles gesund im Mund?

Füllungen, Zahnfleischentzündungen, Kronen – kaum jemand hat hierzulande von Natur aus ein intaktes Gebiss. Und auch wenn die aktuelle Mundgesundheitsstudie des Instituts der Deutschen Zahnärzte den Deutschen ein gutes Pflegeverhalten bescheinigt: Mundhygiene ist eine Lebensaufgabe. Deshalb: Dranbleiben an Zahnbürste & Co.!



5 Tipps für die Mundhygiene

Die Zunge bei der
Mundhygiene
nicht vergessen

Mindestens

2x

täglich Zähne putzen

Rund 700 verschiedene Bakterienarten tummeln sich in unserer Mundhöhle. Viele sind harmlos, einige nützlich – und wieder andere brandgefährlich für Zähne, Zahnfleisch und den Kieferknochen. Zusammen mit Bestandteilen aus dem Speichel heften sich die Bakterien an alle Oberflächen im Mund, vom vorderen Schneidezahn bis hin zu Zunge und Gaumen. Plaque heißt dieser weiße Biofilm, der – wird er nicht regelmäßig entfernt – immer mächtiger wird. Ganz besonders an schwer zu reinigenden Stellen wie Zahnhälsen oder Zahnzwischenräumen findet sich Plaque oft in großen Mengen.

Karies und Parodontitis: Säureangriff im Mundraum

Die Mundbakterien ernähren sich von allem, was sie im Speichel finden. Manche machen sich über die schwefeligen Bestandteile im Wein her und bescheren uns dadurch Extragenuss im Abgang. Andere Mikroorganismen hingegen laben sich an Zucker und richten dadurch ihr Zerstörungswerk an. Die winzigen Schleckermäuler bilden bei

der Verdauung aggressive Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Grundsätzlich gilt: Je mehr Plaque, desto mehr Bakterien, desto stärker der Säureangriff. Irgendwann kann der Zahnschmelz seine Schutzfunktion nicht mehr ausüben – es entsteht Karies, auch Zahnfäule genannt. Nicht rechtzeitig behandelt, kann Karies den Zahn komplett zerstören. Andere Bakterien verursachen Entzündungen am Zahnfleisch, die auf den gesamten Zahnhalteapparat übergehen kann, die sogenannte Parodontitis. Und die schurkischen Bakterien richten nicht nur im Mund Schaden an, sondern sind auch fern der Mundhöhle an der Entwicklung anderer Störungen beteiligt, zum Beispiel von Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

»Viele der Bakterien in unserer Mundhöhle sind harmlos, einige nützlich – und wieder andere brandgefährlich für Kiefer und Zähne.«

Unbedingt regelmäßig Routineuntersuchungen beim Zahnarzt absolvieren

Heimtückischerweise verlaufen sowohl Karies als auch Parodontitis im Anfangsstadium schmerzfrei. Gerade deshalb ist die regelmäßige Kontrolle beim Zahnarzt ein Muss. Bei Karies bilden sich erst weiße Flecken auf den Zähnen, die ein Laie aber meistens erst dann erkennt, wenn sie sich durch Farbstoffeintragerungen aus der Nahrung gelblich oder bräunlich verfärbt haben. Ist der Zahnschmelz zunächst nur oberflächlich angegriffen, kann er in manchen Fällen durch eine remineralisierende Zahncreme „repariert“ werden. Ist das Loch schon zu tief, muss die betroffene Stelle entfernt und gefüllt werden.

Eine Parodontitis macht sich am Anfang durch Zahnfleischbluten und gerötetes Zahnfleisch bemerkbar. Dahinter stecken Entzündungen, in deren Folge sich winzige Taschen zwischen Zähnen und Zahnfleisch bilden – ein Paradies für Bakterien. Werden sie in diesem Stadium nicht entfernt, kann sich die Entzündung tiefer graben. Im weiteren Verlauf bildet sich das Zahnfleisch zurück, die Zahnhälsen werden mehr und mehr freigelegt. Unbehandelt können die Entzündungen vom Zahnfleisch auch auf die Wurzelhaut und den Kieferknochen übergreifen. So wird nach und nach der gesamte Zahnhalteapparat abgebaut. Die Zähne haben dadurch immer weniger Halt und fallen schließlich aus.

Mit antibakteriellen
Mundspülungen

Bakterien

weggurgeln

Regelmäßig

Interdentalbürsten und
Zahnseide verwenden

Mundhygiene: mehr als Zahnputzen

Das beste Mittel, damit es erst gar nicht zu ernsthaften Erkrankungen kommt, ist die tägliche Mundhygiene zu Hause. Um den gefährlichen Bakterien zu Leibe zu rücken, ist die Zahnbürste die erste Wahl. Sie sollte nicht nur die beiden Zahnreihen vorne und hinten gründlich säubern, sondern auch Zunge und Gaumen. Zwischenzahnbürsten und/oder Zahnseide fegen wirkungsvoll an den Stellen, die die Bürste nicht erreicht. Unter Umständen können Zahnspülungen sinnvoll sein, um die Mundflora in guter Balance zu halten. Zusätzlich kann eine Professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt helfen, schwer zugängliche Stellen gründlich von Plaque zu befreien.

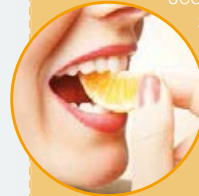
Auch Ernährungs- und Lebensgewohnheiten haben Einfluss auf die Mundgesundheit: Zucker in allen Formen – ob im Honig oder in der Marmelade – lässt Kariesbakterien gedeihen. Gefährlich ist vor allem, wenn die Zähne über einen längeren Zeitraum in Zuckerlösung „schwimmen“, etwa beim Lollilutschen oder beim Nuckeln gesüßter Getränke. Am besten ganz die Finger lassen sollte man auch der Zahngesundheit zuliebe von Zigaretten und Alkohol: Beides begünstigt Infektionen im Mundraum. Tatsächlich bevorzugen die Deutschen im Großen und Ganzen die Grundregeln guter Mundhygiene, wie die allerneueste Studie zur Mundgesundheit zeigt. Wer sich immer fleißig um seine Zähne kümmert, der kann auch im hohen Alter noch mit den eigenen Zähnen genüsslich zubeißen.

So sieht ein zahngesunder

Speiseplan aus

Vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten

Jede Mahlzeit, jeder Snack verändert den pH-Wert im Mund, der wiederum zahn-schädigende Bakterien fördert.



Halten Sie Ausschau nach „verstecktem“ Zucker

Nicht nur Schokolade und Bonbons erhöhen das Kariesrisiko: Auch der Honig auf dem Brötchen und der Zucker im Espresso liefern den Stoff für Bakterien.



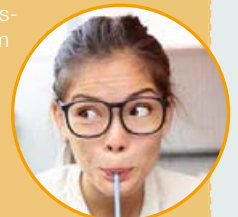
Tanken Sie viel Flüssigkeit

Viel trinken erhöht den Spüleffekt im Mund und fördert die Speichelbildung – aber bitte nur Wasser und ungesüßte Tees und Getränke!



Extratipp: Orangensaft mit dem Strohhalm trinken

Die Säure von Orangen und anderen Zitrusfrüchten kann dem Zahnschmelz zusetzen. Mit einem Strohhalm minimieren Sie das Umspülen der Zähne mit der Säure.



Daten & Fakten Mundhygiene

Fast drei Viertel aller Erwachsenen in Deutschland gehen regelmäßig zur Kontrolle zum Zahnarzt. Bei Kindern sind es sogar **mehr als 80 Prozent.**¹



32 Zähne gehören in ein gesundes Erwachsenenengebiss. Kinder haben ein Gebiss aus **20 Milchzähnen.**



Hätten Sie's gewusst? **Karius & Baktus** sind Norweger. Die beiden Zahnrolle hat sich der norwegische Kinderbuchautor Thorbjørn Egner im Jahr 1954 ausgedacht.



