

alles *für dich*  
gute

## Meine Zeit!

Gelassen älter werden

Gesundheit als Altersvorsorge

Experteninterview: Vitamin D  
und K – ein starkes Team

Schuppen: wenn die Kopfhaut  
rebelliert

Mitmachen &  
gewinnen!

„HAPPY AGING“ von  
Dagmar von Cramm

→ S. 23



FINDEN SIE UNS BEI FACEBOOK:  
[www.facebook.com/stada](http://www.facebook.com/stada)

# 14 Schuppen: wenn die Kopfhaut rebelliert

*Etwa 50 Prozent der Erwachsenen haben mit Schuppen zu kämpfen. Anti-Schuppen-Shampoos helfen, aber leider nicht immer. Höchste Zeit, den Kopfschuppen auf die Spur zu gehen!*



# 04

## Gesundheit als Altersvorsorge

*Wer wünscht es sich nicht, ein langes Leben bei guter Gesundheit? Was Sie selbst für Ihre Gesundheit im Alter unternehmen können, verraten wir Ihnen gerne.*



# 16 „Jetzt bin noch einmal ich dran“

*Keine leichte Entscheidung: nach 35 Jahren in den Ruhestand zu gehen. Aber es gibt noch so viel Schönes zu erleben!*

# 22 Genuss satt Verdruss

*Ein leckeres Rezept für Sie: Rotkohlsalat mit Granatapfel. Gewinnen Sie eines von zehn Rezeptbüchern „Happy Aging“ von Dagmar von Cramm.*





**Liebe Leserinnen und Leser,**

*ist es eine Frage des Alters, sich mit dem Älterwerden auseinanderzusetzen? Wir sagen: auf keinen Fall! Immerhin sind wir alle ständig damit konfrontiert. Ob im Job, im Supermarkt oder auf dem Weg zum Bäcker – täglich begegnen wir Menschen aus allen Generationen.*

*Wir helfen unseren Kindern, auf eigenen Beinen zu stehen, und blicken wiederum auf unsere Eltern. Geht es ihnen gut? Wie lange sind sie noch fit und können ihren Alltag eigenständig bewältigen? Wie wird es mir einmal gehen, wenn ich älter bin? All diese Fragen stellen sich, sobald wir uns mit dem Thema „Älterwerden“ beschäftigen. Und wir haben wohl alle diesen einen Wunsch: gesund zu altern.*

*Jeder für sich kann einiges dafür tun und in seine „Altersvorsorge Gesundheit“ investieren, doch leider hat unser Einfluss Grenzen: Das Risiko, an einer Krankheit wie Diabetes Typ 2 oder Parkinson zu erkranken, steigt mit jedem Lebensjahr.*

*Mit dieser Ausgabe möchten wir Sie dazu animieren, über das Älterwerden nachzudenken, ohne dabei in Angst und Schrecken zu verfallen. Wir helfen Ihnen gerne dabei!*

**Alles Gute!**

**Ihr STADA-Redaktionsteam**



### 03 EDITORIAL

#### Titelthema

### 04 GESUNDHEIT ALS ALTERSVORSORGE

Gesund altern, so gehts

#### Alles Gute für den Körper

### 06 DIABETES

Symptome und Behandlung

### 08 PARKINSON

Diagnose und Behandlung

### 10 VITAMIN D UND K

Experteninterview mit Prof. Dr. Tilman Grune

### 13 MIT STADA DURCH HERBST UND WINTER

Produkte

### 14 SCHUPPEN

Ursachen, Diagnose und Behandlung

#### Alles Gute für die Seele

### 16 „JETZT BIN NOCH EINMAL ICH DRAN“

Ja zum Alter

### 18 BUCHTIPPS

Mitten aus dem Leben

#### Alles Gute für die Familie

### 20 OMA KOMMT

Familienkolumne

### 22 GENUSS STATT VERDRUSS

Gewinnspiel und Rezept

### 24 GUT GERATEN

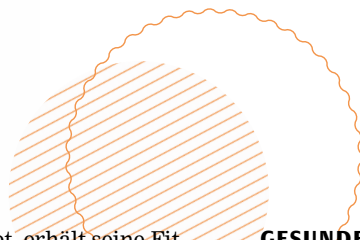
Rätsellecke  
Impressum

GESUND ALTERN

# Gesundheit als Altersvorsorge

*Wer wünscht es sich nicht, ein langes Leben bei guter Gesundheit. Ein gesunder Lebensstil kann dafür die beste Altersvorsorge sein. Was Sie selbst für Ihre Gesundheit im Alter unternehmen können, verraten wir Ihnen gerne.*





**Z**wischen Taiwan und Japans Süden liegt die „Insel der Hundertjährigen“ Okinawa. Hier sollen besonders viele Menschen 100 Jahre und älter (geworden) sein. Wir fragen uns: Was lässt die Menschen dort so alt werden? Vielleicht ernähren sie sich besonders gesund oder aber alle zusammen haben einen wirklich guten Genpool. Ob es sich bei der „Insel der Hundertjährigen“ um einen Mythos handelt oder die Menschen auf Okinawa wirklich eine überdurchschnittliche Lebenserwartung haben, bleibt leider ungeklärt.

Auf jeden Fall wünschen sich viele Menschen, einen gesunden Lebensabend verbringen zu dürfen. Leider können wir nicht auf alle Umstände einwirken, so wie etwa auf die eigenen Gene. Dennoch lassen sich einige Faktoren positiv beeinflussen. Was Sie selbst zu einem gesunden Altwerden beitragen können, zeigen wir Ihnen.

### **DAS A UND O IST DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG**

Ausgewogen, abwechslungsreich und bedarfsgerecht sollte die Ernährung in jedem Alter sein. Der Energiebedarf des Körpers verringert sich mit steigendem Alter. Wassergehalt sowie Muskelmasse nehmen ab und die Fettmasse nimmt zu. Es ist wichtig, im Alter genügend Vitamine, Mineralstoffe, Proteine und Kohlenhydrate über die Nahrung aufzunehmen. Sowohl Übergewicht als auch Untergewicht – das vor allem im hohen Alter häufig auftritt – sollten unbedingt vermieden werden. Denn nur mit der richtigen Ernährung können Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden erhalten werden.

### **TRAINING FÜR KÖRPER ...**

Körperlich aktiv und mobil bleiben heißt die Devise. Wer sich regelmäßig bewegt und vor allem lebenslang kör-

perlich aktiv bleibt, erhält seine Fitness und Leistungsfähigkeit. Sport verleiht dem Körper die nötige Kraft, um seine Alltagstätigkeiten selbst erledigen zu können – die eigene Selbstständigkeit bleibt erhalten. Außerdem stärkt Sport das Immunsystem, hilft Stress abzubauen und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas, Diabetes und Osteoporose vor – alles typische Alterserkrankungen, die die Lebensqualität einschränken können.

### **... UND GEIST**

Geistige Aktivität wirkt sich positiv auf die allgemeine Zufriedenheit und das Wohlbefinden im Alter aus. Zwar wird das Altern oft mit Verlusten in Verbindung gebracht, wie zum Beispiel bei sozialen oder beruflichen Kontakten oder aber auch bei der Gedächtnisleistung. Mit regelmäßiger geistiger Aktivität kann man jedoch selbst sehr viel dazu beitragen, sich persönlich weiterzuentwickeln, Neues zu lernen und sogar das Risiko für eine mögliche Demenzerkrankung zu senken. Um sich geistig fit zu halten, bietet sich etwa an, Denksportaufgaben zu lösen, ein neues Instrument oder eine Fremdsprache zu erlernen oder Bücher zu lesen. Regelmäßige Lernprozesse sorgen dafür, dass das Gehirn trainiert wird und im Alter leistungsfähig bleibt.

### **RAUS AN DIE FRISCHE LUFT**

Der Sauerstoff weckt Ihre Lebensgeister und stärkt die Abwehrkräfte. Gehen Sie daher so oft wie möglich an die frische Luft – auch im Winter. Wer sich im Freien viel bewegt, bekommt außerdem mehr Tageslicht ab, das die Stimmung sprichwörtlich aufhellt. UV-B-Strahlen sind außerdem wichtig für die Vitamin D-Produktion. Vitamin D stärkt die Knochen und beugt Osteoporose vor. Bei älteren Menschen, die ausreichend mit Vitamin D versorgt sind, verringert sich das Risiko für Stürze und Knochenbrüche.

### **GESUNDER SCHLAF**

Genau wie Essen und Trinken zählt auch der Schlaf zu den Grundbedürfnissen eines Menschen. Er ist essenziell für unsere Entwicklung, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Während wir schlafen, wird unser Stoffwechsel heruntergefahren, die Reparaturmechanismen für unseren gesamten Organismus laufen hingegen auf Hochtouren – unser Körper erholt sich.

Im Alter wird der Schlaf insgesamt leichter, der Anteil des Tiefschlafs verringert sich. Da aber der Tiefschlaf sehr wichtig für die Erholung von Körper und Geist ist, sorgt die nächtliche Einbuße für eine verstärkte Müdigkeit am Tag. Zu wenig Schlaf kann die Lebensqualität merklich einschränken und in weiterer Folge anfälliger für Krankheiten machen.

