

**alles** *für dich*  
**gute**

# Leben mit Asthma

## Das Keuchen der Krieger

Ist das Gesundheitswissen der Deutschen  
ein Grund zur Sorge?

Resilienz – So lernen Sie seelische  
Widerstandsfähigkeit

Mitmachen &  
gewinnen!



**„EINFACH  
HENSSLER“**  
von Steffen Henssler

→ S. 18



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



Das Team des STADA-Kundenmagazins

## Liebe Leserinnen und Leser,

*Und ein... und aus... und ein... Ganz selbstverständlich atmen wir jede Sekunde den lebensnotwendigen Sauerstoff. Gesunden Menschen fällt es deshalb schwer sich vorzustellen, wie sich echte Atemnot anfühlt. Wir erklären Ihnen in unserem Titelthema, wie Asthma entsteht, welche Auswirkungen es hat und wie man dennoch gut mit dieser Krankheit leben kann. Lesen Sie hierzu ab Seite 6 den Artikel „Das Keuchen der Krieger“.*

*Kennen Sie sich gut in Gesundheitsfragen aus? Wissen Sie zum Beispiel, ab wann man medizinisch von Fieber spricht oder wogegen Antibiotika helfen? Schon das Wissen über wichtige Gesundheitsfragen kann in vielen Fällen ein wichtiger Schritt in Richtung Genesung sein. Uns hat deshalb interessiert: Ist das Gesundheitswissen der Deutschen ein Grund zur Sorge? Wir stellen Ihnen ab Seite 10 die in der neuen Gesundheitsstudie von STADA erhobenen Ergebnisse vor. Und auf Seite 12 können Sie Ihr Gesundheitswissen direkt selbst auf den Prüfstand stellen.*

*Die Nerven-Schokolade, das Gläschen Wein zum Entspannen oder die Anti-Stress-Zigarette – ob man in diesen Fällen schon von einer Sucht spricht oder nur von einer schlechten Angewohnheit, ist Definitionssache. Fakt ist: Sobald uns die Angewohnheit stört oder gesundheitlich schadet, sollten wir uns davon frei machen. Wie das gelingen kann, erfahren Sie auf Seite 16 in dem Artikel „Ich bin süchtig nach dir!“.*

*Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und dass Sie gesund durch den Winter kommen!*

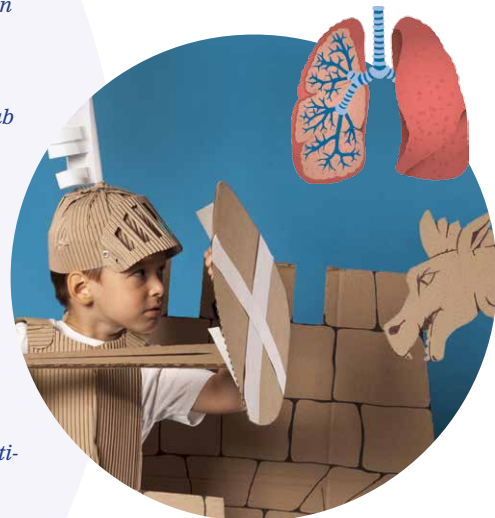
Ihr Redaktionsteam

**In Deutschland leben  
rund 6 Millionen  
Menschen mit Asthma**

### Titelthema:

#### 06 ASTHMA

- 06 Das Keuchen der Krieger
- 08 Asthma bei Kindern
- 09 Was tun bei einer Asthma-Attacke?



#### 02 GUTEN TAG

Editorial

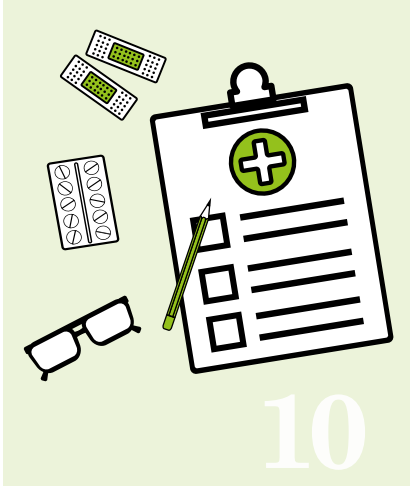
#### 04 GUT ZU WISSEN

Kurzmeldungen

#### 24 GUT GERATEN

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

alles gute für den Körper.



10

**10 NEUE STUDIE DER  
„ALLES GUTE“-INITIATIVE**

- 10 Ist das Gesundheitswissen der Deutschen ein Grund zur Sorge?
- 13 Welcher Gesundheitstyp sind Sie?

alles gute für die Seele.



14

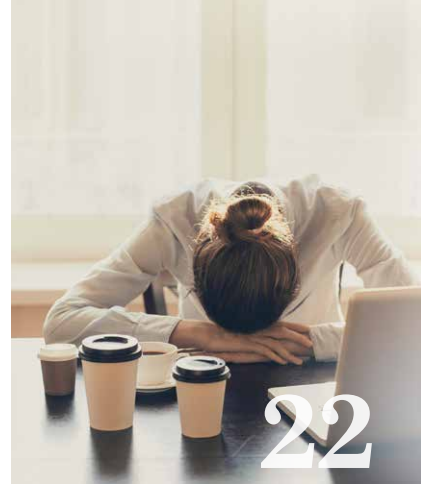
**14 SEELISCHE  
WIDERSTANDSFÄHIGKEIT**

- 14 Resilienz – Die unsichtbare Kraft

**16 SUCHT**

- 16 Ich bin süchtig nach dir!
- 17 Sie glauben, Sie sind süchtig?

alles gute für die Familie.



22

**18 GUTEN APPETIT**

- 18 Schnelle Rezepte speziell für Eilige
- 19 Rotbarbe mit Pimentos und Austernpilzen

**20 FAMILIENKOLUMNE**

- 20 Schokoladensucht – Kopflös

**22 TABLETTENMISSBRAUCH**

- 22 Alles Gute bei Stress im Beruf

**LEGENDE:**

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

# Kurzmeldungen



## Link-Tipp

### Gesundheitsportal

Wie fit sind Sie in Gesundheitsfragen? Mit unserem neuen Gesundheitsportal können Sie Ihr Gesundheitswissen vertiefen. Wir liefern relevante und zuverlässige Informationen zu Gesundheitsthemen und möchten unseren Beitrag zu Aufklärung und Wissen über die eigene Gesundheit leisten.

[www.gesundheit.stada](http://www.gesundheit.stada)



## Was Großmutter noch wusste...

Die (süße) Mandel eignet sich nicht nur hervorragend zum Backen, sondern **unterstützt unsere Gesundheit** auch in vielerlei Hinsicht. Schon im Mittelalter hatte die bekannte Klosterheilkundlerin Hildegard von Bingen den regelmäßigen Verzehr von Mandeln für **Gehirn und Nerven** empfohlen. – Heutzutage heißt es **Brainfood**, das die Konzentration fördert.