Aufklärung zählt sich aus: **Acht von zehn** 12-jährigen Kindern sind heute vollkommen kariesfrei.¹



Erfreulich: **Nur 12%** der Senioren zwischen 65 und 74 Jahren tragen **Zahnersatz.** Damit ist Deutschland internationaler Spitzenreiter.¹



7 bis 20 % der Ein- bis Sechsjährigen in Deutschland haben eine sogenannte **Saugerflaschen-Karies.**²



In 90 % der Fälle verursachen Bakterien der Mundhöhle unangenehmen Mundgeruch.³



Parodontitis steigert das Risiko von Arteriosklerose im Vergleich zu Gesunden um das 1,25-Fache. Bei schwerer Parodontitis ist das Risiko sogar um das 1,5-Fache erhöht.⁴

Mehr als **die Hälfte** der jüngeren Erwachsenen (35 bis 44 Jahre) haben Parodontitis.¹



Zähneputzen –

eine Wissenschaft für sich



Über die richtige Putztechnik scheiden sich die (Experten-)Geister. Wurden vor nicht allzu langer Zeit noch rotierende Bewegungen empfohlen, raten viele Experten heute zur sogenannten „Bass-Technik“: Dabei setzt man die Bürste am Zahnfleisch in einem Winkel von etwa 45 Grad auf, bewegt sie hin und her, um den Zahnbelag zu lockern und bürstet dann vom Zahnfleischrand weg. So verhindert man, dass sich dort Bakterien ansammeln. Es dauert ca. 2 Minuten, bis man so alle Zähne gereinigt hat.

Beim Sprechen vibrieren die Stimmbänder mehr als

**100-
mal**

pro Sekunde.

STIMME

Hör mal, wie wir sprechen

Ihre Farbe und Beschaffenheit gehört zu unserer Persönlichkeit und verleiht ihr Ausdruck wie kein anderes Organ – unsere Stimme ist vielfältig und einzigartig zugleich. Vielfältig in der Bandbreite ihrer Ausdrucksfähigkeit, einzigartig in ihrem Klang.

Ein Sänger berührt uns durch ein schönes Lied, ein polternder Mitmensch lässt uns erzittern und ein schreiendes Kind erregt unsere Aufmerksamkeit. Und doch beherrscht jeder Mensch, der fähig ist zu sprechen, eine gesamte Klaviatur an Sprachmelodien, mit denen er seine Gefühle ausdrücken kann. Unsere Stimme hat sogar so viel Gewicht, dass ihre Bedeutung über die reine Akustik hinausgeht. Bei Wahlen geben wir unsere „Stimme“ ab oder wir leihen einer Bewegung oder Organisation unsere Stimme.

Wie wichtig die Stimme für unseren Alltag ist, merken wir erst, wenn sie einmal versagt. Telefonieren, auf sich aufmerksam machen, seine Gedanken teilen – das alles ist ohne Stimme schwierig bis unmöglich. In solchen Momenten müssen wir auf „Sprechen“ mit Händen und Füßen zurückgreifen, wenn wir nicht die Gebärdensprache beherrschen.

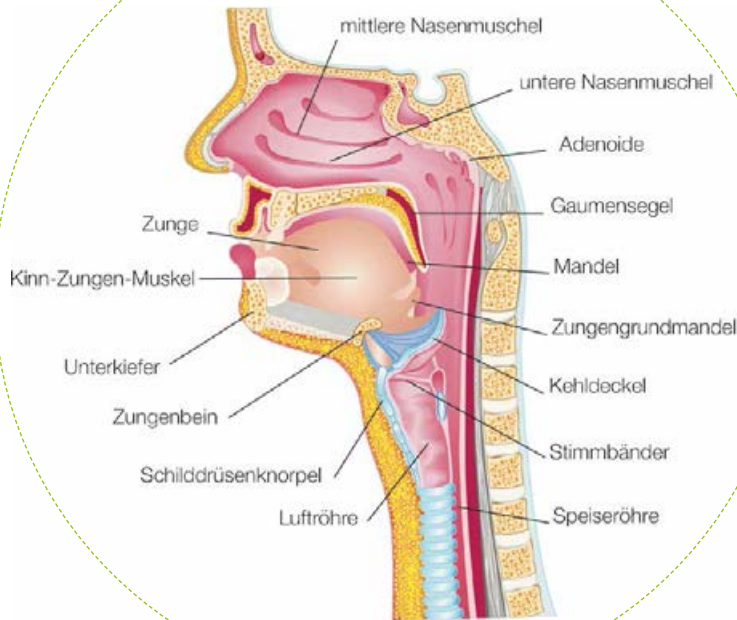
Unsere Stimme – ein Phänomen

Der Ursprung unserer Stimme sind die Stimmbänder. Durch sie können wir die Luft, die zwischen ihnen hindurchströmt, zum Schwingen bringen – ähnlich einer Gitarrensaite. Die Lunge ist

dazu da, die notwendige Luft zu liefern. Sie ist aber auch ein Resonanzkörper für unsere Stimme, genauso wie der Mund-, Nasen- und Rachenraum. Durch die ganz eigene Form dieser Resonanzräume entsteht eine individuelle und einzigartige Stimme. Beim Singen wird unsere Stimme praktisch wie ein Musikinstrument zur Erzeugung von Tönen und Klängen eingesetzt.

Das Schnalzen mit der Zunge, das Pfeifen mit den Lippen oder auch das Zähneklappern dient zwar auch der Artikulation, ist aber lediglich eine





Schallerzeugung ohne wesentliche Beteiligung der Stimmlippen. Das Zusammenspiel der Stimmlippen im Kehlkopf mit dessen Muskel- und Gewebeschichten und Knorpel formt letztendlich den Ton. Die Luft, die aus der Lunge strömt, lässt die Stimmlippen in Schwingung geraten – viele Male pro Sekunde. Je nachdem, wie stark oder schwach die Luft durch die Stimmritze gepresst wird, entsteht ein höherer oder tieferer Ton. Je entspannter die Stimmlippen sind, desto langsamer schwingen sie und der Ton wird tiefer. Sind sie angespannt und schwingen schneller, wird der Ton höher.

Entzündungen – Kratzen im Rachen – Heiserkeit – Stimme weg

Nicht mehr frei schwingen können unsere Stimmlippen, wenn sie entzündet sind. Anstelle wohlklingender Töne kommt nur noch ein flaches, heiseres Krächzen aus dem Hals. Gerade im Winter treten oft erkältungsbedingte,

meist durch Viren und Bakterien hervorgerufene Entzündungen der oberen Atemwege auf.

Nicht nur bakterielle oder durch Erkältungsviren hervorgerufene Entzündungen, sondern auch Überanstrengung, chemische Reize, Stimmlippenlähmungen oder sogar Gefäßwucherungen wie Polypen können die Ursache von Heiserkeit oder Stimmstörungen allgemein sein. Auch Sänger oder „Vielredner“ muten ihrer Stimme viel zu. Ständiges lautes oder mit ungenügender Technik praktiziertes Singen oder Sprechen kann zu sogenannten Schrei- oder Sängerknötchen an den Stimmbändern führen. Im schlimmsten Fall ist die Stimme weg.

Eine der besten Strategien, schnell wieder zu Stimme zu kommen: Hüllen Sie sich in Schweigen! Die Stimme zu schonen bedeutet, entweder gar nicht oder nur mit geringer Lautstärke zu

Wichtige Tipps zum Schonen der Stimme:

Verzichten Sie in jedem Fall aufs Rauchen. Auch Passivrauchen ist „Gift“ für angegriffene Stimmlippen, verqualmte Räume sollten Sie meiden.



Viel trinken ist besonders wichtig, um eine Austrocknung der Mund- und Rachenschleimhaut zu vermeiden. Gut sind neben zimmerwarmem, stillem Wasser auch warme Kräutertees.



In Wohnräumen oder Büros sollte für eine ausreichende Luftfeuchtigkeit gesorgt werden. In der Heizperiode leisten Luftbefeuchter gute Dienste.