Gerade deshalb sollten ältere Menschen besonders auf eine gesunde Schlafhygiene achten. Sorgen Sie für einen regelmäßigen Tagesablauf, seien Sie tagsüber körperlich, aber auch sozial aktiv, dann klappt es abends auch mit dem Schlaf.

### **SORGEN SIE VOR**

Meist steht ein Besuch beim Arzt nur bei akuten Beschwerden an. Aber mit zunehmendem Alter – und das beginnt schon Mitte 30 – sollten Sie regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen gehen. Denn bei zahlreichen Erkrankungen ist ein vielfach höherer Behandlungserfolg zu erwarten, wenn sie frühzeitig entdeckt werden (etwa Bluthochdruck, Darmerkrankungen, Diabetes Typ 2, Krebs). Glücklicherweise übernehmen die Krankenkassen heutzutage einen Großteil der Vorsorgekosten. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach, welche Vorsorgeuntersuchungen übernommen werden, und nehmen Sie diese auch in Anspruch. ♥



## GESUNDHEIT

# Volkskrankheit Diabetes

*Diabetes ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen in Deutschland. Rund jeder Zehnte leidet an der „Zuckerkrankheit“ – Tendenz steigend. Denn ein Lebenswandel, der häufig mit zu wenig Bewegung und zu fetthaltiger Ernährung einhergeht, gilt als einer der Hauptrisikofaktoren, an Diabetes zu erkranken.*

**D**iabetes mellitus“, umgangssprachlich auch „Zuckerkrankheit“ genannt, ist die Diagnose von Ärzten für eine chronische Stoffwechselstörung. Sie besteht darin, dass in der Bauchspeicheldrüse zu wenig oder gar kein Insulin produziert wird. Dieses Hormon wird aber benötigt, damit die mit der Nahrung aufgenommenen Kohlenhydrate in Form von Zucker (Glukose) in die Zellen gelangen können. Insulin ist für Nährstoffe also eine Art Schlüssel. Bei Diabetikern funktioniert die Insulinproduktion oder der Glukose-Einlass in die Zellen nicht richtig. Die Glukose steht somit vor verschlossenen Türen und bleibt im Blut – der Blutzuckerspiegel steigt.

Das klingt zunächst einmal nicht dramatisch, kann jedoch schlecht oder gar unbehandelt schwerwiegende Folgen haben: Die Komplikationsrate für Herzinfarkt, Herzinsuffizienz und Schlaganfall ist ca. zwei- bis dreifach erhöht. Pro Jahr werden als Folge des Diabetes 40.000 Beine, Füße oder Zehen amputiert, rund 2.000 Menschen erblinden; Diabetes ist die häufigste Ursache dafür, dass Menschen regelmäßig zur Dialyse müssen. Le-

benserwartung und Lebensqualität der Patienten sind dadurch deutlich vermindert.

## DIABETES IST NICHT GLEICH DIABETES

Es gibt zwei Grundformen von Diabetes, die sich deutlich voneinander unterscheiden. Der Typ-1-Diabetes ist die weitaus seltenere Form. Er macht etwa fünf Prozent der Fälle aus und beginnt überwiegend im jugendlichen Alter. Nach heutigem Kenntnisstand handelt es sich um eine erblich veranlagte Autoimmunkrankheit. Der Körper erkennt die Insulin produzierenden Zellen nicht mehr als körpereigenes Gewebe und zerstört sie nach und nach. Die Folge ist ein absoluter Insulinmangel.

Diabetes vom Typ 2 ist mit großem Abstand die häufigste Form. Etwa 95 Prozent der Diabetiker sind davon betroffen. Grund für diesen Diabetestyp ist eine Insulinresistenz der Zellen, die das Hormon normalerweise aufnehmen in Verbindung mit relativem Insulinmangel. Diese Unempfindlichkeit gegenüber Insulin kann angeboren oder erworben sein. Früher kam der Typ-2-Diabetes fast nur bei älteren

Menschen ab 40 Jahren vor, daher auch die Bezeichnung „Altersdiabetes“. Heute stellen ihn Ärzte immer häufiger auch bei Kindern und Jugendlichen fest und sehen die Ursache in falscher Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel.

Während beim Typ 1 von Anfang an ein echter Insulinmangel herrscht, beginnt die Krankheit beim Typ 2 mit einer Insulinüberproduktion. Die Zellen in Fett- und Muskelgewebe werden insulinresistent, das Hormon wirkt somit immer weniger und die Glukose verbleibt im Blut. Durch die Nahrungsaufnahme wird noch mehr Glukose ins Blut überführt, woraufhin die Bauchspeicheldrüse noch mehr



90%

der Diabetiker in Deutschland sind vom Typ 2 betroffen.



Insulin ausgeschüttet. Sowohl Blutzucker- als auch Insulinspiegel steigen also kontinuierlich. Als Reaktion

darauf stumpfen die Insulinrezeptoren weiter ab und bilden sich zurück. Die Zellen in der Bauchspeicheldrüse bekommen jedoch ständig die Information „zu viel Zucker im Blut – es fehlt Insulin“ und produzieren weiter und weiter. Mit der Zeit erschöpft sie das so sehr, dass sie schließlich völlig „überarbeitet“ absterben.

#### BEHANDLUNG VON DIABETES

Diabetes lässt sich so weit therapieren, dass die Betroffenen völlig beschwerdefrei leben können. Durch konsequente Kontrolle und eine gute

#### STADA-Produkte:



#### Den Blutzucker immer im Blick

Das Blutzuckermessgerät STADA GLUCO RESULT® ermöglicht eine komfortable Kontrolle des Blutzuckerwertes für zu Hause. Ergonomische Form, großes Display und hohe Präzision machen das Messen leicht und komfortabel.

Hingegen ist das besonders kleine STADA GLUCO RESULT TO GO® PLUS Blutzuckermessgerät für die mobile Blutzuckermessung unterwegs gedacht.

Weitere Informationen und Anforderung der kostenlosen Testgeräte:  
[www.stadapharm.de/diabetes](http://www.stadapharm.de/diabetes)

Blutzuckereinstellung lassen sich auch Folgeerkrankungen verhindern. Die Art der Therapie hängt vom Diabetes-Typ und vom jeweiligen Patienten ab. Maßgeblich verantwortlich für den Therapieerfolg ist der Patient selbst. Er muss die erforderlichen Maßnahmen dauerhaft und konsequent in seinen Alltag integrieren. Hat der Arzt Diabetes Typ 1 diagnostiziert, muss unmittelbar mit der Insulinbehandlung begonnen werden. Das Insulin kann nur von außen gespritzt werden. Orale Antidiabetika, die die Insulinausschüttung aus den Inselzellen bewirken, helfen hier nicht, da die Zellen schon nicht mehr funktionsfähig sind. Beim Typ-2-Diabetes empfiehlt sich meist ein stufenweises Vorgehen. Da der Zuckerstoffwechsel bei dieser Form oft infolge ungesunder Lebens- und Essgewohnheiten gestört ist, kann er unter Umständen durch eine Umstellung dieser Gewohnheiten wieder normalisiert werden. Ansonsten werden zunächst orale Antidiabetika eingesetzt, im nächsten Schritt wird auf Insulin umgestellt. ♥



#### TYP-1-DIABETES

- Ca. 500.000 Typ-1-Diabetiker in Deutschland
- Tritt zwischen dem 5. und 40. Lebensjahr auf, meist in der Jugend
- Erblich veranlagte Autoimmunkrankheit
- Wahrscheinlichkeiten für die Vererbung: 3 – 5 Prozent wenn nur ein Elternteil betroffen ist, 20 Prozent wenn beide Typ-1-Diabetiker sind

#### TYP-2-DIABETES

- Ca. 8 Millionen Typ-2-Diabetiker in Deutschland
- Früher überwiegend bei über 40-Jährigen, heute immer öfter auch bei Kindern und Jugendlichen
- Kann angeboren oder erworben sein
- Vererbungswahrscheinlichkeit: Bis zu 50 Prozent, wenn ein Elternteil Typ-2-Diabetiker ist

#### WORAN ERKENNT MAN DIABETES?

- Beobachten Sie, ob
- Sie schlechter sehen
  - Sie öfter einen Juckreiz verspüren
  - Ihre Wunden langsamer verheilen
  - Sie ständig auf Toilette müssen
  - Sie oft müde sind oder sich schlapp fühlen
  - Sie anfälliger für Infekte sind
  - Ihr Gewicht sich (ungewollt) deutlich reduziert hat
  - Sie häufig starken Durst oder Heißhunger haben



PARKINSON

# Ungleichgewicht in Kopf und Körper

*Morbus Parkinson ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems, die bis heute nicht heilbar ist. Dennoch gibt es Möglichkeiten, die Krankheit über relativ lange Zeit in den Griff zu bekommen und ein „normales“ Leben zu führen.*

Die Erkrankung wurde erstmals im Jahre 1817 von dem englischen Arzt und Apotheker James Parkinson wissenschaftlich beschrieben. Er bezeichnete sie damals als Schüttellähmung, ein Begriff, der auch heute noch gelegentlich gebraucht wird.