Neben pflanzlichen Proteinen, Ballaststoffen, Mineralstoffen wie **Magnesium, Calcium, Kupfer und Zink** sowie **Vitamin B und E** enthält die Mandel insbesondere in der Mandelhaut sekundäre Pflanzenstoffe. Laut Studien können Mandeln uns bei täglichem Verzehr vor **Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen** und einem zu hohen **Cholesterinspiegel** schützen. Darüber hinaus soll sich auch die Knochendichte verbessern.

Als vorteilhafter Nebeneffekt sättigt die Mandel mit ihren gesunden Fettsäuren und hilft sogar beim Abnehmen. Denn bereits ein paar **Mandeln stillen das Hungergefühl** und man isst weniger. Grundsätzlich gilt: **Langsam essen, gründlich kauen** – so kommen die wichtigen Inhaltsstoffe auch im Körper an.

[www.zentrum-der-gesundheit.de](http://www.zentrum-der-gesundheit.de)



## STADAvita-Produkt

### EUNOVA B12 Komplex – Ihr Vitamin-B12-Lieferant

Ab sofort gibt es in Ihrer Apotheke mit EUNOVA B12 Komplex ein neues Nahrungsergänzungsmittel im praktischen Trinkfläschchen.

Das Besondere an dem EUNOVA B12 Komplex ist nicht nur die hohe Dosierung des Vitamin B12, sondern auch die weiteren sich gegenseitig in ihrer Wirkung unterstützenden verschiedenen B-Vitamine wie B1, B2 und B6.

Unterstützen Sie Ihr Immunsystem mit Vitamin B12 – einem echten Multitalent, das bei verschiedenen Stoffwechselvorgängen eine wichtige Rolle spielt und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beiträgt.

Mehr Informationen unter: [www.eunova.de](http://www.eunova.de)

STADAvita ein Unternehmen der



## STADAvita-Produkt

### Claire Fisher – Natürlich ich.

Die Traditonsmarke Claire Fisher zeigt sich ab sofort mit neuen Rezepturen und einem vollständig überarbeiteten Produktdesign in Apotheken. Die neue Gesichtspfiegelinie der Naturkosmetiklinie verbindet unverändert das Beste aus Natur und Hautforschung für die empfindliche Haut.

Die insgesamt 16 Produkte wurden ganz neu entwickelt und eng auf die Bedürfnisse trockener, unreiner und reifer Haut abgestimmt. Das klare, moderne Design sorgt nicht nur für ein hohes Maß an Wiedererkennung, sondern erleichtert auch die eindeutige Zuordnung zur jeweiligen Produktgruppe gemäß dem individuellen Hautbedürfnis.

Mehr dazu erfahren Sie unter: [www.claire-fisher.de](http://www.claire-fisher.de)

STADAvita ein Unternehmen der





INTERVIEW MIT DEM ONLINE-MEDIZINER UND BUCHAUTOR DR. JOHANNES WIMMER

## „Eigeninitiative ist gefragt“

*Eine aktuelle Studie von STADA belegt: Es herrscht Aufklärungsbedarf beim Gesundheitswissen der Deutschen (s. Seite 10). Getreu seinem Motto „Medizin ist Kommunikation!“ setzt der Arzt Dr. Johannes Wimmer an den Wissenslücken an und erklärt Medizin & Co. von A wie Atemnot bis Z wie Zahnschmerzen. Sein Ziel: Die Menschen optimal auf den Arztbesuch vorzubereiten.*

**Herr Dr. Wimmer, warum ist das Wissen rund um die Gesundheit und mögliche Erkrankungen so wichtig?**

Um helfen zu können, brauchen wir Ärzte klare Aussagen zu Beschwerden und dem Behandlungsziel. Nur wenn Probleme und Wünsche deutlich formuliert werden, können wir den richtigen Weg einschlagen und schließlich die passenden Therapien empfehlen. Dabei müssen die Patienten natürlich nicht alles wissen, was ihr Arzt in einem mehrjährigen Studium gelernt hat. Aber ein gesundheitliches Basiswissen ist meiner Meinung nach für jeden ein Muss. Nur so kann man sich entsprechend um sich und seinen Körper kümmern und ist auch für notwendige Vorsorgemaßnahmen sensibilisiert.

**Was kann jeder Einzelne tun, um sich zu informieren?**

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich über die Vorgänge im eigenen Körper schlau zu machen. In Zeiten von Facebook, Twitter & Co. bietet das Internet viele wertvolle Tipps und ausführliche Informationen in Form von Videos, Blogs und Artikeln an. Natürlich sind und bleiben Ärzte und Apotheker die wichtigste Anlaufstelle in Gesundheitsfragen. Sie beraten und stehen Patienten zur Seite. Letztendlich ist jedoch jeder selbst für sich verantwortlich und muss Entscheidungen für oder gegen eine bestimmte Behandlung alleine treffen. Das nimmt einem niemand ab! Aus diesem Grund rate ich Patienten immer dazu, möglichst viele Informationen von unterschiedlichen seriösen Quellen einzuholen.

**Aber woran erkennt man seriöse Quellen und worauf sollte man bei der Recherche mit „Dr. Google“ achten?**

Gerade in Gesundheitsfragen bietet das Internet unendliche Möglichkeiten. Dennoch sind einige Quellen natürlich mit Vorsicht zu genießen. Um verlässliche Informationen zu erhalten, sollten Sie immer mehrere Webseiten besuchen und die Recherche-Ergebnisse vergleichen. Prüfen Sie im Impressum, ob vertrauenswürdige Urheber hinter den Seiten stecken, und schauen Sie nach, wann die Informationen aktualisiert wurden. Eine regelmäßige Überarbeitung deutet darauf hin, dass der Betreiber der Seiten seine Aufgabe ernst nimmt.

### „Medizin ist Kommunikation!“

Dr. Johannes ist ein Video-Portal von Dr. med. Johannes Wimmer, auf dem Sie zu jeder Zeit Informationen zu Gesundheit, Krankheit und Medizin abrufen können. Ziel ist es, die User über die kleinen und großen Dinge in

unserem Gesundheitssystem zu informieren und sie optimal auf den Besuch beim Arzt vorzubereiten.

[www.doktor-johannes.de](http://www.doktor-johannes.de)



LEBEN MIT ASTHMA

# „Das Keuchen der Krieger“

*Das schwere Schnaufen der griechischen Sagenhelden beim Kämpfen gab der krankhaften Atemnot ihren Namen: Asthma. Und ein Kampf sind die wiederkehrenden Attacken in den Bronchien für Betroffene – die meisten davon sind Kinder – allemal. Doch auch wenn sich Asthma nach wie vor nicht heilen lässt: Es gibt gute Möglichkeiten, weitgehend unbeschwert damit zu leben.*



Bei Asthma bronchiale haben wir es mit einer chronischen Entzündung der Atemwege zu tun. Vereinfacht gesagt, droht das Atemsystem, sich selbst die Luft abzuschnüren. Die Schleimhaut in den Bronchien schwillt an, die Muskeln im Atemsystem verkrampfen, den Betroffenen wird buchstäblich die Luft knapp. Nach einem Anfall gehen die Beschwerden in aller Regel zurück und Asthmatiker sind belastbar wie jeder andere auch. Allerdings weiß niemand, wie lange die Verschnaufpause dauert. Manchmal können Jahre vergehen, manchmal nur wenige Stunden. Wer eine Ahnung davon bekommen möchte, wie sich ein Asthmatiker bei einem Anfall fühlt, nimmt einen Strohhalm zwischen die Lippen, hält sich dann die Nase zu und versucht, durch den Strohhalm zu atmen. Beklemmend? Ja.