Sinnvoll ist es, den Hals warm zu halten; einen Rollkragenpullover oder Schal tragen.



Gönnen Sie sich Erholungsphasen nach langem Reden oder Singen.



sprechen. Flüstern ist allerdings nicht geeignet, weil dabei die Stimmlippen so angespannt werden, dass sie vorne geschlossen und hinten geöffnet sind – eine ganz unnatürliche Art, die Stimme einzusetzen. Ein regelrechter Kraftakt für die Stimme, der sie noch mehr strapaziert.

Leukozyten schützen den Körper vor Eindringlingen, wie körperfremde Zellen oder Gewebe, sie vernichten Bakterien, Viren sowie andere Krankheitserreger.*

REISE DURCH UNSEREN KÖRPER

Blut – Saft unseres Lebens

Vier bis sechs Liter Blut fließen durch unseren Körper, abhängig von der Körpergröße. Das sind durchschnittlich sieben bis acht Prozent unseres Gesamtgewichts. In jedem noch so entlegenen Winkel – von den Zehenspitzen bis zu den Haarwurzeln – ist es zu finden. Sauerstoff, Nahrung, Giftstoffe und vieles mehr nimmt es mit auf seiner Reise durch unseren Körper. Doch das Blut ist nicht nur Transportmittel, sondern auch Klimaanlage und Meister der Krankheitsabwehr.

Aber unser Blut besteht nicht nur aus Flüssigkeit. Seine Farbe wird durch die roten Blutkörperchen, die so genannten Erythrozyten, bestimmt. Sie sind neben den weißen Blutkörperchen (Leukozyten) und den Blutplättchen (Thrombozyten) die festen Bestandteile im flüssigen Blutplasma, das zu 90 Prozent aus Wasser besteht.

Alle menschlichen Blutgefäße zusammen sind über 100.000 Kilometer lang.*

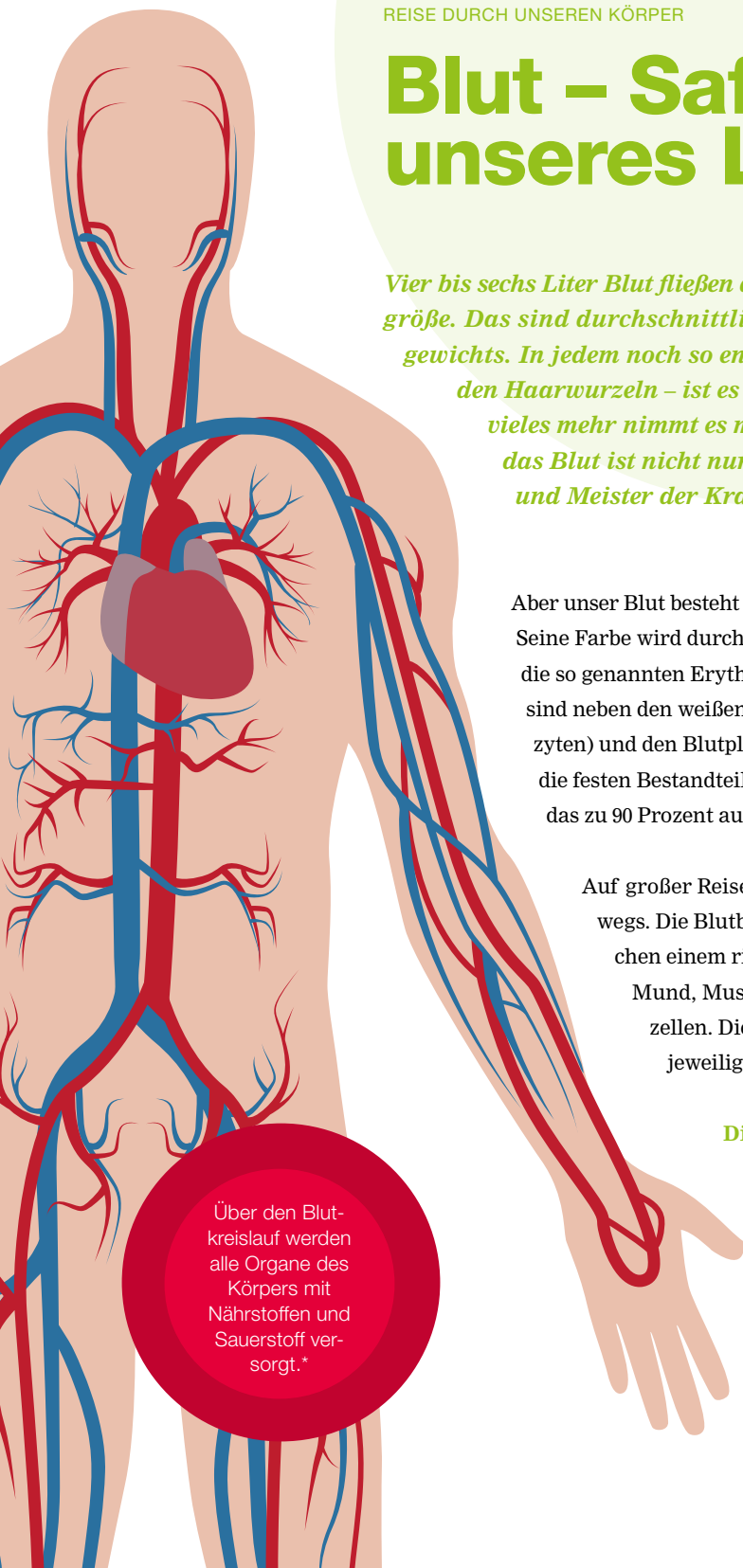
Auf großer Reise durch unseren Körper ist das Blut ohne Pause unterwegs. Die Blutbahnen, in denen unser Lebenssaft unterwegs ist, gleichen einem riesigen Straßennetz. Das Blut zieht durch Lunge, Leber, Mund, Muskeln, Gehirn und alle anderen Organe und Körperzellen. Die einzelnen Bestandteile des Blutes erfüllen dabei ihre jeweiligen Aufgaben.

Die Aufgaben des Blutes

Blut hat verschiedene lebenswichtige Funktionen: Es transportiert Sauerstoff, Nährstoffe, Hormone und Enzyme zu den Körperzellen und nimmt Abfallstoffe und Kohlendioxid auf. Diese werden über die Leber, die Nieren und den Darm ausgeschieden oder über die Lunge abgeatmet.

Blut transportiert auch Zucker, Fett, Vitamine und Spurenelemente. Diese Stoffe werden in den gut durch-

Über den Blutkreislauf werden alle Organe des Körpers mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt.*



bluteten Darmzotten aus dem Darm aufgenommen und müssen – wie der Sauerstoff – im gesamten Körper verteilt werden. Darum kümmern sich jedoch nicht die roten Blutkörperchen, denn die Stoffe schwimmen einfach frei im Blutplasma mit. Außerdem verteilt das Blut Hormone wie zum Beispiel Insulin. Dieser Stoff wird in der Bauchspeicheldrüse hergestellt und mit speziellen Transportmolekülen zu den Muskelzellen gebracht. Sie können dann durch das Insulin mehr Zucker aufnehmen.

Das Blut ist aber nicht nur Transportmittel, sondern sogar unsere körpereigene Klimaanlage: Wenn ein Mensch sich anstrengt, wird die Haut rot. Es fließt mehr Blut durch die Adern und die Haut gibt mehr Wärme ab. Im Winter dagegen sieht man bleiche Gesichter: Weniger Blut wird zur Körperoberfläche geschickt und weniger Wärme geht verloren.