Parkinson ist die zweithäufigste neurologische Erkrankung (nach Epilepsie). Man geht in Deutschland von circa 220.000 Parkinson-Patienten aus. Jährlich erkranken etwa elf bis 19 Menschen pro 100.000 Einwohner neu. Betroffen sind Frauen und Männer gleichermaßen. Meistens wird die Diagnose im Alter zwischen 55 und 65 Jahren gestellt. Gelegentlich sind auch schon unter 40-Jährige davon betroffen.

## WAS VERURSACHT MORBUS PARKINSON?

Die genauen Ursachen der Krankheit sind weitgehend unbekannt. Man weiß jedoch, dass bei Parkinson-Patienten bestimmte Hirnzellen absterben, die einen wichtigen Botenstoff, genannt Dopamin, herstellen. Dadurch entsteht ein Dopamin-Mangel und die Botenstoffe im Gehirn geraten ins Ungleichgewicht.



Patienten und deren Angehörige finden ausführliche Informationen zu Morbus Parkinson unter: [www.apomorphin.stada](http://www.apomorphin.stada)

Dopamin übermittelt normalerweise „Botschaften“, also Reize, an jene Nervenzellen im Gehirn, die für die Bewegungskontrolle wichtig sind. Der Dopamin-Mangel führt somit zu den für Parkinson typischen verlangsamten Bewegungen bis hin zur Bewegungslosigkeit. Während Dopamin zu wenig vorhanden ist, kommen andere Botenstoffe zu viel vor. Dazu zählt Acetylcholin, das die Muskelkontraktion mitsteuert. Das übermäßig vorhandene Acetylcholin bewirkt weitere Parkinson-typische Beschwerden wie Zittern und Muskelsteifheit.

#### WORAN ERKENNT MAN MORBUS PARKINSON?

Morbus Parkinson führt zu einer Vielzahl von Beschwerden. Sie können von Fall zu Fall sehr unterschiedlich sein. Es gibt aber vier Hauptsymptome, die die meisten Erkrankten aufweisen.

Das auffälligste Symptom ist das Zittern, das von Medizinern auch als Tremor bezeichnet wird. Es tritt vor allem in Ruhephasen auf, ist meist auf einer Körperseite stärker und in Bewegung deutlich geringer ausgeprägt.

Die Muskelsteifigkeit wird auch als Rigor bezeichnet. Dabei handelt es sich nicht um eine Lähmungserscheinung der Muskeln, sondern um eine Fehlsteuerung durch das Gehirn. Die Muskelkraft bleibt erhalten.

Die Bewegungsverlangsamung führt dazu, dass dem Patienten jede Bewegung schwerfällt. Sie wird von den Medizinern auch als Bradykinese bezeichnet und betrifft sowohl das Gehen, Hinsetzen und Aufstehen als auch feinmotorische Bewegungen wie Nähen oder Schreiben.

Reflexe sorgen unter anderem dafür, dass wir, ohne nachzudenken, unseren Körper ausbalancieren und aufrecht halten. In den späteren Stadien des Morbus Parkinson sind diese Reflexe

häufig gestört. Die Folge ist, dass die Betroffenen bei plötzlichen und unvorhergesehenen Bewegungen nicht mehr automatisch ihr Gleichgewicht halten. Die Mediziner sprechen in diesem Zusammenhang von posturaler Instabilität.

#### WEITERE BESCHWERDEN

Neben diesen Hauptsymptomen gibt es noch eine Reihe von anderen Beschwerden wie zum Beispiel Sprachstörungen, Schluck-

störungen, Schlafstörungen, Blasenstörungen, Verstopfung, Störungen der Blutdruckregulation, vermehrtes Schwitzen, psychische Veränderungen, Geruchs- und Geschmacksstörungen sowie veränderte Farb- und Kontrastwahrnehmung. Diese Symptome können von der Erkrankung selbst oder durch Nebenwirkungen der notwendigen Medikamente verursacht sein.

Da die Erkrankung sehr schleichend beginnt, werden die Symptome häufiger von den Angehörigen als von den Patienten selbst wahrgenommen. Die Patienten spüren oftmals Muskelschmerzen als erstes Symptom. Das kann dazu führen, dass fälschlicherweise zunächst ein Orthopäde statt eines Neurologen aufgesucht wird.

Es gibt ca.

**220.000**

Parkinson-Patienten  
in Deutschland

#### WIE DIAGNOSTIZIERT MAN MORBUS PARKINSON?

Die Diagnose eines Morbus Parkinson ist einfach und schwierig zugleich. Einfach deshalb, weil die typischen Symptome sehr verräterisch sind. Schwierig, weil es keine Blutwerte oder ähnlichen Messgrößen gibt, die die Diagnose sichern können. In den frühen Stadien der Erkrankung, wenn die Symptomatik noch nicht voll ausgebildet ist, kann es daher schwer sein, die richtige Diagnose zu treffen. Hilfreich ist in jedem Fall ein sogenannter L-Dopa-Test. Da dieser Wirkstoff alle Symptome der Parkinson-Erkrankung bessert und ausschließlich bei der Parkinson-Erkrankung hilft, ist ein Ansprechen praktisch der Beweis der Diagnose. Alle weiteren diagnostischen Maßnahmen wie Blutuntersuchungen und Röntgen werden vor allem zum Ausschluss von anderen Erkrankungen durchgeführt.

#### BEHANDLUNG VON MORBUS PARKINSON

Leider gibt es bis heute keine Therapie, die Morbus Parkinson heilen kann. Trotzdem können die Betroffenen relativ lange Zeit ein weitgehend normales Leben führen, da es eine ganze Reihe von Behandlungsmethoden gibt, die die Symptome lindern oder gar völlig unterdrücken können. Auch in späteren Stadien der Erkrankung (Late-Stage-Parkinson) gibt es gute Therapiemöglichkeiten. Es ist allerdings sehr wichtig, dass der Patient frühzeitig eine individuell auf ihn zugeschnittene Therapie erhält. ♥

## EXPERTENINTERVIEW

# Vitamin D und K – ein starkes Team



*Lange Arbeitstage, wenig Zeit im Freien und der Winter lässt nicht mehr lange auf sich warten. Das Problem: Zu wenig Sonneneinstrahlung heißt auch zu wenig Vitamin D für den Körper. Denn 80 bis 90 Prozent des Vitamin D werden durch UV-B-Strahlen über die Haut gebildet. Doch besonders in der dunklen Jahreszeit von Oktober bis März reicht die Sonnenstrahlung häufig nicht aus. Die Folge: Rund 50 Prozent der Bevölkerung sind mit Vitamin D unterversorgt. Im Experteninterview beantwortet uns der Ernährungsforscher Prof. Dr. Tilman Grune Fragen zum „Sonnenvitamin“ D und seinem wichtigen Partner – Vitamin K.*

## WAS HAT DIE SONNE MIT VITAMIN D ZU TUN?

Ein Vitamin ist normalerweise eine Substanz, die von unserem Körper nicht synthetisiert werden kann und Schlüsselfunktionen im Stoffwechsel innehat. Vitamin D ist hier eine Ausnahme: Wir können Vitamin D synthetisieren, allerdings nur bei Sonneneinstrahlung. Genauer UV-B-Strahlung. Das ist der intensive Teil des Sonnenlichtes, der auch Hautkrebs verursachen kann. Was macht dann Vitamin D eigentlich zum Vitamin? In nördlichen Breiten haben wir normalerweise nicht ausreichend Sonneneinstrahlung, um genügend Vitamin D zu synthetisieren. Das ist seit ca. 100 Jahren bekannt, auch dass Vitamin D vor Rachitis, der klassischen Vitamin-D-Mangelkrankheit, schützt. Die Sonnenexposition sollte in etwa 15 bis 30 Minuten pro Tag für ca. ein Viertel der Körperoberfläche betragen. Dann gibt es noch weitere Faktoren, die die Vitamin-D-Synthese beeinflussen. Dazu gehören Sonnenschutz, Hauttyp und Alter. Da diese Sonnenexposition fast immer nicht ausreicht, muss Vitamin D kontinuierlich mit der Nahrung aufgenommen werden.

## WENN ICH IM SOMMER GENUG SONNE TANKE, HABE ICH DANN AUSREICHEND VITAMIN-D-RESERVEN FÜR DEN WINTER?

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin und kann als solches gespeichert werden. Das passiert in Leber, Fettgewebe und Muskeln. Diese Speicher können in den sonnenarmen Monaten zur Versorgung mit Vitamin D beitragen. Eine alleinige Versorgung mit Vitamin D aus gefüllten Speichern ist allerdings nicht ausreichend für die dunkle Jahreszeit und muss durch Nahrungszufuhr ergänzt werden.