### Die häufigste chronische Erkrankung bei Kindern

Vor allem unter Kindern und Jugendlichen ist Asthma weit verbreitet: In Deutschland muss jedes zehnte Kind mit den meist unvorhersehbaren und beklemmenden Asthma-Attacken leben. Damit ist Asthma die häufigste chronische Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen. Bei der Hälfte der Kinder „verwächst“ sich das Asthma bis zur Pubertät. Die andere Hälfte nimmt die chronische Atemwegserkrankung mit ins Erwachsenenleben. Fünf Prozent der Erwachsenen haben Asthma.

Obwohl sie so häufig vorkommt, geben die Ursachen der Erkrankung den Medizinern immer noch Rätsel auf. So



Jedes 10. Kind und jeder 20. Erwachsene lebt mit Asthma.

Quelle: [www.lungeninformationsdienst.de](http://www.lungeninformationsdienst.de)

## So behalten Sie Ihr Asthma im Blick

Auch wenn das Asthma den Betroffenen oft lange Verschnaufpausen gönnt: Die Entzündung der Schleimhaut in den Bronchien bleibt auch in den beschwerdefreien Phasen bestehen.

Die **Messung der Ausatemgeschwindigkeit** ermöglicht es Ihnen, einschätzen zu lernen, wie gut das Asthma eingestellt ist.

Dies geschieht mithilfe eines **Peak-Flow-Meters**. Einfach dreimal kräftig in das Gerät pusten und den höchsten Wert notieren. Die Bewertung der Messwerte hilft bei der Einschätzung.



weiß man zwar, dass Reizstoffe wie Blütenpollen, Tierhaare, Hausstaub und andere berühmt-berüchtigte Allergene speziell bei Kindern Asthma verursachen. Man spricht dann von „allergischem Asthma“. Warum aber nicht jeder, der allergisch reagiert, Asthma entwickelt, ist zum Beispiel unklar. Ebenfalls ungeklärt ist, warum manche Erwachsene nach einer Erkältung eine chronische Entzündung der Atemwege entwickeln, das sogenannte nicht-allergische Asthma. Gleiches gilt für Raucher: Inhalierter Zigarettenrauch

kommt als Verursacher von nicht-allergischem Asthma infrage, aber eben nicht unbedingt. Und wieder andere Menschen entwickeln Asthma in der Folge körperlicher Belastungen (Anstrengungsasthma). Das Fatale bei allen Formen: Ist die Schleimhaut einmal entzündet, reagiert sie nicht nur auf den eigentlichen Verursacher, zum Beispiel auf bestimmte Blütenpollen, sondern auf alle möglichen sogenannten unspezifischen Reize, etwa auf kalte oder verschmutzte Luft.

## Asthma bei Kindern: Frühe Diagnose hilft Spätfolgen vermeiden

Obwohl Asthma die häufigste chronische Erkrankung bei Kindern ist, wird es häufig übersehen und daher meist erst zu spät behandelt.

Bei Husten und anderen Auffälligkeiten der Atemwege kann daher ein Allergietest sinnvoll sein, vor allem, wenn in der Familie bereits Allergien bekannt sind.

Je früher die Behandlung einsetzt, desto besser können Langzeitschäden an der Lunge vermieden werden.

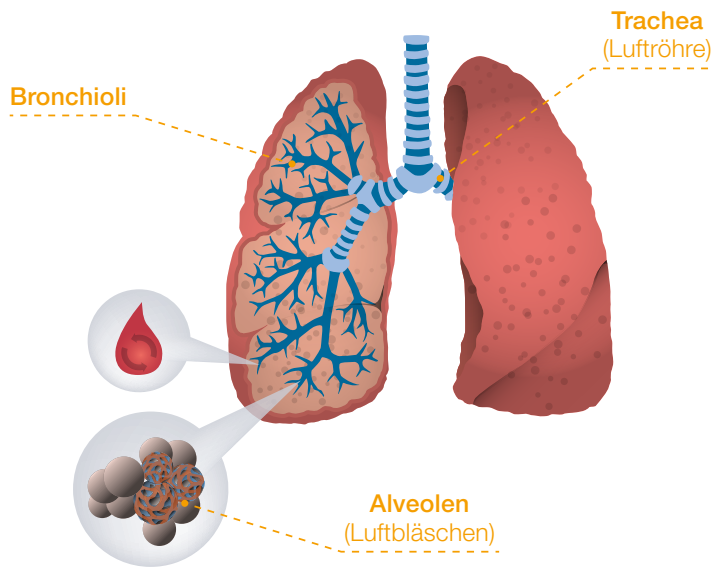


### Asthma-Ampel

**Grün:** OK. Peak-Flow-Werte bei 80 bis 100 Prozent des persönlichen Bestwertes.

**Gelb:** Achtung! Peak-Flow-Werte bei 50 bis 80 Prozent des persönlichen Bestwertes.

**Rot:** Gefahr! Peak-Flow-Werte unter 50 Prozent des persönlichen Bestwertes. Suchen Sie sofort Ihren Arzt auf!



#### Wie funktioniert das eigentlich: Atmen?

Wie ein umgedrehter Baum mit der **Lufröhre** als Stamm und den **Bronchien** der Lunge als fein verästelter Baumkrone versorgt uns das Atemsystem mit dem lebenswichtigen Sauerstoff. Am Ende der kleinsten Bronchialästchen, den **Bronchioli**, hängen die **Luftbläschen** wie winzige Trauben. Hier wird der Sauerstoff aus der Atemluft ins Blut abgegeben. Gleichzeitig wird das Kohlenstoffdioxid aus dem Blut zurück in die Lungen verfrachtet, von wo aus es auf dem umgekehrten Weg wieder ausgetauscht wird.

Das Ganze funktioniert wie bei einem Blasebalg mit Unterdruck, der durch das Zusammenziehen von Zwerchfell und weiteren Muskeln entsteht.

Das Innere des „Rohrsystems“ ist mit der schützenden Schleimhaut ausgekleidet. Hier bleiben Schmutzteilchen in der Atemluft, zum Beispiel Blütenpollen, Feinstaub und andere winzige Feststoffe, haften und werden mithilfe feiner Flimmerhärchen aus dem Lungensystem nach oben transportiert, wo sie über die Speiseröhre im Magen landen und dort kurzerhand mit verdaut werden.