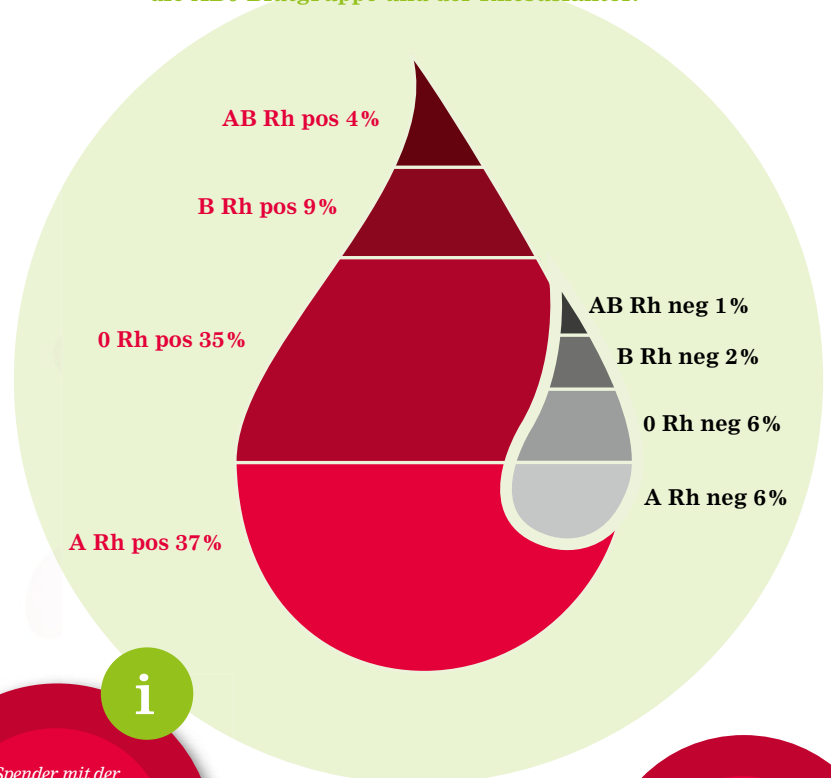
Blut ist nicht gleich Blut

Jeder Mensch hat – durch seine Erbanlagen bedingt – eine bestimmte Blutgruppe mit spezifischen Eigenschaften. Blut kann daher nicht beliebig von Mensch zu Mensch übertragen werden.

Nach dem AB0-Blutgruppensystem gibt es hauptsächlich vier Blutgruppen: 0, A, B und AB. In Europa haben die meisten Menschen entweder Blutgruppe 0 (41 Prozent) oder die Blutgruppe A (43 Prozent). 11 Prozent haben Blutgruppe B und nur 5 Prozent die Gruppe AB.

Verteilung der Blutgruppen

Wenn Bestandteile unseres Blutes übertragen werden sollen, muss die Verträglichkeit von Spender- und Empfängerblut gegeben sein. Man unterscheidet beim menschlichen Blut über 600 verschiedene Merkmale. Die wichtigsten sind die AB0-Blutgruppe und der Rhesusfaktor.



i

Spender mit der Blutgruppe Null (speziell mit dem Rhesusfaktor negativ) sind besonders gefragt, denn sie gelten als sogenannte Universalspender.

Die Erythrozyten enthalten den roten Blutfarbstoff, das Hämoglobin.*

Der Rhesusfaktor

Der Rhesusfaktor ist ein Bestandteil der Zellmembran der roten Blutkörperchen im menschlichen Blut. Er ist neben dem AB0-System das wichtigste Merkmal des menschlichen Blutes. Benannt wurde er nach dem Rhesusaffen, bei dem er während einer Versuchsreihe zum ersten Mal entdeckt wurde. Ob man den Rhesusfaktor besitzt, also Resus-positiv ist, oder nicht (Rhesus-negativ), wird von den Eltern vererbt.



KREATIVE WIEDERVERWENDUNG

Upcycling – verbrauchten Gegenständen neuen Schwung verleihen

Upcycling – also aus alten Dingen neue machen – liegt voll im Trend. Mehr noch: Upcycling ist eine Lebenseinstellung. Das heißt Verantwortung für das übernehmen, was bereits produziert wurde, und Ausgedientem neues Leben einhauchen. Aus Abfallprodukten oder (scheinbar) nutzlosen Stoffen entstehen neuwertige Produkte. Im Gegensatz zu Recycling ist ein geringerer Energieaufwand nötig, um Neues zu schaffen. Außerdem wird die Qualität des Abfalls nicht gemindert, sondern gesteigert.

Der Begriff kommt aus dem Englischen: up, „nach oben“, und recycling, „Wiederverwertung“.

Durch den Schwund der natürlichen Ressourcen und im Zuge des gesellschaftlichen Wandels gewinnt Upcycling an Bedeutung. Kosteneinsparungen und neue Vermarktungsmöglichkeiten sind weitere Vorteile des Upcyclings. In ärmeren Gesellschaften findet das Upcycling überdurchschnittlich häufig

statt. Hier setzen die Menschen jedoch nicht auf einen neuen Trend, vielmehr sind sie darauf angewiesen, aus ihrem wenigen Besitz ihr ganzes Leben zu bestreiten. In vielen Entwicklungsländern sind zum Beispiel Flechttechniken verbreitet, mit denen sich aus alten Gummi- und Plastikprodukten neue Produkte fertigen lassen. Aus alten Autoreifen kön-



nen beispielsweise Sohlen für Flip-Flops gefertigt werden.

Auch wenn Upcycling in der sogenannten Wegwerfgesellschaft eher selten stattfindet, gewinnt es heutzutage auch dort an Bedeutung – im Unterschied zu ärmeren Gesellschaften hier jedoch eher aus ästhetischen Gründen. Oft werden alte Obstkisten, Paletten, Weinflaschen oder Rohre verwendet, um daraus neue Produkte für

die Innen- und Außeneinrichtung zu schaffen. Die steigende Beliebtheit begründet sich vor allem in der Individualität der durch Upcycling entstehenden Produkte.

Viele Inspirationen finden sich auf Trödelmärkten, Kunstmuseen, DIY-Seiten oder auch in Einrichtungshäusern.

Eine kreative Übung

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was Sie aus der kaputten Jeans machen können außer wegschmeißen? Oder was Sie mit dem alten Bügeleisen, der Kaffeekanne oder ausgedienten Töpfen

noch anfangen können? Was können Sie mit Plastik-Verpackungen anstellen? Schauen Sie sich doch einfach mal den Abfall an, der bei Ihnen anfällt. Jeder alte oder verbrauchte Gegenstand hat viele andere Verwendungsmöglichkeiten. Egal ob im Haushalt, Garten, Büro oder gar zu außergewöhnlichen Dekorationszwecken.

Die Begeisterung an diesen Projekten liegt in den unglaublich vielen schönen Produkten, die aus Abfall entstehen können. Ist es nicht faszinierend, dass

Information



Jessi bastelt einfach & genial – 33 Bastel hacks mit Wow-Effekt von Jessica Stuckstätte

7,99 € (D) / Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
ISBN: 978-3-625-17815-6.

einfaches Design eine so große Botschaft gegen die Wegwerfgesellschaft transportieren kann? Ein schöner und kreativer Weg, ressourcenschonend mit unserer Umwelt umzugehen!

Das Smartphone ist mal wieder leer und das Ladekabel unauffindbar. Damit das in Zukunft nicht mehr passiert, lässt sich aus einer alten Shampooflasche eine super praktische und schicke Aufbewahrung fürs Smartphone plus Zubehör basteln.



Material

- ✓ leere Shampoo- oder Duschgel- flasche in Weiß, ca. 25 cm hoch
- ✓ Acrylfarbe in Kupfer



Werkzeug

- ✓ Cutter und Schneideunterlage
- ✓ Klebeband (Malerkrepp)
- ✓ Pinsel
- ✓ Filzstift
- ✓ Zeitungspapier (zum Unterlegen)
- ✓ Teller oder Schale für die Farbe
- ✓ Nagellackentferner
- ✓ Wattepad



1. Nimm den Deckel der Flasche ab, wasch sie gründlich aus und entferne das Etikett. Um auch die hartnäckigsten Klebestellen zu entfernen, benutzst du am besten Nagellackentferner und ein Wattepad. Vorsichtig auftupfen und wegrubbeln – schon ist die Flasche blitzblank sauber.