## WARUM BRAUCHT MEIN KÖRPER VITAMIN D?

Kurz gesagt: um gesund zu bleiben. Bekannt ist, dass Vitamin D im Knochenstoffwechsel wirkt und für die Aufnahme von Kalzium in den Organismus sorgt. Kalzium ist ein hauptsächlicher Bestandteil des festen, mineralischen Knochens. Durch Vitamin D wird Kalzium im Darm besser aufgenommen und im Körper gehalten. Gleichzeitig wirkt Vitamin D auch positiv auf die Knochenzellen. Das ist die klassische Funktion von Vitamin D; ein Vitamin-D-Mangel führt in diesem Bereich zur Rachitis, einer Deformierung des Skeletts.

In den vergangenen Jahren konnten wir viele Erfahrungen in diesem Bereich sammeln. Wir wissen heute, dass Vitamin D Funktionen im Immunsystem, im Muskelstoffwechsel und in der Zellteilung übernimmt.

## LÄSST SICH DER TAGESBEDARF AN VITAMIN D ÜBER DIE ERNÄHRUNG ABDECKEN? WAS BEEINFLUSST DEN INDIVIDUELLEN VITAMIN-D-HAUSHALT?

Im Wesentlichen drei Faktoren: die Nahrung, die Sonnenexposition und der eigene Körper. Bei letzterem ist es die Hautpigmentierung: je dunkler, desto schlechter die Vitamin-D-Synthese bei Sonneneinstrahlung. Auch die Altershaut hat eine geringere Syntheseleistung. Ein weiterer Punkt: je höher der Körperfettgehalt, desto mehr Vitamin D braucht man. Über die Sonnenexposition haben wir schon gesprochen. Zu bedenken ist hier, dass viele berufliche Aktivitäten nicht mehr im Freien stattfinden – von Fabrik über Verkauf bis zum Büro. Zusätzlich haben sich unsere Freizeitaktivitäten häufig nach drinnen verlagert: Computer, Fernsehen; selbst Sport findet im Fitness-Center statt. Durch Ernährung können wir unsere Vitamin-D-Versor-



**STADA-Produkt:**



*Vitamin D<sub>3</sub> clever  
kombiniert  
mit Vitamin K<sub>2</sub>*

**EUNOVA® DuoProtect D<sub>3</sub> + K<sub>2</sub>** bietet eine ausgewogene Kombination der beiden Vitamine und leistet als 2-in-1-Nahrungsergänzungsmittel eine wertvolle Ergänzung zu einer bewussten Lebensweise. Verwendung: bei Unterversorgung mit Vitamin D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub>

Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei. Die Vitamine D und K tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.



Vitamin D wird zu  
**80 bis 90 %**  
mittels UV-B-Strahlung  
über die Haut  
gebildet.

gung nachhaltig beeinflussen. Am besten geschieht das durch frischen Seefisch. Dabei sind ca. 100 bis 200 g nötig – jeden Tag. Ehrlich, wer ernährt sich wirklich so? Andere Quellen sind relativ fettreiche tierische Produkte, wie MilCHFett (Butter), Käse, Eier und Leber. Aber darin sind nur verschwindend geringe Mengen enthalten, sodass man so eine optimale Zufuhr nie erreichen wird. Andere Nahrungsbestandteile können die Vitamin-D-Wirkung verbessern. Hier müssen eine ausreichende Kalziumzufuhr und Vitamin K genannt werden. Übrigens, das klassische Vitamin D – auch als Vitamin D<sub>3</sub> bezeichnet – ist tierischen Ursprungs. Aus Pflanzen kommt eine andere Form: das Vitamin D<sub>2</sub>. Avocado und sonnenbestrahlte Pilze enthalten geringere Mengen. Ob Vitamin D<sub>2</sub> und Vitamin D<sub>3</sub> überall im Körper gleiche Funktionen ausüben, ist noch nicht endgültig geklärt.

#### **WAS IST VITAMIN K UND WIE KANN ICH ES MEINEM KÖRPER ZUFÜHREN?**

Vitamin K ist ein weiteres fettlösliches Vitamin, das Mitte der 1930er-Jahre entdeckt wurde. Es gibt hier mehrere Formen: Vitamin K<sub>1</sub> und K<sub>2</sub>. K<sub>1</sub> ist in grünen Pflanzen enthalten, also Salat, Spinat, Grünkohl, und zu geringen Teilen in pflanzlichen Ölen. K<sub>2</sub> ist bakteriellen Ursprungs, d. h., es kommt in fermentierten Lebensmitteln und in geringsten Mengen in einigen tierischen Lebensmitteln vor. Nattō, ein japanisches fermentiertes Sojaprodukt, ist hier die einzige nennenswerte Nahrungsquelle. Dieses Produkt wird bei uns aber kaum konsumiert. Vitamin K<sub>2</sub> wird durch unsere Darmflora synthetisiert, allerdings im Dick-

darm, einem Abschnitt des Darms, wo die Aufnahme von Stoffen nicht mehr effizient ist. Vitamin K ist für eine einzige biochemische Reaktion im Körper verantwortlich, die allerdings viele Auswirkungen im Stoffwechsel hat. Am bekanntesten ist die Wirkung von Vitamin K auf die Blutgerinnung, vor allem durch Medikamente, wie Marcumar – einen Vitamin-K-Antagonisten (der Stoff verhindert die Wirkung von Vitamin K). Dadurch wird die Blutgerinnung gehemmt und vielen Patienten geholfen. Allerdings gibt es Nebenwirkungen. Es kommt zu Veränderungen des Kalzium- und Knochenstoffwechsels. Deshalb gibt es neue Präparate zur

»  
*Vitamin D und Vitamin K  
wirken am besten  
zusammen.*  
«

„Blutverdünnung“, die diese Effekte nicht haben. Interessant ist, was Vitamin K im Kalzium- und Knochenstoffwechsel bewirkt. Es sind zwei Dinge: Zum einen fördert es den Einbau von Kalzium in den Knochen und zum anderen verhindert es die Ablagerung in den Gefäßwänden und wirkt somit antiarteriosklerotisch. Damit wirken Vitamin D und Vitamin K am besten zusammen. Vitamin D sorgt für die Aufnahme des nötigen Kalziums in den Körper und bereitet die Knochenzellen auf den Einbau vor, während Vitamin K dem Kalzium die Richtung weist, d. h. Kalzium in den Knochen dirigiert und die fehlerhafte Ablagerung in Gefäßen verhindert.

#### **WER HAT EIN ERHÖHTES RISIKO FÜR VITAMIN-D UND K-UNTERVERSORGUNG?**

Grundsätzlich die gleichen Personen, die wie oben beschrieben einer Vitamin-D-Unterversorgung ausgesetzt sind. In der Bundesrepublik ist ein



**PROF. DR. TILMAN GRUNE**

Prof. Dr. Grune studierte medizinische Biochemie in Moskau. Danach ging es für ihn an die Charité in Berlin, wo er 1992 als Dr. med. promovierte und anschließend 1998 habilitierte. In den Jahren danach war er zuerst an der Charité in Berlin, dann am Institut für Umweltmedizinische Forschung der Universität Düsseldorf. 2006 erhielt er seinen ersten Lehrstuhl an der Universität Hohenheim, Stuttgart, im Fachbereich Biofunktionalität und Sicherheit der Lebensmittel. Zwischen 2011 und 2014 war Prof. Dr. Grune Direktor des Institutes für Ernährungswissenschaften an der Universität Jena. Seit 2014 ist er als wissenschaftlicher Vorstand am deutschen Institut für Ernährungsforschung und als Lehrstuhlinhaber für Molekulare Toxikologie an der Universität Potsdam tätig. Sein Schwerpunkt liegt im Bereich des Vitaminstoffwechsels, der Antioxidantien und des oxidativen Stresses.

Großteil der Bevölkerung nicht optimal mit diesen Vitaminen versorgt. Risikogruppen sind zusätzlich ältere Personen, Personen mit dunklem Hauttyp, übergewichtige Personen sowie Personen, die selten der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind. Für Vitamin K, als ein Vitamin D unterstützendes Vitamin, gelten die gleichen Risikogruppen. Zusätzlich sind hier noch Personen zu nennen, die Blutverdünner auf der Basis der Vitamin-K-Antagonisten einnehmen. Andere Risikogruppen, die mit bestimmten Erkrankungen verbunden sind, müssen mit dem behandelnden Arzt abgeklärt werden. Ähnliches gilt für Säuglinge und Kinder. ♥





# Mit STADA durch den Herbst und Winter



## Grippostad® C Stickpack Trinkgranulat

Grippostad® C, die Nr. 1<sup>1</sup> bei grippalen Infekten, gibt es auch als Trinkgranulat im Stickpack. Die bewährte 4er-Wirkstoff-Kombination aus Paracetamol, Chlorphenamin, Coffein und Ascorbinsäure (Vitamin C) steht somit auch denjenigen zur Verfügung, die keine Kapseln schlucken wollen oder können, aber dennoch im Falle einer Erkältung die typischen gemeinsam auftretenden Erkältungssymptome behandeln möchten.

Auch die Grippostad® C Stickpacks sind geeignet für Vegetarier und Veganer sowie für Patienten mit Bluthochdruck, Asthmatiker (außer Analgetika-Asthma) und Diabetiker (ohne Niereninsuffizienz).