#### Maßnahmen für ein beschwerdefreies Leben

Heilen lässt sich Asthma nach den derzeitigen Erkenntnissen der Medizin nicht. Dennoch ist mithilfe von Medikamenten und verschiedenen vorbeugenden Maßnahmen ein weitgehend beschwerdefreies Leben möglich. Wichtig ist dabei, Asthma so früh wie möglich zu erkennen und der Entzündung energisch entgegenzutreten. Zur Behandlung stehen je nach Art und Schweregrad verschiedene Wirkstoffe zur Verfügung. Sie sorgen entweder dafür, dass sich die Bronchien erweitern (Beta-2-Symptomimetika) oder sie die

Entzündung hemmen (Kortison). Auch Mischformen sind im Einsatz.

Darüber hinaus gibt es gute Möglichkeiten für Asthmatiker, den beklemmenden Anfällen wirkungsvoll vorzubeugen. Das gelingt umso besser, je mehr man über seine Erkrankung weiß: Was löst die Attacken aus? Wie kündigt sich ein Anfall an? Ein Asthma-Tagebuch leistet dabei wertvolle Dienste, sich und sein Asthma besser kennenzulernen – und seinen Arzt über die Entwicklung auf dem Laufenden zu halten. Sinnvoll ist es außerdem, die unterschwellige Entzündung der Bron-



Die Lunge eines Erwachsenen fasst, je nach Körperbau und Geschlecht, ungefähr

**5-7**

Liter.

Quelle:  
Bundesministerium für Bildung  
und Forschung (BMBF).

## Achtung, Asthma-Attacke!

Bei Atembeschwerden ist es häufig sinnvoll, eine Körperhaltung einzunehmen, die Arme und Schultergürtel entlastet. Regelmäßiges Üben verschafft Ihnen im Notfall entscheidende Vorteile!



**Kutschersitz:** Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Stuhls, lassen Sie die Beine locker nach außen fallen. Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf Ihre Oberschenkel. Achten Sie auf einen geraden Rücken und einen entspannten Bauch.



**Schülersitz:** Setzen Sie sich rücklings auf einen Stuhl. Legen Sie die Unterarme auf die Lehne vor sich und lassen Sie den Kopf auf ihnen ruhen.



**Torwarthaltung:** Stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auseinander, beugen Sie leicht die Beine. Stützen Sie Ihre Hände auf Ihren Oberschenkeln oder Knien ab. Ihr Bauch sollte sich entspannt anfühlen.



**Lippenbremse:** Atmen Sie gegen den Widerstand Ihrer locker geschlossenen Lippen aus. Durch den abgebremsten Luftstrom entsteht in den Bronchien ein höherer Druck. Sie fallen nicht zusammen, das Atmen fällt insgesamt leichter. Probieren Sie diese Technik das nächste Mal bei Anstrengung aus.

chien im Blick zu behalten. Dies geschieht mit der sogenannten Peak-Flow-Messung (s. linke Randspalte). Die Werte geben einen guten Hinweis, ob ein Asthma-Anfall droht. So kann man frühzeitig gegensteuern, etwa durch Atemübungen, Entspannungstechniken oder eine Intensivierung der medikamentösen Behandlung.

Außerdem gilt: Wer weiß, was einen Anfall auslöst, hat es leichter, ihm auszuweichen. Um Raucherlounges und Shishabars zum Beispiel sollte jeder Asthmatiker einen großen Bogen machen. Vorbeugend kann außerdem eine

gute Pflege der Atemwege wirken, etwa durch Inhalationen oder Nasenduschen. Einen positiven Effekt können auch Entspannungs- und Atemtechniken haben, wie man sie beim Yoga oder Autogenen Training lernen kann. Und falls es doch zu einer Attacke kommt, ist es wichtig, zu wissen, wie man sich verhält. Notfall-Medikamente dabei zu haben gehört ebenso dazu, wie das Wissen um Körperstellungen, die das Atmen erleichtern. So gewappnet, stehen die Chancen gut, das schwere Keuchen so oft wie möglich den echten Helden zu überlassen.

## Richtig inhalieren

Beim Inhalieren kommt das Medikament ohne Umwege direkt zum Ort des Geschehens. Die richtige Atemtechnik hilft, dass der Wirkstoff auch tatsächlich ins Bronchialsystem gelangt. Übung macht den Meister!

- ✓ Vorbereiten: Atmen Sie langsam und entspannt aus.
- ✓ Inhalieren: Das Inhalationsgerät auslösen und tief einatmen.
- ✓ Luft anhalten: Wenn möglich, halten Sie die Luft für fünf bis zehn Sekunden an.
- ✓ Ausatmen: Atmen Sie langsam aus, benutzen Sie dabei die „Lippenbremse“.

## Geht gut zusammen: Asthma und Sport

Die Zeiten, in denen Kinder wegen Asthma vom Schulsport freigestellt wurden, sind endgültig passé.

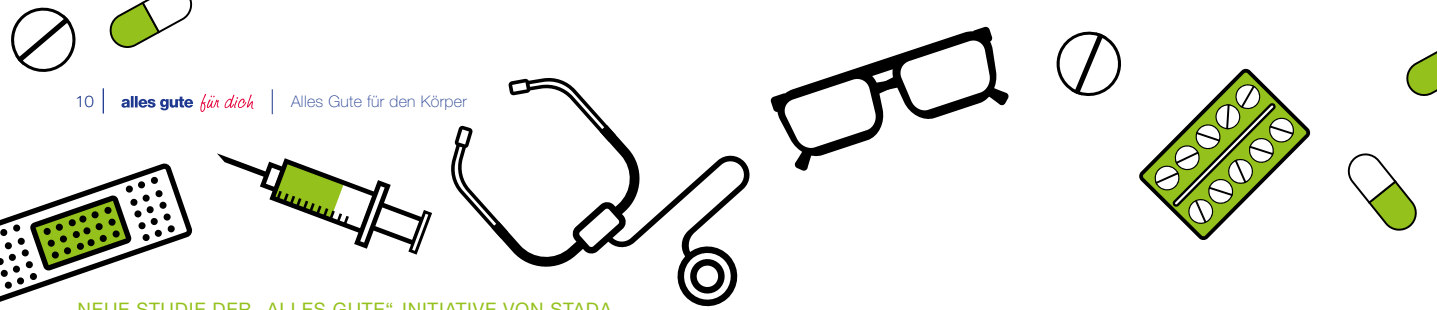
Ärzte empfehlen sogar **ausreichend Bewegung zur Vorbeugung** von Anfällen.

**Gut geeignet sind Ausdauersportarten** wie Jogging, Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking, Wandern und Tanzen.

Weniger günstig sind Sportarten, bei denen starke Belastungswechsel vorkommen, z. B. Sprints aus dem Stand beim Fußball oder Handball.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob ein **bronchialerweiterndes Medikament** unmittelbar vor dem Sport sinnvoll ist. Lassen Sie sich beim Aufwärmen Zeit.