2. Markiere auf der Vorderseite der Flasche nun die Mitte mit einem geraden, horizontalen Strich und verlängere den Strich über die schmalen Seiten zur oberen Kante auf der Rückseite. Wer mag, kann die obere Kante der Shampooflasche abrunden.

3. Jetzt geht es an den Cutter. Drück die Spitze des Messers vorsichtig in das Plastik und halt die Flasche mit der anderen Hand fest, damit sie nicht wegrutschen kann.

4. Ziehe den Cutter nun mit leichtem Druck langsam entlang der aufgezeichneten Linie, bis du einmal rundum geschnitten hast und sich der obere Teil abnehmen lässt. Ruhig und mit nicht zu viel Druck arbeiten, damit du mit dem Cuttermesser nicht abrutschst und dir evtl. in die Finger schneidest.

5. Zeichne mit dem Filzstift auf die hohe Rückseite ein kleines Fenster, durch das später der Stecker des Ladekabels gesteckt wird (ca. 5 cm breit und 4 cm hoch).

6. Um Gefahren zu minimieren, legst du die Shampooflasche nun am besten flach auf die Schneideunterlage. Schneide dann vorsichtig auf der aufgezeichneten Linie, bis sich das rechteckige Fenster herausnehmen lässt.

7. Da die Flasche noch etwas schnöde aussieht, kommt jetzt Farbe ins Spiel! Ich habe den unteren Bereich der Flasche in einem Kupfer-ton angemalt. Damit die Kante schön „scharf“ ist, habe ich den Bereich vorab mit Klebeband abgeklebt. Achte darauf, das Klebeband schön fest anzudrücken.

8. Schnapp dir jetzt deine Farbe, gib einen Klecks auf den Teller und trage sie gleichmäßig mit dem Pinsel auf (Zeitung unterlegen!). Sollte die Farbe beim ersten Anstrich nicht richtig haften, musst du nicht verzweifeln! Lass den ersten Anstrich gut trocknen und du wirst merken, wie die Farbe bei der zweiten Schicht super „greift“ und deckt! Klebeband abziehen, bevor die Farbe ganz getrocknet ist, sonst gibt es evtl. unschöne Bruchstellen.

9. Und fertig ist der smarte Halter. Viel Spaß beim Basteln!

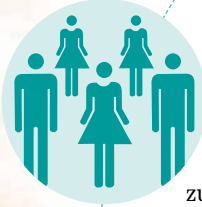
*Bastel-Tipp:
Smarter
Halter*



SOLIDARITÄT

Der Mensch, das soziale Wesen

Wenn irgendwo auf der Welt ein Unglück geschieht, über das hier in den Nachrichten berichtet wird, folgen viele Menschen dem Aufruf, für die Betroffenen zu spenden. Eigentlich ist das ein Wunder, denn wir kennen diese Menschen nicht. Warum also sollten wir uns für sie interessieren, ja sogar unser hart erarbeitetes Eigentum teilen?



Die Antwort ist so einfach wie erklärungsbedürftig: Weil wir sozial sind. Und dass wir Menschen sozial sind, würden wohl die meisten unterschreiben. Selbst wenn die Weltpolitik manchmal anderes nahelegt. Aber was heißt „sozial sein“ genau?

Seit sich Leben auf der Erde entwickelt, gibt es einen Kampf um die beste Überlebensstrategie. Grundsätzlich gibt es für jedes Lebewesen mehr oder weniger zwei Möglichkeiten: Einzelgänger zu sein oder in einer Gemeinschaft zu leben. Beides hat Vor- und Nachteile. In der Geschichte der Menschheit hat sich gezeigt, dass Menschen am besten in Gruppen überleben. Denn es ist nicht unsere Größe, unsere Widerstandsfähigkeit, unsere Kraft, die uns anderen Spezies überlegen macht. Nein, da sind uns einige Tierarten weit voraus. Auch gibt es viele intelligente Tiere. Wir sind eher ein Glücksfall der Evolution, denn wir besitzen beides: einen Körper mit geschickten Händen und die Intelligenz, mit diesen Händen fantastische Dinge zu bauen. Aber vieles schafft ein Mensch nicht alleine. Es braucht eine Gemeinschaft und viele zupackende Hände, damit aus einer Idee die beste Lösung wird.



Das Wissen, dass wir nur gemeinsam überleben können, wird uns seit Jahrmillionen in unser Erbgut geschrieben. Darüber hinaus lernen wir das in der ersten Gemeinschaft unseres Lebens, der wir uns zugehörig fühlen, unserer Familie. Ein Kind ist alleine nicht überlebensfähig. Es braucht die Unterstüt-

zung anderer, bis es in der Lage ist, sich selbst zurechtzufinden und seiner eigenen Gemeinschaft anzuschließen. Welchen Gruppen wir uns zugehörig fühlen, hängt von vielen Dingen ab. Dies kann sich je nach Situation auch ändern. Einer Reisegruppe schließen wir uns freiwillig an, wenn wir dasselbe Ziel haben. Auch die Mitarbeiter innerhalb einer Firma können eine Gruppe bilden, mit der wir uns identifizieren, ebenso der Fußballclub. In einer feststeckenden U-Bahn dagegen bilden

»Gemeinsam sind wir stark!«

die Menschen eine Schicksalsgemeinschaft, die durch das Ereignis eine Gruppe formt. Allen Gemeinschaften gemeinsam ist etwas, das uns mit den anderen Mitgliedern „verbindet“. Das können unsere Gene sein, unsere Ziele, Interessen oder Erfahrungen.

Die wichtigsten Gruppen, denen wir angehören können, sind die Familie und Freunde. In die Familie werden wir hineingeboren und suchen uns diese Gemeinschaft nicht aus. Freundschaft schließen wir dagegen mit Personen, mit denen wir uns wohlfühlen. Dieses Gefühl kann auf Ähnlichkeiten beruhen, aber auch gerade auf Eigenschaften, die uns fehlen. Ob sich nun gleich und gleich gerne gesellt oder Gegensätze anziehen: Die Chemie muss stimmen. Auf dieser biochemischen Ebene entscheidet sich, ob wir jemanden mögen oder nicht. Das hängt mit unseren Ge-

nen zusammen. Dabei ist es schon rein biologisch notwendig, mal „etwas Neues auszuprobieren“. Neue Leute bringen außerdem neue Impulse, neue Ideen. Nur auf diese Art und Weise ist es uns möglich, uns weiterzuentwickeln – körperlich wie geistig.

Dafür ist es hilfreich, wenn es von unserer Gruppe möglichst viele gibt, aus denen wir „wählen“ können. Zum Überleben einer großen Gemeinschaft trägt unsere Fähigkeit bei, Mitgefühl zu empfinden. Indem wir uns in die Lage anderer hineinversetzen und uns vorstellen, wie wir uns in diesem Moment fühlen würden. Würden wir uns nicht auch freuen, wenn uns in einer Notsituation jemand hilft? Helfen gibt außerdem ein gutes Gefühl. Unser Gehirn belohnt uns damit für etwas, das wir für unsere Gemeinschaft tun. Unser Abstraktionsvermögen erlaubt uns dabei, die Gemeinschaft sogar so weit zu fassen, dass auch Menschen am anderen Ende der Welt zu uns gehören und unserer Hilfe bedürfen. Indem wir dem nachkommen, sichern wir auch für die Zukunft den Fortbestand der Gemeinschaft „Mensch“.





Fotos: Rogge & Jankovic Fotografen/Restlos, KOSMOS Verlag

RESTLOS GENIEßEN

Verwenden statt verschwenden

Angeschnittenes Gemüse, übrig gebliebene Spaghetti, ein halbes Dessert – alles zu schön zum Wegwerfen! Reste lassen sich aufbewahren und kreativ weiterverwenden.