Das patentierte Trinkgranulat von Grippostad® C lindert gemeinsam auftretende Erkältungsbeschwerden wie Schnupfen, Reizhusten, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber. Der Inhalt der Sticks wird einfach in kaltes Wasser gegeben, löst sich ohne Umrühren innerhalb etwa einer Minute vollständig auf und schmeckt angenehm nach Zitrone.



### Grippostad® C Stickpack

Granulat zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen

Zur Anwendung bei Erwachsenen.

Wirkstoffe: Paracetamol, Ascorbinsäure (Vitamin C), Coffein, Chlorphenaminmaleat. Zur Behandlung von gemeinsam auftretenden Beschwerden wie Kopf- und Gliederschmerzen, Schnupfen und Reizhusten im Rahmen einer einfachen Erkältungskrankheit. Bei gleichzeitigem Fieber oder erhöhter Körpertemperatur wirkt Grippostad® C Stickpack fiebersenkend. Grippostad® C Stickpack enthält mehrere Wirkstoffe, die jeweils in einer festgelegten Menge dosiert sind. Daher kann die Dosis nicht individuell angepasst werden, wenn Sie überwiegend unter einem der oben genannten Symptome leiden. Sprechen Sie in solchen Fällen bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker, dieser wird Ihnen ein Arzneimittel anderer Zusammensetzung empfehlen. Hinweis: Schmerzmittel sollen über längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes eingenommen werden. Enthält: Natriumverbindungen.

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

STADA GmbH  
Stadastraße 2–18  
61118 Bad Vilbel  
Stand: Mai 2017

<sup>1</sup> IMS Pharmatrend, Absatz MAT 07/2018

## Probielle® – wieder im Einklang mit Ihrem Bauch

Das ist unser neues Team für ein gutes Bauchgefühl. Dürfen wir vorstellen?

**Probielle Balance®** – ein Nahrungsergänzungsmittel mit hochwertigen, vermehrungsfähigen Bakterienkulturen. Gut für den Darm.

**Probielle Immun®** – ein Nahrungsergänzungsmittel mit ausgesuchten Milchsäure-Darmbakterien sowie Vitaminen und Mineralstoffen für eine normale Funktion des Immunsystems.

**Probielle AAD®** – ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei antibiotika-assoziiierter Diarrhö.

**Probielle Reizdarm®** – ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei Reizdarmsyndrom mit Verstopfung.



GESUNDE KOPFHAUT

# Schuppen: wenn die Kopf- haut rebelliert

*Schuppen sind unange-  
nehm. Etwa 50 Prozent der  
Erwachsenen haben mit  
Schuppen zu kämpfen.  
Anti-Schuppen-Shampoos  
helfen, doch leider nicht  
immer. Höchste Zeit, den  
Kopfschuppen auf die Spur  
zu gehen!*

Etwa  
**50%**  
der Erwachsenen  
haben mit  
Schuppen zu  
kämpfen.

## Männer

sind häufiger von  
fettigen Schuppen  
betroffen als  
Frauen.

### WAS SIND SCHUPPEN?

Zuerst eine beruhigende Information: Jeder Mensch hat Schuppen. Denn unsere Kopfhaut erneuert sich alle 28 Tage und wirft dabei tagtäglich abgestorbene Hautschüppchen von sich. Dabei wandern Hautzellen von tieferen in obere Hautschichten und werden an der Oberfläche abgestoßen. Oftmals sind sie aber so klein, dass man sie nicht bemerkt. Erfolgt dieser Erneuerungsprozess der Haut beispielsweise zu schnell, verkleben die Hautzellen und werden als Schuppen sichtbar.

### TROCKENE ODER FETTIGE SCHUPPEN?

Je nach Auslöser unterscheidet man trockene Schuppen, die als kleine, helle Hautschüppchen vom Kopf auf die Schultern rieseln und häufig ein Hinweis für trockene Kopfhaut sind, und, wenn die Haut zu viel Fett (Talg) bildet, größere, fettige Schuppen, die ölig-gelb schimmern und am Kopf haften bleiben. Bei fettigen Schuppen treten oft auch eine entzündete Kopfhaut oder Juckreiz mit auf.

Nicht immer sind Kopfschuppen ein rein kosmetisches Problem, sie können auch Symptom von Hauterkrankungen (z. B. Ekzeme, Schuppenflechte) sein.

### SCHUPPEN: MÖGLICHE URSACHEN?

Auslöser der schnelleren Hautneubildung ist ein Mikroorganismus, ein Hefepilz namens *Malassezia globosa*. Dieser Pilz kommt in geringen Mengen als normaler Bewohner unserer Haut und Kopfhaut vor. Da sich der Pilz besonders gut von dem Talg ernährt, das unsere Talgdrüsen abge-



28

Tage dauert der Zyklus der Hauterneuerung.

ben, kommt es bei verstärkter Talgbildung oftmals zu einer starken Vermehrung des Pilzes. Dies kann zu weiteren Reizungen führen. Die Haut beginnt als Abwehrreaktion mehr neue Hautzellen als gewöhnlich zu bilden, um die gefährdenden Einflüsse vom Körper schnell abzustößeln, und so entstehen Schuppen.

Mögliche Ursachen für eine vermehrte Schuppenbildung der Haut und Kopfhaut sind daher:

- Pilzkrankungen der Kopfhaut
- reizende Haarpflege (häufige Haarwäsche, aggressive Shampoos, heißes Föhnen)
- Klima (z. B. Kälte, Heizungsluft im Winter oder Sonnenstrahlung, Hitze im Sommer)
- hormonelle Veränderung (Pubertät, Wechseljahre)
- erbliche Veranlagung
- Stress
- falsche Ernährung
- Schuppenflechte
- Neurodermitis

#### DIAGNOSE: ZUM ARZT BEI SCHUPPEN?

Wenn Shampoos ergebnislos sind und Beschwerden über einen längeren Zeitraum auftreten oder immer wiederkehren, ist es ratsam, einen Arzt oder Apotheker aufzusuchen. Oftmals sind die Merkmale der Schuppen eindeutig, sodass mit einigen gezielten Fragen und der Untersuchung der Kopfhaut schnell eine Diagnose vom Arzt gestellt werden kann. Unter Umständen sind in Abhängigkeit der Ursache weitere Untersuchungen (z. B. Allergietest, Blutuntersuchung, Erregernachweis) erforderlich.

#### SCHUPPEN BEHANDELN: WAS HILFT?

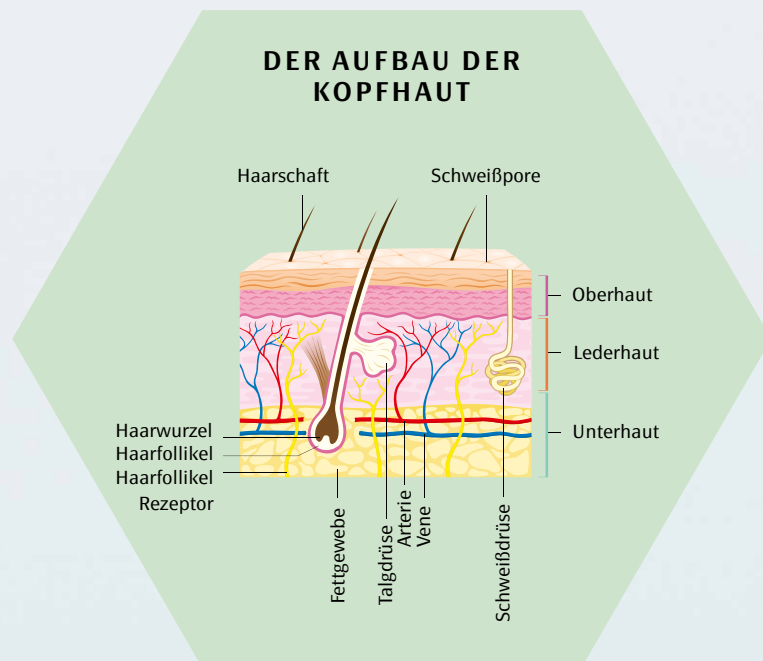
Wenn Schuppen Begleiterscheinung einer Hauterkrankung sind, sollte diese im Zentrum der Therapie stehen. Für die Wirksamkeit eines Mittels gegen Schuppen sind Ursache und Stärke der Schuppenbildung entscheidend. Bei einfachen Schuppen kann der kurzzeitige Einsatz von kosmetischen Anti-Schuppen-Shampoos helfen, die Schuppen in den Griff zu bekommen oder zeitweise eine Linderung zu schaffen. Oftmals wollen die Erreger allerdings ihr Revier zurückerobern, und Schuppen treten erneut auf. Um schuppender Kopfhaut langfristig entgegenzuwirken, eignen sich medizinische Shampoos, z. B. mit dem Wirkstoff-Klassiker Ketoconazol.