Entwickeln Sie keinen falschen Ehrgeiz. Wenn Sie erste Anzeichen einer Atemnot spüren, machen Sie eine Pause und drosseln Sie die Belastung.



NEUE STUDIE DER „ALLES GUTE“-INITIATIVE VON STADA

# Ist das Gesundheitswissen der Deutschen ein Grund zur Sorge?

*Kennen Sie Ihre eigene Blutgruppe und können Sie spontan sagen, was Arteriosklerose bedeutet? Falls Sie es nicht wissen sollten: Sie befinden sich in guter Gesellschaft, denn etwa die Hälfte aller Deutschen weist Lücken im Gesundheitswissen auf. Dies belegt eine aktuelle Studie der STADA Arzneimittel AG im Rahmen der „Alles Gute“-Initiative.*

In einer repräsentativen Umfrage unter 2.000 Deutschen zwischen 18 und 70 Jahren hat ein renommiertes Marktforschungsinstitut unter die Lupe genommen, wie es um das Wissen der Deutschen rund um ihre Gesundheit bestellt ist. Der Fragebogen wurde gemeinsam mit dem Online-Mediziner und Buchautor Dr. Johannes Wimmer entwickelt, der Patienten in Fernsehen, Hörfunk und Internet medizinische Themen verständlich und anschaulich erklärt. In der Studie wurden sowohl Fragen zur Selbsteinschätzung als auch Wissensfragen zu Gesundheit und Vorsorge sowie Therapien und Untersuchungen gestellt. Das Ergebnis: Die Deutschen wissen zu wenig über Gesundheitsthemen, Männer tendenziell weniger als Frauen, jüngere weniger als ältere Menschen. Besonders überraschend: Die Unkenntnis bei chronischen Patienten über die eigene Erkrankung ist erschreckend hoch. So wissen beispielsweise 72 Prozent der Diabetiker nicht, dass ihr Körper bei Diabetes mellitus Typ II die Fähigkeit verloren hat, Glukose in den Zellen zu verarbeiten.

## Gesundheit und Vorsorge – sind die Deutschen aufgeklärt?

Auch bei Themen wie Fieber, Sonnenschutz und Herzinfarkt überraschen die Ergebnisse. Jeder zweite Deutsche weiß nicht, ab welcher Körpertemperatur er Fieber hat. 41 Prozent können mit dem Lichtschutzfaktor bei Sonnencremes nichts anfangen. Jeder zweite denkt fälschlicherweise, dass Männer Herzinfarkt-gefährdeter seien als Frauen. Besonders gefährlich: Bei der Einnahme von Antibiotika und Schmerzmitteln herrscht eine große Sorglosigkeit. Fast jeder zweite weiß nicht, wogegen Antibiotika helfen, elf Prozent halten sie für ein Universalmittel „gegen alles“. 71 Prozent der Deutschen haben keine Ahnung, dass sie bei Magenschmerzen, Übelkeit und Durchfall auf die Einnahme bestimmter Schmerzmittel verzichten sollten. Das sind alarmierende Ergebnisse, denn laut Experten ist ein gewisses Maß an Gesundheitskompetenz unabdingbar (s. Interview mit Dr. Johannes Wimmer auf Seite 5). Denn jeder ist selbst für sich und seinen Körper verantwortlich und sollte sich nicht nur auf Ärzte und Apotheker verlassen,

denen immer weniger Zeit für die Beratung einzelner Patienten bleibt. Deshalb besteht dringender Aufklärungsbedarf. Auch STADA hat sich zum Ziel gesetzt, die Menschen fitter im Umgang mit ihrer Gesundheit zu machen. Mit einem umfassenden Gesundheitsportal unter [www.gesundheit.stada](http://www.gesundheit.stada) und einer für 2016 geplanten Gesundheits-App stellt das Unternehmen Informationen im Internet und für mobile Endgeräte bereit.



## „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. Dabei kooperiert die Initiative mit hochkarätigen Experten aus Medizin und Wissenschaft.

Aktuelle Informationen und den vollständigen STADA Gesundheitsreport 2015 zum Gesundheitswissen der Deutschen sowie den Vorjahres-Report zu den Wünschen, Einstellungen und Verhalten der Deutschen zu ihrer Gesundheit mit vielen weiteren spannenden Ergebnissen finden Sie unter [www.stada.de/initiative](http://www.stada.de/initiative)

# Grund zur Sorge?

## Das Gesundheitswissen der Deutschen

### Allgemein



48% der Frauen, aber nur 41% der Männer halten sich in Gesundheitsfragen für kompetent.



21%

der Deutschen haben kaum Interesse an Gesundheitsthemen.

### Gesundheitswissen im Detail



53%

denken fälschlicherweise, dass Männer Herzinfarktgefährdeter seien als Frauen.



38,5°

53%

der Bevölkerung weiß nicht, dass man erst ab 38,5 Grad von „Fieber“ spricht.

45%  
der Frauen



66%  
der Männer



wissen nicht, was ein Ödem ist. Auch bei Fragen zu anderen Alterskrankheiten besteht Aufklärungsbedarf – Frauen wissen meist besser Bescheid.



der Deutschen wissen nicht, dass Antibiotika gegen Bakterien helfen.



17%

der Deutschen wissen nicht, dass die Infos zur Medikamenten-Wirkstärke auf dem Beipackzettel zu finden sind.



46%

also nahezu jeder zweite Deutsche, sieht keinerlei Risiko, bei Blutgerinnungsstörungen Schmerzmittel einzunehmen.



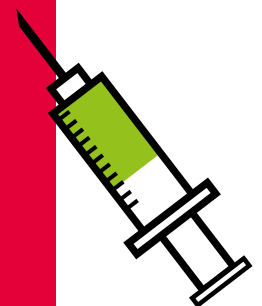
55%

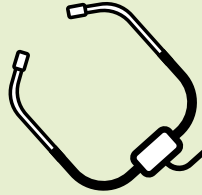
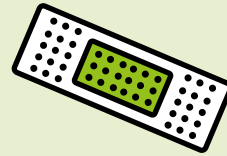
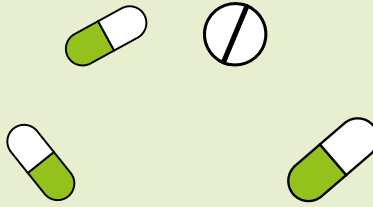
haben keine Ahnung, dass sie bei Beeinträchtigung der Leberfunktion keine Schmerzmittel einnehmen sollten.



71%

wissen nicht, dass man bei Magenschmerzen, Übelkeit und Durchfall auf die Einnahme bestimmter Schmerzmittel verzichten sollte.





## Welchen Gesundheitswissenstyp sind Sie? Machen Sie den Test!

Bitte kreuzen Sie pro Frage eine Antwort an.