Resteessen, nicht nur der Klassiker nach den Weihnachtsfeiertagen. Wir verschätzen uns auch das ganze Jahr über regelmäßig beim Kochen. Außerdem soll es diejenigen unter uns geben, die Angst haben, das Essen auf dem Tisch könnte nicht für alle reichen. Am Ende landet das übrig gebliebene doch in den zahlreichen Plastikschröpfeln mit praktischem Deckel. Aufgewärmt reicht es oft noch tagelang zum Sattwerden.

Zweifellos hat Resteessen keinen großen Charme. Doch zum Wegwerfen sind die Lebensmittel einfach zu schade. Wir sollten achtsam und verantwortungsvoll mit Lebensmitteln umgehen. Ihrer sinnlosen Verschwendung können wir mit klug geplantem Einkaufen, richtigem Lagern und mit der kreativen Verarbeitung von Resten in der Küche gegensteuern – und ganz nebenbei auch noch die Haushaltskasse schonen.



Gewinnspiel

Mitmachen und gewinnen!*



Restlos! Clever kochen mit Resten von Hildegard Möller. Verwenden statt Verschwenden – 180 Rezepte für alle, die nichts wegwerfen wollen.

14,99 € (D) / Kosmos Verlag, Stuttgart
ISBN 978-3-440-13947-9

Gewinnen Sie eins von zehn Rezeptbüchern „Restlos!

Clever kochen mit Resten*. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Reste“ an allesgute@stada.de.

Einsendeschluss: 01.04.2017

*** Teilnahmebedingungen:** Teilnahmechluss ist der 01.04.2017. Veranstalter ist die STADA Arzneimittel AG. Die Gewinner werden per Los ermittelt und nach Teilnahmeabschluss benachrichtigt. Die Teilnahme ist Personen gestattet, die einen Wohnsitz in Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal an dem Gewinnspiel teilnehmen. Mitarbeiter der STADA Arzneimittel AG, ihrer verbundenen Unternehmen sowie deren jeweilige Angehörige sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

Spaghetti-Frittata mit Tomaten und Oliven

1. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Schalotte schälen und würfeln. Die Oliven in Scheiben schneiden. Den Parmesan auf der Küchenreibe reiben.



2. Die Eier mit der Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräutermischung und den Parmesan unterrühren. In einer großen Schüssel die Nudeln mit den Schalotten und den Oliven mischen. Die Eiernmilch unterrühren.



3. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Zuerst die Tomaten in die Pfanne geben, dann die Nudelmasse. Die Nudeln an der Oberfläche gleichmäßig flach drücken. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten backen.

4. Sobald die Eier an der Oberfläche zu stocken beginnen, die Frittata auf einen Teller stürzen. Mithilfe eines Pfannenwenders wieder in die Pfanne zurückgleiten lassen, sodass die gebräunte Seite oben ist. Offen 10 Minuten stocken lassen. Warm oder kalt servieren.



Restlos! Oliven

Sind welche übrig geblieben, kann man sie für Olivenbrösel verwenden: 2 EL fein gewürfelte Oliven mit 4 EL fein gewürfelten, in etwas Olivenöl gerösteten altbackenen Brotwürfeln mischen. Mit 1 TL getrocknetem Thymian würzen. Die Brösel über die fertig gebackene Frittata streuen.

Nudelreste sind ideal für unkomplizierte Pfannengerichte und lassen sich mit den verschiedensten Zutaten kombinieren.



Zutaten für 2 Portionen

100 g Kirschtomaten
1 Schalotte
50 g schwarze Oliven ohne Stein
40 g Parmesan am Stück
3 Eier
60 ml Milch
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL gehackte Kräuter nach Wahl
250 g gekochte Spaghetti
2 EL Olivenöl

Zeitbedarf 40 Minuten

20 Minuten stocken lassen

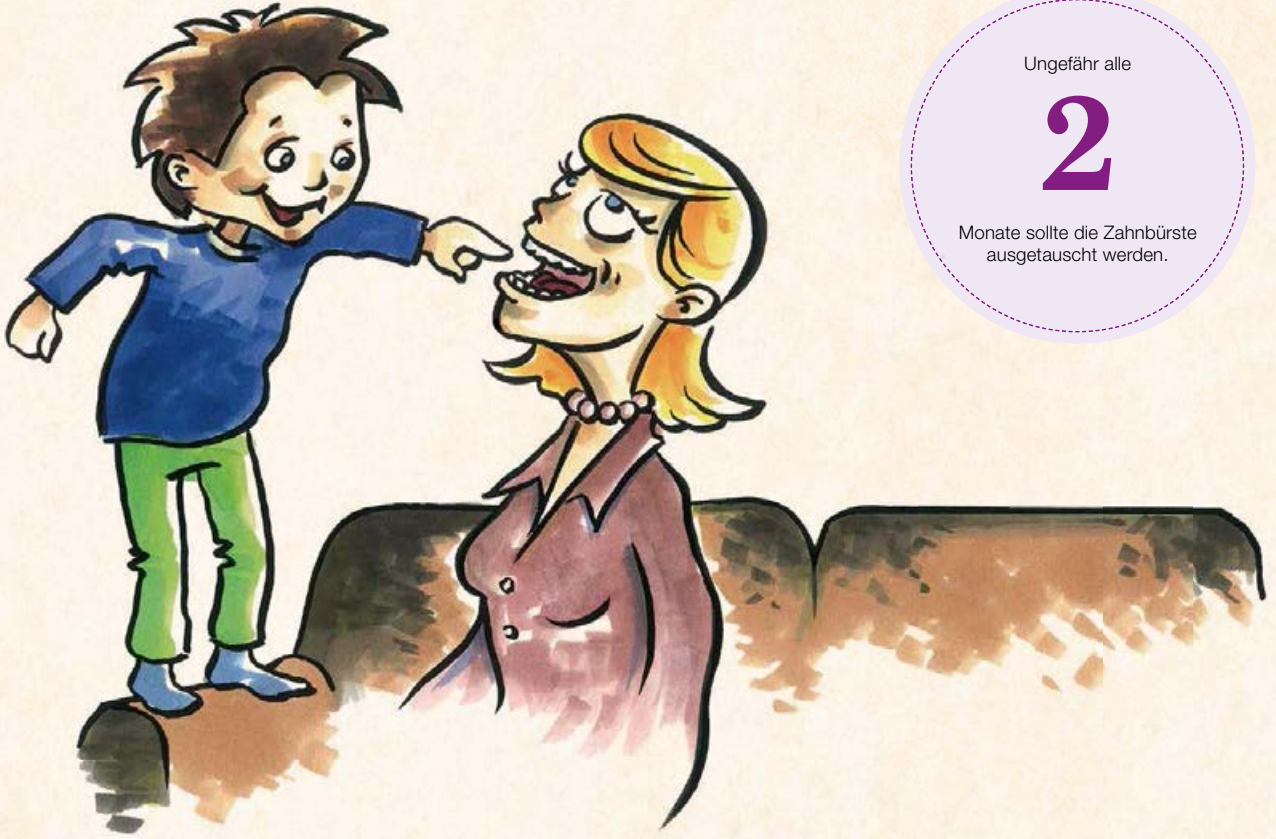
Die Variante mit Schinken und Käse

1 Schalotte, 1 EL Butter, 100 g Schinken (roh oder gekocht), 250 g gekochte Spaghetti, 3 Eier, 60 ml Milch, 100 g Hartkäsereste, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL gehackte Kräuter, 2 EL Olivenöl Schalotte schälen und würfeln.

Schinken in Streifen schneiden. Schalotte, Schinken und Nudeln miteinander vermengen. Den Käse reiben. Die Eier mit Milch, Käse, Salz und Pfeffer verquirlen, Kräuter zugeben. Die Nudeln mit der Eiernmilch übergießen und in der Pfanne in Olivenöl zugedeckt 10 Minuten backen.

Wenden und 10 Minuten offen stocken lassen.





ZAHNGESUNDHEIT

Schlechtes Vorbild

Die Zahngesundheit der Kinder ist in vielen Familien ein harter und täglicher Kampf. So lange, bis endlich die Einsicht siegt.