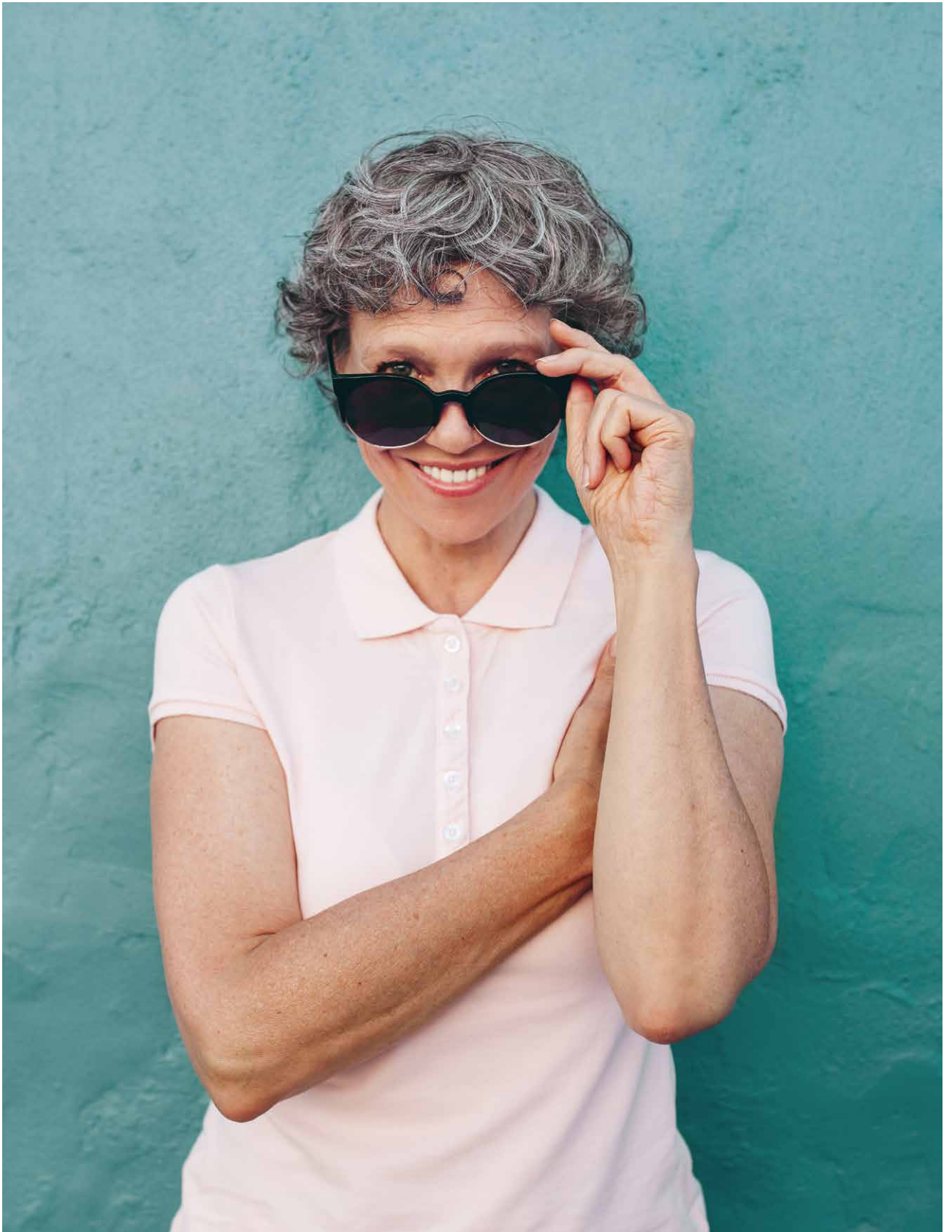
- Ketoconazol bekämpft die Ursache von Schuppen, die Pilzkrankung
- Kann als Kur über einen begrenzten Zeitraum von zwei bis vier Wochen oder als Prophylaxe alle ein bis zwei Wochen angewendet werden

Bei sehr hartnäckigen Schuppen in Kombination mit stark entzündeter Kopfhaut kann der Einsatz von kortisonhaltigen Lösungen sinnvoll sein.

#### TIPPS GEGEN SCHUPPEN

Die Haare nicht heiß waschen oder föhnen. Besser die nassen Haare an der Luft trocknen lassen und nicht zu stark trocken rubbeln. Ist dies aus Zeitgründen nicht möglich, sollte mit genügend Abstand zur Kopfhaut geföhnt werden. Die Verwendung von milden Shampoos und wenig zusätzlichen Haarpflegeprodukten hält die Kopfhaut eher in Balance. Auch wenn die Kopfhaut juckt, empfiehlt es sich, nicht zu kratzen. Ständiges Tragen von Mützen oder Baseballcaps sollte vermieden werden, da die Kopfhaut Luft benötigt. Eine ausgewogene Ernährung stärkt den Körper und kann der Schuppenbildung vorbeugen. ♥







JA ZUM ALTER:

# „Jetzt bin noch einmal ich dran“

**D**ie Entscheidung fiel ihr nicht leicht. Als Sabine kurz vor ihrem 60. Geburtstag beschloss, im nächsten Sommer nach über 35 Jahren ihren Beruf als Lehrerin aufzugeben, war die Vorstellung anfangs komisch. War sie nicht eigentlich viel zu jung, um Rentnerin zu sein? Wie sollte ein Alltag ohne den engen Zeitplan der Schule aussehen? Was, wenn sie schon nach kurzer Zeit ihre Entscheidung bereuen würde?

Inzwischen hat sich der Gedanke, dass sie bald wieder ein ganz selbstbestimmtes Leben führen wird, aber gesetzt, und sie freut sich auf den neuen Abschnitt: „Ich befinde mich gerade in einer der schönsten Phasen meines Lebens“, stellt sie zufrieden fest. Die Kinder sind aus dem Haus und stehen seit einigen Jahren auf eigenen Beinen. Sie und ihr Mann sind gesund und voller Abenteuergeist. Und das Gefühl, im Alltag getrieben zu sein, um allen Anforderungen gerecht zu werden, lässt immer stärker nach.

Endlich ist Zeit, sich Fernreiseträume zu erfüllen, Ausflüge ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse von Kindern zu machen oder einfach einmal einen Nachmittag in ihrem liebevoll gepflegten Garten zu genießen, ohne sofort daran zu denken, dass eigentlich der Rasen gemäht und das Unkraut gejätet

werden müsste. „Wenn ich erst einmal nicht mehr arbeite, möchte ich all das noch viel intensiver erleben. Ich kann mir aber auch gut vorstellen, meine Erfahrungen weiterzugeben oder mich für das Gemeinwohl zu engagieren. Das lasse ich einfach auf mich zukommen“, erzählt sie sichtbar vorfreudig. Fest steht aber schon jetzt, dass sie die neu gewonnene Freiheit

»  
*Ich hoffe, wir haben noch viele schöne gemeinsame Jahre, aber wer weiß das schon so genau? Also nutzen wir jetzt unsere Chance.*  
 «

nutzen möchte, um auch einmal spontan ihre drei Töchter zu besuchen und noch mehr Zeit mit ihrer Enkelin zu verbringen.

Wie erfüllend die Zeit nach der beruflichen Karriere sein kann, zeigen ihr nicht nur ihre Freundinnen, sondern auch ihr Mann, der einige Jahre älter ist. „Sein Terminplan ist oft voller als meiner“, lacht sie. Verabredungen mit Freunden, karitatives Engagement, Sport- und Sprachkurse – seine Interessen sind vielfältig. Vor allem

aber verbringen die beiden, wann immer es geht, Zeit miteinander. „Das war auch ein Hauptgrund für meine Entscheidung, schon früher als gesetzlich vorgesehen in Pension zu gehen“, erklärt Sabine. „Ich hoffe, wir haben noch viele schöne gemeinsame Jahre, aber wer weiß das schon so genau? Also nutzen wir jetzt unsere Chance.“

Wer die dynamische Frau im Gespräch erlebt, spürt sofort, dass sie weit davon entfernt ist, ihre Garderobe auf Beigetöne umzustellen oder auf einen Seniorenrabatt im Museum zu bestehen. Ein Problem mit dem Alter(n) hat Sabine also nicht. Ganz im Gegenteil: „Dass ich jetzt zur älteren Generation gehöre, bedeutet doch auch, dass meine Kinder in der Mitte des Lebens angekommen sind“, sagt sie sichtbar stolz. Mehr als 30 Jahre hat sie Erziehungsarbeit für ihre drei Töchter geleistet, viele davon als Alleinerziehende. Die Aussicht, dass die nächsten Jahre nicht mehr vom beruflichen und privaten Verantwortungsdruck geprägt sein werden, lässt sie erleichtert in die nächste Zukunft schauen: „Jetzt bin noch einmal ich dran“, freut sich Sabine. Die Vorfreude und Zuversicht, die sie dabei ausstrahlt, lässt schon jetzt keinen Zweifel daran, dass sie genau die richtige Entscheidung getroffen hat. ♥

BUCHTIPPS

# Mitten aus dem Leben

*Dieses Mal kommen unsere Lesetipps mit Charme, Witz und einer Portion Lebenserfahrung daher. Diese Taschenbuchsammlung ist übrigens nicht ausschließlich für Leserinnen und Leser im (Un-) Ruhestand geeignet. Wir wünschen viel Vergnügen!*

## DIE ALTEN DAMEN UND DAS MEER -

Eine wahre Geschichte  
Von Katia Bernardi

Einmal das Meer sehen, bevor es zu spät ist – ein Traum wird wahr! Auf abenteuerlichen Umwegen ...