**1** Ab welchem Alter sollte man regelmäßig (mind. alle 2 Jahre) zur Hautkrebsvorsorge gehen?

- a Ab 25 Jahren
- b Ab 35 Jahren
- c Ab 45 Jahren
- d Unabhängig vom Alter, abhängig von der Sonnenbestrahlung

**2** Welche Fähigkeit verliert der Körper, wenn man an Diabetes mellitus Typ II erkrankt?

- a Die Fähigkeit, Glukose in den Zellen zu verarbeiten
- b Die Fähigkeit, Fett auf natürliche Weise abzubauen
- c Die Fähigkeit, zu verhindern, dass Zucker in den Blutkreislauf gelangt
- d Die Fähigkeit, Insulin in Leber und Niere zu produzieren

**3** Der Blutdruck wird mit zwei unterschiedlichen Werten angegeben. Was denken Sie, ist ein gesunder Blutdruck?

- a 200/120
- b 80/50
- c 120/80
- d 100/60

**4** Bei wie vielen Pulsschlägen pro Minute sollte der Ruhepuls eines gesunden erwachsenen Menschen liegen?

- a 20-40 Pulsschläge pro Minute
- b 60-80 Pulsschläge pro Minute
- c 100-120 Pulsschläge pro Minute
- d 140-160 Pulsschläge pro Minute

**5** Ab welcher Körpertemperatur spricht man in der Medizin von Fieber?

- a Über 36,5 Grad Celsius
- b Über 37,5 Grad Celsius
- c Über 38,5 Grad Celsius
- d Über 39,5 Grad Celsius

**6** Stellen Sie sich vor, Sie wären am Strand im Sommerurlaub: Sie cremen sich mit Sonnenmilch mit Lichtschutzfaktor 30 ein. Was bedeutet das?

- a Ich bin den ganzen Tag vor einem Sonnenbrand geschützt
- b Ich bin dreißig Minuten lang vor einem Sonnenbrand sicher
- c Ich bin dreißig Mal länger vor einem Sonnenbrand geschützt als ohne Sonnencreme
- d Die Sonnencreme schützt auch bei Temperaturen ab 30 Grad

**7** Welche der folgenden typischen Kinderkrankheiten äußert sich nicht durch Flecken auf der Haut?

- a Masern
- b Scharlach
- c Drei-Tage-Fieber
- d Mumps

**8** Welche der folgenden Krankheiten bezeichnet man als chronisch?

- a Erkältung
- b Blinddarmentzündung
- c Schilddrüsenunterfunktion
- d Akute Blasenentzündung

**9** Was bedeutet Arteriosklerose?

- a Eine chronisch-entzündliche Erkrankung, bei der das zentrale Nervensystem angegriffen wird
- b Eine Systemerkrankung der Arterien, bei der Blutfette, Thromben, Bindegewebe und auch Kalk in den Gefäßwänden abgelagert werden
- c Eine sicht- und tastbare Flüssigkeitsansammlung im Gewebe zwischen den Organen
- d Der Verschluss von Arterien, z.B. im Becken, den Beinen oder den oberen Extremitäten

**10** Bei welchem der aufgeführten Getränke besteht die größte Gefahr von Wechselwirkungen bei der gleichzeitigen Einnahme mit einigen Medikamenten?

- a Wasser
- b Eistee
- c Zitronenlimonade
- d Grapefruitsaft

**11** Welche Impfungen aus dem Kindesalter sollte man in jedem Fall regelmäßig auffrischen?

- a Keine, Impfungen im Kindesalter halten ein Leben lang
- b Impfungen müssen nicht aufgefrischt werden
- c Masern, Mumps und Röteln
- d Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten

**12** Wie kann man Depressionen behandeln?

- a Mit einer Verhaltenstherapie, Medikamenten und/oder mit einer Psychotherapie
- b Depressionen sind ausschließlich mit Medikamenten behandelbar
- c Depressionen sind nicht behandelbar
- d Depressionen sind keine richtige Krankheit. Eine Behandlung ist nicht notwendig.

**13** Wogegen helfen Antibiotika?

- a Viren
- b Bakterien
- c Pilze
- d Alles

**14** Wann sollte man auf die Einnahme von Schmerzmitteln wie Ibuprofen und ASS verzichten?

- a Bei Magenschmerzen, Übelkeit und Durchfall
- b Bei erhöhter Antibiotikaresistenz
- c Bei chronischen Rückenschmerzen
- d Bei Laktoseintoleranz

15 Welche der folgenden Aussagen zum Thema Herzinfarkt/ Herzkrankheit sind korrekt?

- a) Männer haben ein höheres Risiko, am akuten Herzinfarkt zu sterben als Frauen
- b) Die koronare Herzkrankheit ist die häufigste Todesursache in Deutschland
- c) Ein Herzinfarkt dauert im Schnitt etwa zwei Minuten
- d) Alle drei Antworten treffen zu

## Gewinnspiel

Mitmachen und gewinnen! \*



Was verraten meine Blutwerte? Kann ich Dr. Google vertrauen? Wer heutzutage krank wird, ist schnell verunsichert. Gut, dass es Dr. Johannes gibt. Gemeinsam mit dem Epidemiologen Professor Dr. Robin Haring hat er einen Leitfaden entwickelt, der Schritt für Schritt durch das Gesundheitssystem führt. Von der korrekten Einordnung erster Symptome bis zur Entscheidung über eine riskante Behandlung.

Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Stichwort „Gesundheitswissen“ an [allesgute@stada.de](mailto:allesgute@stada.de) und gewinnen Sie eins von zehn Büchern „Fragen Sie Dr. Johannes“ (Ullstein Verlag).

**Einsendeschluss: 01.02.2016.** Viel Erfolg!

Teilnahmebedingungen: Teilnahmechluss ist der 01.02.2016. Veranstalter ist die STADA Arzneimittel AG. Die Gewinner werden per Los ermittelt und nach Teilnahmechluss per E-Mail benachrichtigt. Die Teilnahme ist Personen gestattet, die einen Wohnsitz in Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal an dem Gewinnspiel teilnehmen. Mitarbeiter der STADA Arzneimittel AG, ihrer verbundenen Unternehmen sowie deren jeweilige Angehörige sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Datennutzung und -speicherung: Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass die STADA Arzneimittel AG Ihre Daten ausschließlich im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen zur Abwicklung des Gewinnspiels verwenden wird. Für den Fall, dass Sie weitere Informationen zum Umgang mit Ihren Daten erfahren möchten, können Sie uns dies ohne Angabe von Gründen per E-Mail [info@stada.de](mailto:info@stada.de) mitteilen.

## Auswertung

Der Gesundheitsprofi  
10-15 Fragen richtig beantwortet



Herzlichen Glückwunsch, Sie sind ein wahrer Profi und kennen sich bestens in Gesundheitsfragen aus. Damit sind Sie diesbezüglich klüger als die Hälfte der Deutschen. Aber wie kommt's? Entweder Sie neigen dazu, bereits bei den kleinsten Wehwehchen Dr. Google zu befragen, oder Sie haben schlicht und ergreifend ein großes Interesse an Gesundheitsthemen – möglicherweise auch zwangsläufig, weil Sie Kinder haben. Vielleicht tun Sie auch viel für sich und Ihren Körper, weil Sie unbedingt gesund bleiben wollen. Deshalb räumen Sie Vorsorge einen hohen Stellenwert ein. Ihr Informationsbedürfnis ist in jedem Fall sehr loblich. Machen Sie weiter so und lassen Sie sich von Ihrem Wissensdurst antreiben.