„Hassu frü a Zä utzt, Mma?“ Konstantin hat Schaum vor dem Mund und fuhrwerkelt wie ein Wilder mit der Bürste in seinem Mund herum. „Natürlich habe ich früher auch Zähne geputzt, was denkst du denn? Alle müssen Zähne putzen.“ Ich schaue ihn im Spiegel an und muss mir ein Lachen verkneifen. So eingeschäumt sieht er echt süß aus. Aber ich habe eine pädagogische Mission zu erfüllen. Mein Sohn, so hat der Zahnarzt erst letzte Woche beschie-

den, putzt seine Zähne völlig unzureichend. Während er das sagte, wurde sein Blick richtig streng. Und er traf mich, nicht etwa Konstantin. Als gute Mutter habe ich die Botschaft verstanden. Sorgen Sie bitte dafür, dass sich das Kind zukünftig ordentlich die Zähne putzt, sonst kommen haufenweise widerliche Bakterien und machen Kleinholz aus seinem niedlichen Gebiss. Das ist dann nicht nur übles elterliches Versagen, sondern auch ganz schön

asozial, denn am Ende müssen wir das Gebiss des jungen Mannes wahrscheinlich auf Kosten der sozialen Gemeinschaft renovieren lassen. Ja, so ein Zahnarztblick kann beredt sein und ich habe mir vorgenommen, es nicht so weit kommen zu lassen.

Also setze ich eine strenge Miene auf: „Konstantin, es hat keinen Sinn, beim Zähneputzen zu reden. Man versteht dich nicht und die Zähne werden auch

nicht sauber, das ist also für gar nichts gut. Jetzt putz doch bitte richtig und hinterher können wir uns unterhalten. Wir machen das doch hier nicht zum Spaß.“ An dieser Stelle nickt Konstantin eifrig: Nein, er macht das wirklich nicht zum Spaß. Spuckt aus und ruft: „Fertig!“ Ich schaue ihn mitleidig an und zeige auf die Zahnputz-Sanduhr, die ich vor zwei Tagen teuer erworben habe. Toll, das Ding! Das fand Konstantin auch – und zwar genau einen Tag lang. Jetzt ist die Sanduhr kaum über das erste Viertel hinaus und zeigt deutlich an, was er noch vor sich hat. Die Unterbrechung müssen wir auch noch abziehen. „Los, weitermachen und jetzt fängst du bitte rechts hinten oben innen an und putzt sorgfältig Zahn für Zahn. Du hast doch gehört, was der Zahnarzt gesagt hat.“ – „Ich sollte links hinten oben außen anfangen.“ Ich seufze innerlich. „Von mir aus“, gebe ich nach, obwohl ich mich selbstverständlich bestens an die Worte des Zahnarztes erinnere. Aber etwas Freiraum fördert ja bekanntlich die Motivation. „Dann fang links oben außen an. Hauptsache, du fängst überhaupt an.“ In Zeitlupe öffnet Konstantin den Mund und schiebt die Zahnbürste nach rechts oben außen. „Das ist jetzt aber rechts“, gebe ich zu bedenken. In Zeitlupe nimmt er die Zahnbürste wieder aus dem Mund. „Links hinten oben außen war ich schon“, und führt die Zahnbürste wieder in Zeitlupe zum Mund. Die Sanduhr rieselt vor sich hin. „Also, Konstantin, echt“, sage ich jetzt etwas genervt. „Veräppeln

kann ich mich wirklich alleine. Du warst noch nirgendwo wirklich mit deiner Zahnbürste, sondern hast höchstens einen Berg Zahnpasta auf deinen Zähnen verteilt.“ Heftiges Augenrollen, während sich wieder Zahnpastablasen in seinen Mundwinkeln bilden.

Lisa hämmert an die Badezimmertür. „Seid ihr da drin bald mal fertig – ich will duschen.“ „Siehste“, sagt Konstantins Blick, aber ich bleibe streng. „Du wirst wohl noch ein paar Minuten warten können“, rufe ich Lisa zu. „Höx ei halb inute“, schäumt Konstantin und fährt dabei wieder völlig systemlos über sein Gebiss. Ich schnaufe.

Höchstens eine halbe Minute – das sagt ihm der Blick auf die tolle Sanduhr. Und Lisa trommelt beharrlich weiter an die Tür. Schluss jetzt, mir reicht's für heute – ich habe einen langen Tag hinter mir. Zahnarzt hin, Zähne her – ich will nicht mehr. „Putz' fertig und dann zieh deinen Schlafanzug an“, fah-

Zwischen dem

3. und 12.

Lebensmonat zeigen sich die ersten Zähne eines Kleinkindes.

re ich ihn an und drängle mich ruppig an Lisa vorbei aus dem Badezimmer.

Später – ich sitze auf dem Sofa und lese friedlich die Zeitung – kommt Konstantin noch mal runter. Er setzt sich neben mich. „Darf ich mal in deinen Mund schauen?“, fragt er und ich mache „Ah“. Dann schüttelt er etwas altklug den Kopf: „Genau wie Lisa gesagt hat. Du hast gar nicht richtig geputzt.“ Er zählt: „Eins, zwei, drei ... fünf Goldzähne.“ Dann holt er Luft und fasst einen Entschluss: „Das sieht nicht so schön aus. Ich glaub', da putz ich lieber.“

Ich klappe den Mund wieder zu. Danke Lisa!



82%

der Arbeitnehmer schleppen sich trotz Erkältung zur Arbeit.



62%

der Deutschen, die unter Rückenschmerzen leiden, tun meist nichts dagegen.



45%

würden eine Schönheitsoperation über sich ergehen lassen, wenn sie kostenlos wäre.



53%

der 60- bis 70-Jährigen leiden ein- bis zweimal im Jahr an einer Erkältung.



7%

der 18- bis 29-Jährigen fühlen sich oft gestresst, sogar in Ihrer Freizeit.



AKTUELLE STUDIE DER „ALLES GUTE“-INITIATIVE VON STADA

„Lieber Körper, geh mir nicht auf den Geist!“

Hand aufs Herz – gehören Sie zu den 62 Prozent der Deutschen, die unter ihren Rückenschmerzen leiden, aber trotzdem meist nichts dagegen tun? Wenn ja, was hindert Sie daran, gut zu sich selbst zu sein? Diesen und vielen anderen Fragen geht STADA in einer aktuellen Umfrage nach. Die Ergebnisse wurden im Gesundheitsreport 2016 zusammengefasst. Er trägt den Titel „Sprechstunde Gesundheit: Was sich Körper und Geist zu sagen haben“.

»Die Verbindung von Körper und Geist ist ein essenzielles Thema.«

Dr. Johannes Wimmer

Um herauszufinden, warum die Menschen so handeln, wie sie handeln, stellte ein renommiertes Marktforschungsinstitut 2.000 Deutschen zwischen 18 und 70 Jahren zahlreiche Fragen rund um deren Gesundheit und Wohlbefinden. Dabei wurden Themen wie Attraktivität, Zufriedenheit und Stress, aber auch Rückenschmerzen, Erkältungen und die Arzt-Patienten-Beziehung

durchleuchtet. Ein weites Feld – im Kern ging es aber immer darum, wie die Psyche die körperliche Gesundheit beeinflusst und umgekehrt. Die Ergebnisse sind erstaunlich: So glauben 83 Prozent der Deutschen, dass andere sie attraktiv finden, aber nur die Hälfte der Befragten ist selbst mit ihrem Aussehen zufrieden. Tatsächlich würden sogar 45 Prozent eine Schönheitsopera-

tion über sich ergehen lassen, wenn sie kostenlos wäre. Denn 63 Prozent der Frauen, aber lediglich 41 Prozent der Männer ziehen ihre Selbstzufriedenheit aus dem Äußeren. Erschreckend ist die Tatsache, dass sich 82 Prozent der Arbeitnehmer trotz Erkältung zur Arbeit schleppen. Der Hauptgrund dafür ist das Pflichtbewusstsein – 47 Prozent der Befragten wollen ihre Kollegen nicht im Stich lassen. Erfreulich ist hingegen, dass die Erkältungsgefahr mit dem Alter zu sinken scheint: 84 Prozent der 18- bis 29-Jährigen leiden ein- bis zweimal im Jahr darunter, aber nur 53 Prozent der 60- bis 70-Jährigen.