Sie träumen vom Meer, raus aus dem eintönigen Alltag der rauen Berglandschaft! Viele der resoluten Omis aus dem Seniorenclub eines kleinen italienischen Bergdorfes kennen das Meer nur aus dem Fernsehen oder von ausgebleichenen Postkarten. Was für jede Einzelne unmöglich erscheint, packen sie kurzerhand gemeinsam an. Beherzt stürzen sich die alten Damen ins Abenteuer. Doch in der Vereinskasse ist Ebbe und der Verkauf von Handgesticktem und Selbstgebackenem auf dem Kirchweihfest entpuppt sich nicht gerade als Goldgrube. Ein ungewöhnlicher Plan sorgt schließlich für Widerstand im Dorf, auch der Pfarrer zögert mit seinem Segen. Doch die strenggläubigen lustigen Witwen posieren selbstbewusst als Kalender-Girls. Hey, was die Feuerwehr kann, können sie schon lange! Beharrlich und unbeirrt verfolgen die alten Damen ihr Ziel: Sie wollen endlich einmal ans Meer.

Goldmann Verlag  
ISBN-13: 978-3-44215-934-5  
10,- Euro, Taschenbuch





**DANKE, ICH BRAUCHE KEINEN SITZPLATZ!**

Das Tagebuch der Marie Sharp 3  
Von Virginia Ironside

Forever young? Bloß nicht!

Mit einem neuen Jahr beginnt Marie Sharp auch ein neues Tagebuch! Kurz vor ihrem 67. Geburtstag ist sie fest entschlossen, endlich mehr für ihre Gesundheit zu tun. Doch dann erstastet sie etwas Merkwürdiges an ihrem Bauch, bestimmt ein Symptom für ... ja, für was nur? Gut, dass Marie genug Dinge hat, die sie vom Grübeln abhalten. Da wäre zum Beispiel der gut aussehende Untermieter, der offensichtlich etwas zu verbergen hat. Oder dieses „soziale Netzwerk“, in das ihre Freunde ständig seltsame Dinge schreiben. Und nicht zuletzt eine neue, völlig verrückte Nachbarin. In all dem Trubel wird eines schnell klar: Marie ist nicht mehr die Jüngste – und das ist auch gut so!

Goldmann Verlag  
ISBN-13: 978-3-44248-599-4  
10,- Euro, Taschenbuch



**WO IST MEINE LESEBRILLE?**

Mein amüsantes Leben zwischen Jugendwahn und Seniorenteller  
Von Lyla Ward

Runzel-Ich für Fortgeschrittene

Wann ist alt wirklich alt? Mit 50, 60 oder 70 plus? Wenn Achtzigjährige Marathon laufen und die eigene Tochter zum Club der Seniorinnen gehört, man von Wildfremden Komplimente dafür bekommt, dass man noch lebt, aber als Zielgruppe für die Werbewirtschaft längst gestorben ist, kann man schon mal über die Vor- und Nachteile des Alters ins Grübeln geraten.

„Jetzt reicht’s!“, erklärt die amerikanische Journalistin Lyla Ward. Wider alle Jugendfanatiker, Altersbesserwisser, Angstmacher und sonstige „Silver-Age“-Spezialisten findet sie es an der Zeit, selbst zu Wort zu kommen und vom Für und Wider einer unausweichlichen Tatsache zu erzählen: offen, klug, pointiert und höchst amüsant ...

Blanvalet Taschenbuch Verlag  
ISBN-13: 978-3-44237-952-1  
7,50 Euro, Taschenbuch



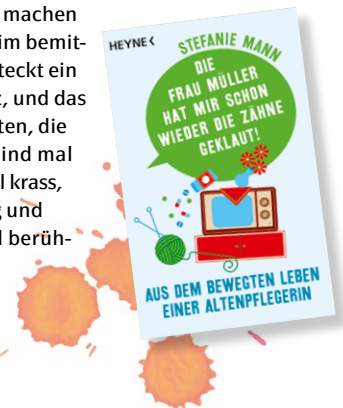
**DIE FRAU MÜLLER HAT MIR SCHON WIEDER DIE ZÄHNE GEKLAUT!**

Aus dem bewegten Leben einer Altenpflegerin  
Von Stefanie Mann

Ein Porträt des Altenheimlebens – Nahaufnahmen einer eigenen Welt

Altenpflegerin ist ihr Traumberuf. Schwester Stefanie liebt ihren Job, weil sie die Alten liebt – mit all ihren Schrullen und Macken. Ob bettlägerig und kaum noch in der Lage, sich zu rühren, oder so dement, dass sie weder sich selbst noch die Familie erkennen: Stefanie Mann kann mit den Bewohnern lachen und streiten, Scherze machen und traurig sein. Denn noch im bemitleidenswertesten Pflegefall steckt ein Fiesling oder auch ein Schatz, und das spiegelt sich in den Geschichten, die Stefanie erzählt wider. Die sind mal witzig, mal derb und auch mal krass, aber immer voller Zuneigung und Lebenslust – so komisch und berührend wie das Leben selbst.

Heyne Verlag  
ISBN-13: 978-3-45360-336-3  
8,99 Euro, Taschenbuch



**KÖNNEN FALTEN FREUNDE SEIN?**

Neues aus der Lebensmitte  
Von Barbara Dribbusch

Der liebevolle und kluge Blick auf einen Neubeginn

Irgendwann tritt für jede Frau schlagartig ein neuer Gegenstand ins Zentrum des täglichen Lebens: die Lesebrille. Ferner verwandelt sich der Kleiderschrank in eine Art Theatergarderobe, völlig unerwartet wird man zu Themenpartys geladen ... Wenn Frauen in die mittleren Jahre kommen, öffnet sich ihnen eine Welt voller Merkwürdigkeiten und Abenteuer. Alles ebenso erstaunlich wie doch den Gleichaltrigen verdächtig vertraut: Barbara Dribbusch lässt die Leserin teilhaben und spürt bei zahlreichen Gelegenheiten den Absurditäten, aber auch der überraschenden Romantik dieses Lebensabschnitts nach.

Goldmann Verlag  
ISBN-13: 978-3-44217-299-3  
9,99 Euro, Taschenbuch





FAMILIENKOLUMNE

# Oma kommt

*Das Verhältnis zwischen Müttern und Töchtern verändert sich, wenn Enkel ins Spiel kommen. Ein bisschen Geduld miteinander kann in dieser Lebensphase nicht schaden.*



S

ie ko-hommt.“ Konstantin turnt schon seit einer halben Stunde aufgeregt am Küchenfenster auf und ab. Jetzt saust er los, um die Tür zu öffnen. Und auch von oben höre ich eilige Schritte auf der Treppe. Meine Mutter kommt zu Besuch. Das passiert nicht besonders oft, weil sie am anderen Ende Deutschlands wohnt. Normalerweise sehen wir uns nur an hohen Feiertagen und mal in den Schulferien. „Oma, Oma!“, höre ich Konstantin kreischen und offensichtlich sind jetzt auch Lisa und Julia schon draußen. „Wie schön! Meine Güte, seid ihr wieder groß geworden.“ Lachen. „Ja, den Koffer kannst du nehmen, danke Julia. Ich komm' ja schon ...“ Toll, wenn sich die Familie trifft. „Hallo Mami“, rufe nun auch ich freudig ins Getümmel. „Ach, hallo Schatz, Sekunde ... schau mal, Konstantin, ich hab was für dich.“ Meine Mutter zieht einen Comic aus ihrer Tasche und ich bin abgemeldet. Macht doch nichts, rufe ich mich innerlich zur Ordnung. Ich werde ja wohl jetzt nicht auf meine eigenen Kinder eifersüchtig sein. „Danke, Oma“, jubelt Konstantin. „Sollen wir den jetzt lesen?“ Lisa geht dazwischen: „Nee, Konstantin, jetzt lass Oma doch mal. Ich hab dir einen Kuchen gebacken, Oma.“ „Ach toll, Lisa, das ist ja mal eine Begrüßung ...“ Höre ich da was raus? Stimmt was nicht mit meiner Begrüßung? Na ja, vielleicht bin ich