Der Interessierte  
5-10 Fragen richtig beantwortet



Fürs Erste nicht schlecht, aber da ist noch Luft nach oben. Vielleicht informieren Sie sich von Zeit zu Zeit über Gesundheitsthemen, speichern aber nicht alles ab, was Sie einmal gehört oder gelesen haben. Es ist davon auszugehen, dass Sie insgesamt nicht allzu häufig über Gesundheit und Krankheit nachdenken. Wenn Sie gesund sind, dann sind Krankheiten sowieso weit weg und kein Thema für Sie. Diese Haltung ist sicherlich gut und absolut nachvollziehbar. Solange Sie sich und Ihren Körper liebevoll behandeln, von Zeit zu Zeit Sport treiben und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen nicht verpassen, gibt es keinen Grund zur Sorge. Aber bitte blenden Sie die Themen „Gesundheit und Prävention“ nicht völlig aus. Denn Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.

Der Gesundheitsmuffel  
0-5 Fragen richtig beantwortet



Oha, Gesundheit ist für Sie kein Thema! Wahrscheinlich sind Sie kerngesund, gehen nie zum Arzt und reagieren höchstens allergisch auf das ständige Klagen Ihrer Mitmenschen über Kopfschmerzen und Rückenzwicken. Wenn Sie zu dieser Kategorie gehören, können Sie sich glücklich schätzen. Vielleicht verschließen Sie aber auch die Augen und ignorieren diverse Anzeichen von Unwohlsein – frei nach dem Motto: Das wird schon von alleine wieder, ein Arzt kann mir auch nicht helfen. Wie auch immer. Solange es Ihnen gut geht, müssen Sie sich auch sicherlich nicht mit Gesundheitswissen belasten. Dennoch sollten Sie im Blick behalten, dass Erkrankungen zunehmen können, je älter man wird, und dass regelmäßige Vorsorgemaßnahmen durchaus ihre Berechtigung haben. Seien Sie achtsam mit sich selbst. Und einen kleinen, aber feinen Nebeneffekt hat etwas mehr Gesundheitswissen auch: Sie können bei Freunden und Kollegen mit Ihrem Wissen glänzen und gute Ratschläge weitergeben.

SEELISCHE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT

# Resilienz – Die unsichtbare Kraft

*Eine Wunderpille, die mich für Krisenzeiten stark macht? Ein Pulver, das mir Optimismus verleiht, wenn ich einen Schicksalsschlag erlebt habe? Nein, all das gibt es leider nicht. Aber dennoch können wir die Fähigkeit, Krisen selbstsicherer zu meistern und gestärkt aus ihnen herauszugehen, erlernen.*

Krankheiten, der Tod eines geliebten Menschen, Liebeskummer, der Verlust des Arbeitsplatzes oder Angstzustände, all das sind Umstände, mit denen wir im Lauf unseres Lebens konfrontiert werden können. Manche Menschen scheinen mit solchen Ereignissen jedoch viel gelassener und positiver umzugehen als andere. Doch wie funktioniert das? In der Psychologie nennt man diese Fähigkeit „Resilienz“. Der Begriff kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „zurückspringen“ oder „abprallen“. Gemeint ist eine mentale Widerstandskraft, die uns durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen in Krisen hilft, diese besser zu überstehen und aus ihnen zu lernen. Doch Resilienz entsteht nicht nur in Krisen, sondern auch durch positive Erfahrungen, die wir bei großen Herausforderungen machen, z. B. bei einer Bergbesteigung, einem Examen oder einem Marathonlauf.

## Was mache ich nur mit meinen Sorgen...

In der Krise sehen wir oft den

Wald vor lauter Bäumen

nicht mehr. Der Berg, der vor uns liegt, er-

scheint zu hoch, um ihn zu überwinden, und die eigenen Fähigkeiten wirken klein und unbedeutend. Wir können unsere Ängste lange Zeit verdrängen und sie in einem tiefen See versenken, doch irgendwann kommt der Moment, in dem der See überläuft. Matthew Johnstone, Autor des Buches „Resilienz – Wie man Krisen übersteht und da-

*»In der Krise sehen wir oft den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr.«*

ran wächst“, empfiehlt u. a., sich erst einmal alle Sorgen bewusst zu machen. Denn nur so können wir sie aktiv bearbeiten und uns von ihnen lösen. Um sich von den eigenen Ängsten zu befreien, rät Johnstone, regelmäßig alle quälenden Gedanken auf einen Zettel zu schreiben – am besten abends vor dem Schlafengehen. Diese Liste sollten wir dann noch einmal in Ruhe lesen, bevor wir sie in einer persönlichen Zeremonie vernichten: in kleine Stücke zerreißen, zu einem Ball zusammenknüllen und diesen in den Mülleimer kicken oder einfach darauf herumtrampeln –

lassen Sie ihre Phantasie spielen! Damit haben wir laut Johnstone eine Grenze zwischen unseren Sorgen und unserem Leben gezogen. Auch wenn diese Technik nur ein kleiner Baustein ist und sicher nicht alle Probleme lösen wird, können wir danach wieder etwas leichter mit unserem Leben fortfahren.

Die amerikanischen Wissenschaftler Karen Reivich und Andrew Shatté fanden heraus, dass zu den Voraussetzungen für die innere Widerstandsfähigkeit Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung gehören sowie die Fähigkeit, sich nicht als Opfer zu sehen und die eigene Zukunft zu planen. Resiliente Menschen besitzen diese Eigenschaften und können in ihrem Leben auf Erfahrungen zurückgreifen, die sie auch schwierige Momente und Lebenssituationen besser verarbeiten lassen. Bei Schicksalsschlägen müssen natürlich auch diese Menschen durch Phasen der Angst und Trauer hindurch. Sie bewältigen diese jedoch besser und können sie damit schneller überwinden. Da man allerdings nicht mit dieser Fähigkeit geboren wird, sondern diese erlernen muss, besteht Hoffnung für alle, die sich mit den Folgen einer Krise quälen.

# 41%

aller Frühverrentungen beruhen auf psychischen Belastungen.

Etwa

# 9 Millionen

Menschen sind in Deutschland vom Burnout-Syndrom betroffen.

Denn: Erst in der Krise wächst die Resilienz! Man könnte die psychische Widerstandsfähigkeit auch mit dem menschlichen Immunsystem vergleichen: Um die nötigen Abwehrkräfte zu bilden, muss man den entsprechenden Krankheitserregern erst einmal ausgesetzt sein.



### Buchtipp

Matthew Johnstone: „Resilienz“

Unser Leben sollte glücklich und harmonisch verlaufen, erfolgreich und gesund – das zumindest hoffen wir alle. Aber leider läuft es nicht so und jeder hat immer wieder mal mit Stress und Rückschlägen, Überforderung und Misserfolg, mit Krankheit und Verlust zu kämpfen.