Junge Menschen zunehmend gestresst

Bei jüngeren Menschen rückt auch das Thema Stress zunehmend in den Fokus. Während sich fast jeder Zweite ab 60 Jahren sehr selten gestresst fühlt, können das nur sieben Prozent der 18- bis 29-Jährigen von sich behaupten. Besonders bedenklich: Jeder Fünfte aus dieser Altersklasse, die häufig auch mit der Phase beruflicher Orientierung einhergeht, fühlt sich sogar in seiner Freizeit gestresst. 95 Prozent dieser Menschen klagen über Alltagsüberforderung.

Die Studie wurde gemeinsam mit dem Online-Mediziner und Autor Dr. med. Johannes Wimmer und der Diplom-Psychologin und Autorin Dr. phil. Eva Wlodarek entwickelt und ausgewertet. Im Interview zeigen sie auf, mit welchen Ergebnissen sie gerechnet haben und was auch für sie besonders überraschend war.

Interview mit Dr. Johannes Wimmer und Dr. Eva Wlodarek

Was haben sich Körper und Geist zu sagen?

DR. WIMMER: Die Verbindung von Körper und Geist ist ohne Frage ein essenzielles Thema. Ich habe in der Notaufnahme gesehen, dass immer mehr akute körperliche Beschwerden durch die Psyche ausgelöst oder verschlimmert werden – etwa in Form von Angststörungen. Es gibt auch viele chronische Krankheiten, die nachweislich stark mit der Psyche zusammenhängen. Zum Beispiel Schuppenflechte, die häufig durch erhöhten Stress entsteht.

DR. WLODAREK: Glücklicherweise erkennen Medizin und Psychologie inzwischen diese Zusammenhänge. Viele Jahrhunderte lang sah man Körper und Seele beziehungsweise Geist getrennt. Dabei gehören beide zusammen und beeinflussen einander. Mal spricht der eine, mal der andere. Einstellungen und Gefühle wirken sich auf den Körper aus. Aber ebenso können körperliche Vorgänge Geist und Seele beeinflussen, etwa eine Depression verursachen.

Jüngere Menschen vermeiden den Arztbesuch deutlich häufiger als die älteren. Wie erklären Sie das?

DR. WLODAREK: Jüngere Menschen sind es gewohnt, sich im Internet zu informieren. Außerdem treffen sie dort auf ebenfalls Betroffene, die ihnen Antworten auf ihre Fragen geben, und fühlen sich verstanden. Der Austausch erzeugt ein Gemeinschaftsgefühl, das man nicht hat, wenn man als Einzelperson zum Arzt geht. Zudem stößt man im Internet auf Mediziner, die auch komplizierte Sachverhalte einfach erklären, wie Dr. Wimmer. Das gelingt vielen Ärzten leider nicht. Da gibt es Nachholbedarf.

DR. WIMMER: Die junge Generation hat noch stärkeres Vertrauen in die „Selbstheilungskräfte“ des Körpers. Vor allem hat sie aber auch einfach keine Zeit, zum Arzt zu gehen. Das zeigen ja auch die Zahlen beim „Freizeitstress“. Die Ärzte müssen sich eigentlich dem gesellschaftlichen Wandel anpassen, das passiert aber nicht. Eine Praxis hat feste Öffnungszeiten. Das Internet aber ist immer geöffnet.

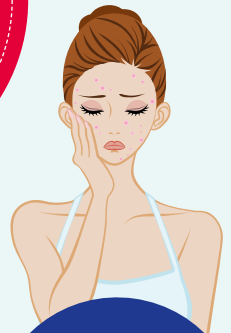


„Alles Gute“ – Eine Initiative von STADA

Mit der im Jahr 2014 gegründeten „Alles Gute“-Initiative hat STADA sich zum Ziel gesetzt, Menschen dabei zu unterstützen, im Alltag fit und gesund zu bleiben beziehungsweise zu werden. Das Unternehmen will ein Bewusstsein dafür schaffen, dass Menschen verantwortungsvoll mit dem höchsten Gut – ihrer Gesundheit – umgehen, um den täglichen Aufgaben gewachsen zu

sein. Herzstück der Initiative ist der jährlich erscheinende Gesundheitsreport. Den vollständigen STADA-Gesundheitsreport 2016 sowie die Reports von 2015 und 2014 und viele weitere spannende Informationen, Bilder und Videos finden Sie unter www.stada.de/initiative.





TITELTHEMA:
Wenn Stress unter die Haut geht – Akne, Rosacea & Co.

Kreuzworträtsel

Brillenschlange	Hafen des antiken Rom	Meeresbucht	Boxkampfabschnitt	weißer Baustoff, Düngemittel	eine Baitin	Schallumwandler (Kurzform)	türkische Hafensstadt	erregt, wütend	geistl. Lehrer des Hinduismus	flüssiges Pflegemittel
→	↓	↓	↓	schmal zulaufend	→	→	1	erst einmal	→	→
bibischer König	→	2	→	Nadelbaum	Würde, Ansehen	Sumpfgelände	→	→	Luftkurort in der Holstein, Schweiz	Flachland
→	→	→	→	ital. Mittelmeerinsel	→	→	indische Währungseinheit	→	→	→
Skunk, nordamerik. Marder	übermenschliches Wesen	sein Ohr leihen, lauschen	→	3	→	→	→	Anerkennung	→	→
→	→	6	→	Vorderasien, Perser	Meeresäugetier	Grundform, Muster, Idee	Kultbild der Ostkirche	→	→	4
Metallstifte einschlagen	Kontenabschluss	Luft einziehen und ausstoßen	Stadt an der Weser	→	→	→	→	Enterich	→	zugemessene Arzneimittelmenge
Schiffsbelader	→	→	→	9	poetisch: Adler	→	Affodillgewächs, Heilpflanze	Schluss	→	→
→	→	→	Wind am Gardasee	Fluss z. Rhein, von der Eifel	→	Landraubtier	→	→	spanisch: Hurra! Lost, Auf!	aufgebrühtes Heißgetränk
Schlussstellung, Sieg im Schach	Zier-, Nutzpflanze	→	→	→	da, zumal	→	7	Einrichtung zur Briefbeförderung	→	5
→	8	→	→	griechischer Buchstabe	→	Glockenblumengewächs	→	→	→	→
früherer österr. Adelstitel	→	törichter Mensch	→	→	Schubfach	→	→	Traubenerte	→	→

LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5	6	7	8	9



LÖSUNG

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:

Fabian Agel, Dorothee Bönsch,
Ulrike Breitschwerdt, Angela Horbach,
Maika Mennecke, Cornelia Nolte,

Michaela Rau, Sabrina Reitz, Dr. Ute Pantke, in Zusammenarbeit mit MPM Corporate Communication Solutions, Mainz

Konzept, Gestaltung & Produktion

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

Druck:

Frankfurter Societäts-Druckerei GmbH, Frankfurt am Main

Fotos:

Adobe Stock (S. 2, S. 3, S. 4, S. 6, S. 8, S. 9, S. 10, S. 11, S. 12, S. 13, S. 16), iStockphoto (Titelbild, S. 3, S. 8, S. 12, S. 14, S. 15, S. 18, S. 19, S. 22, S. 23, S. 24), Kosmos Verlag, Stuttgart (S. 18, S. 19), MPM Corporate Communication Solutions GmbH (S. 20, S. 21), Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH (S. 15), Rogge & Janovic Fotografen (S. 2, S. 18), Shutterstock (S. 17), STADA (S. 2, S. 5, S. 13, S. 22, S. 23), Thinkstock (S. 11)