ein bisschen überempfindlich ... Ich freue mich doch, dass wir endlich mal ein paar Tage Zeit miteinander haben. Sie bleibt diesmal eine ganze Woche – das hat Seltenheitswert. Inzwischen hat sich das Oma-Enkel-Knäuel ins Haus bewegt und immer noch hat das aufgeregte Geschnatter kein Ende. Ich seufze ein ganz klein bisschen wehmütig in mich hinein. Wann haben mich meine Kinder eigentlich das letzte Mal so begrüßt? Na ja, wir müssen schließlich den Alltag meistern ... Großeltern hingegen dürfen einfach nur nett sein. „Oma, das ist ja echt total lieb von dir. Schau mal, Mama, was Oma mir mitgebracht hat!“ Lisa hält ein Schminkset hoch und schaut mich triumphierend an. Wunder Punkt! Lisa schminkt sich wie eine ... na ja, eben viel zu viel für eine 14-Jährige. Ich verkneife mir eine böse Bemerkung. Dieses Geschenk könnte man durchaus als Frontalangriff auf meine Erziehung werten. Dabei war Mami mit mir damals echt streng, wenn es um Schminken und Miniröcke ging. Sei's drum, ich mache gute Miene zum bösen Spiel – heute ist schließlich Willkommenstag. „Hallo, mein Kind“, komme ich nun endlich auch mit der Begrüßung an die Reihe. „Puh, war das eine anstrengende Reise. Kochst du mir eine Tasse Kaffee?“ – „Klar, Mami!“ Wir schließen uns in die Arme. Konstantin kommt schon wieder angeflitzt. „Oma, kannst du mich morgen von der Schule abholen? Und dann gehen wir Burger und Pommes essen? Mit viel Ketchup und viel Mayo?“ Meine Mutter lacht und drückt ihm einen Kuss auf die Wange. „Klar, mein Großer, das machen wir!“ Konstantin strahlt mich an. Ich winde mich ein bisschen. Ernährungstechnisch sind Oma-Besuche selbstredend eine Katastrophe. „Wollt ihr nicht lieber Döner essen gehen?“, unternehme ich einen eher schlappen Versuch, das Schlimmste abzuwenden. Döner haben immerhin noch einen wahrnehm-

baren Anteil Salat ... Konstantin schüttelt entschieden den Kopf und meine Mutter zuckt mit den Schultern: „Wir befolgen das Enkel-Oma-Gesetz: Wünsche müssen erfüllt werden! So, und jetzt wollen wir mal Lisas Kuchen probieren.“ Ende der Diskussion. Mami hat gesprochen. Sie trotten ins Wohnzimmer. Ich atme

»Großeltern dürfen einfach nur nett sein.«

einmal tief durch und schaue auf die Uhr. Gerade mal 20 Minuten einer mir plötzlich recht lang erscheinenden Woche sind über mich hinweggezogen. Das kann ja heiter werden. Dann balanciere ich die Kaffeetassen hinter den beiden her.

Am Abend ist endlich Ruhe bei uns eingekehrt. Wir sitzen noch bei einem Glas Wein in der Küche. „Schön ist das hier bei euch. So entspannt“, schwärmt meine Mutter, „Und die Kinder sind so lieb.“ Ich nicke etwas müde. „Im Ernst“, verrät sie mir, „mit meiner Mutter war das damals nicht so einfach. Ständig die Streitereien um die Kindererziehung. Nervig war das. Wir zwei – wir machen das besser, oder?“ Sie lächelt mich an. Und ich? Lächle zurück. Fühlt sich gut an! „Ich freu' mich wirklich, dass du hier bist, Mami – und dass wir endlich Zeit füreinander haben.“ ♥



**Dorothee Bönsch**  
schreibt für die *Alles Gute*  
die Familienkolumne



REZEPTSEITE

# Genuss statt Verdruss

**A**nti-Aging war gestern – von nun an heißt es: Happy Aging! Die Kinder sind aus dem Haus, im Beruf läuft alles rund und den richtigen Sport hat man längst gefunden. Was kommt nun? Älterwerden? Wechseljahre? Auf keinen Fall! Wirf deine alten Gewohnheiten über Bord und sieh das Älterwerden als Chance. Mit „Happy Aging“ präsentiert Dagmar von Cramm eine große Auswahl an

diversen Rezepten, mit denen sich Frauen ausgewogen und achtsam ernähren können. Daneben liefert die Ernährungswissenschaftlerin Informationen zu den Ursachen von Beschwerden wie Verdauungsträgheit, schlechter Schlaf oder schwaches Konzentrationsvermögen. Ob Linsen-Currycreme, Mango-Tomaten-Hähnchen mit Nuss-Bulgur oder Fischfilet mit Süßkartoffelpüree: Koche, was dich happy macht!

Dagmar von Cramm ist Diplom-Ernährungswissenschaftlerin, Mutter von drei Söhnen, Fachjournalistin für Magazine und Zeitungen, Herausgeberin der Zeitschrift „Eat Healthy“, Ernährungscoach, prominentes TV-Gesicht, Radiostimme, zweifache Gewinnerin vom Journalistenpreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und eine echte Strahlefrau.





# Rotkohlsalat mit Granatapfel

für 2 Personen

- 150 g frischer Rotkohl am Stück
- 1 Bund Rucola (ersatzweise Petersilie)
- 1 kleine rote Zwiebel
- 30 g gehobelte Haselnüsse
- 1 Granatapfel
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Balsamico-Sirup (Crema di balsamico)
- Pimentpulver



**1** Für den Rotkohlsalat mit Granatapfel vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, Rotkohl waschen und bis auf den Strunk mit dem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden. Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern, grobe Stiele entfernen. Die Blätter mundgerecht schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

**2** Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften, und abkühlen lassen. Granatapfel quer halbieren, aus einer Hälfte die Kerne herauslösen und beiseitestellen. Die andere Hälfte wie eine Orange auspressen. Saft mit Öl sowie etwas Salz und Pfeffer unter die Rotkohlstreifen ziehen. Mit Balsamico-Sirup und einer Prise Piment abschmecken. Rucola und Zwiebel untermischen. Den Rotkohlsalat mit Nüssen und Granatapfelkernen bestreuen.

**Tipp:**  
Statt mit Nüssen können Sie den Rotkohlsalat auch mit 70 g zerkrümeltem Feta auftischen.



## GEWINNSPIEL

Mitmachen und gewinnen!\*

„Happy Aging“ von Dagmar von Cramm

22,99 Euro (D)/ ZS Verlag  
ISBN 978-3-89883-743-9

Gewinnen Sie eins von zehn Rezeptbüchern „Happy Aging“. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Happy“ an [allesgute@stada.de](mailto:allesgute@stada.de).

Einsendeschluss: 15.01.2019

\* Teilnahmebedingungen: Teilnahmeschluss ist der 15.01.2019. Veranstalter ist die STADA Arzneimittel AG. Die Gewinner werden per Los ermittelt und nach der 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](mailto:info@stada.de) mitteilen. Die datenschutzrechtlichen Informationspflichten nach Art. 13 DSGVO können Sie unter <https://www.stada.de/konzern/ueberstada/compliance.html> abrufen.



# Kreuzworträtsel

dichter Baumbestand	Gebetschlusswort	Name des Teufels	der Aristokratie angehörend	Fragewort: Von welchem Ort?	Anpflanzung	Trinkgefäß	Frau Jakobs im A. T.	Bruder Kains	griechische Göttin
↓	↓	↓	kandierte Apfelsinenschale	↓	↓	↓	↓	↓	äußerste Armut
organ. Bodenbedeckung	↓	↓	↓	1	Riesenschlange	erquicken, erfrischen	↓	4	↓
↓	2	↓	gefallsüchtig; eingebildet	↓	unerlässlich	↓	Stadt u. Region in Westböhmen	↓	Vorderasiat, Perser
Vorsilbe: Zehntel einer Einheit	↓	↓	↓	↓	↓	Hafenstadt in Kroatien	↓	↓	6
westafrikanischer Staat	dt. Kfz-Pionier (Carl)	Lebewesen	Fluss zur Drau	↓	9	↓	Klettertrieb einer Pflanze	Band, Tonband (engl.)	bargeldloser Zahlungsverkehr
Schlafstätte, Nachtlager	10	↓	stehendes Binnengewässer	↓	gleichförmiger Ablauf im Leben	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	Rettungshelfer (KzW.)	8	↓	↓
gleichmäßig bewässern	↓	nordischer Hirsch, Elch	7	↓	ein Gewebe	↓	↓	↓	↓
slaw. Herrschertitel	↓	↓	Zitterpappel	5	↓	↓	römischer Kaiser	↓	3

**LÖSUNGSWORT:**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



DNUSQI

## Impressum

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

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

**Auflage:**  
100.000 Stück

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

**Redaktion:**  
Fabian Agel, Dorothee Bönsch, Stefanie Dölz, Jessica Gepel, Martina Hientz, Angela Horbach, Sabrina Reitz,

Frank Staud, in Zusammenarbeit mit MPM Corporate Communication Solutions GmbH, Mainz

**Konzept, Gestaltung und Produktion:**  
MPM Corporate Communication Solutions GmbH, Mainz  
www.mpm.de

**Druck:**  
Frankfurter Societäts-Druckerei GmbH, Frankfurt am Main

**Fotos:**  
Adobe Stock (S. 9, S. 14, S. 15, S. 18, S. 22, S. 23, S.24), Antje Lenz von Kolkow/ Faceland Berlin (S. 12), Blauvalet Taschenbuch Verlag (S. 19), iStockphoto (S. 4, S. 6, S. 8, S. 10-12, S. 16), Getty (Titelbild), Goldmann Verlag (S. 18, S. 19), Heyne Verlag (S. 19), Krupion GmbH (S. 24), MPM Corporate Communication Solutions GmbH (S. 20, S. 21), STADA (S. 3, S. 7, S. 11, S. 13), ZS Verlag (S. 23)