Um Krisen zu meistern und nicht daran zu zerbrechen, sondern zu wachsen, braucht es Resilienz. Was Resilienz bedeutet, wie man diese unsichtbare Kraft entwickeln und aufrechterhalten kann, das zeigt Matthew Johnstone in diesem Buch auf eine unnachahmliche Art und Weise: mit anschaulichen Illustrationen und überzeugenden Texten, mit Wärme und klugem Witz. (Verlag Antje Kunstmann)



4

Tafeln Schokolade pro Tag decken den gesamten Kalorienbedarf eines mittelschwer arbeitenden Menschen.

SUCHT

# Ich bin süchtig nach dir!

*Sie werden nervös, wenn Ihr Smartphone nicht in Griffweite oder keine Kaffeemaschine in Ihrer Nähe ist? Der Anblick Ihrer Lieblingsschokolade lässt den Puls höher schlagen, obgleich Sie eigentlich satt sind? Sie haben sich bereits gefragt, ob dies sogar eine Sucht sein könnte? Wir haben das Thema Sucht genauer unter die Lupe genommen.*



Besonders gefährlich ist die Nikotin-, Alkohol- und Drogenabhängigkeit. Allein in Deutschland sterben jährlich mindestens 110.000 Menschen an den Folgen ihres Tabakkonsums, weitere 40.000 Menschen an den Folgen schädlichen Alkoholkonsums und etwa 1.300 aufgrund illegalen Drogenmissbrauchs. Doch auch andere Substanzen und Verhaltensweisen können süchtig machen: Medikamente, Schokolade, Kaffee, Internet, Soziale Netzwerke, Kaufen, Glücksspiel. Die Liste ist unendlich.

*»Vielleicht haben Sie es bereits gemerkt, lästige Gewohnheiten abzulegen, das ist gar nicht so einfach.«*

Nicht immer wird eine Sucht zum Problem. Manchmal sind es nur kleine Ticks und Gewohnheiten, ohne die das Leben einfacher wäre. Woran erkennt man eine Sucht? Ab wann liegt eine medizinische Suchterkrankung vor? Wann sollte man einen Arzt aufsuchen? Antworten auf die Fragen liefert Ihnen unser Test auf der gegenüberliegenden Seite.

## **Kontakt aufrechterhalten**

Sie haben den Verdacht, dass Ihr Partner oder ein Freund ein Suchtverhalten äußert? Dann versuchen Sie trotz Ihrer

Unsicherheit und Besorgnis, ein gutes Vertrauensverhältnis zum Betroffenen aufrechtzuerhalten. Möglicherweise öffnet er sich in einem Gespräch mit Ihnen und erzählt Einzelheiten zu seiner Sucht. Sie sollten versuchen, für den Betroffenen da zu sein, um Halt geben und aktiv helfen zu können.

## **Ungeliebte Gewohnheiten loswerden**

Vielleicht haben Sie auch die ein oder andere Gewohnheit, die Sie gerne ablegen würden, und gemerkt, dass dies gar nicht so einfach ist. Erfahren Sie, wie Sie sich schrittweise von einer lästigen Gewohnheit entwöhnen können.



Sie glauben,  
Sie sind süchtig?

### 1. Zwang:

Besteht ein starker Zwang zum Konsum?  ja  nein



### 2. Übermaß:

ja  nein  
Hat sich Ihr Konsum im Zeitverlauf deutlich verstärkt? Sie benötigen zunehmend mehr für die gleiche Wirkung?

### 3. Umfeld:

ja  nein  
Sind Sie von Bekannten, Freunden oder Verwandten bereits auf Ihren Konsum angesprochen worden?

### 4. Kontrollverlust:

Haben Sie das Gefühl, die Kontrolle über Ihren Konsum zu verlieren?  
 ja  nein

### 5. Schuldgefühle:

Ist Ihnen der Konsum peinlich, sodass Sie dies heimlich tun?  
 ja  nein



### 6. Entzugerscheinungen:

Haben Sie sich bei längerem Nicht-Konsum einmal beunruhigt, nervös oder depressiv gefühlt?  ja  nein

### 7. „Egal-Einstellung“:

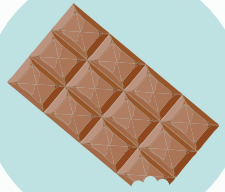
Waren Ihnen Termine, Verpflichtungen im Berufs- oder Privatleben schon einmal egal, weil Ihr Konsum Ihnen wichtiger gewesen ist?  ja  nein

### 8. Veränderung:

ja  nein  
Sind Ihnen körperliche Anzeichen wie Konzentrationsschwäche, Misstrauen gegenüber der eigenen Wahrnehmung, unangemessenes Verhalten in manchen Situationen aufgefallen?

### 9. Ignoranz:

ja  nein  
Sie sind sich Ihrer Sucht bewusst und führen sie trotz sämtlicher negativer Konsequenzen weiter fort?



Wenden Sie sich an einen Arzt, wenn Sie den Verdacht haben, süchtig zu sein. Ein vertrauliches Gespräch mit einem Experten gibt Ihnen Gewissheit, ob Ihr Verdacht berechtigt ist, und er kann Ihnen weiterhelfen.

**1. Auslöser identifizieren:** Führen Sie Protokoll, wann, wo und wie häufig Sie das Verlangen überfällt, und fragen Sie sich, was dem Impuls vorausgegangen ist. War Ihnen langweilig oder sind Sie gestresst gewesen?

**2. Belohnung herausfinden:** Finden Sie heraus, was Ihnen gefehlt und was Ihnen durch den „Konsum“ Genuss verschafft hat.

**3. Ersatz suchen:** Eine schlechte Angewohnheit wird man am einfachsten los, indem man sie durch eine gute er-

setzt. Suchen Sie nach einem gesunden Ersatz, der Sie glücklich macht: ein Roman statt Facebook oder ein Saft statt zu viel Kaffee. Experimentieren Sie!

#### 4. Gewohnheit „überschreiben“:

Sobald Sie den Auslöseimpuls registrieren, starten Sie bewusst mit der Ersatz-tätigkeit und lassen Sie sie zu einer neuen Gewohnheit werden! Dies fällt umso leichter, je besser der Ersatz die gleiche Empfindung wie die alte Gewohnheit auslöst. Schon bald ist das neue Verhalten automatisiert und kann das alte ersetzen.



### Buchtipps

**Verstehen, was uns süchtig macht: Hilfe zur Selbstheilung von Helmut Kuntz, März 2015. (Verlagsgruppe BELTZ)**

Dieses Buch stellt die Beweggründe für süchtig abhängiges Verhalten in den Mittelpunkt und bietet Hilfe zur Selbsthilfe an.





© Steffen Henssler



GUTEN APPETIT

# Schnelle Rezepte speziell für Eilige

*Köstliche Rezepte mit maximal sechs Zutaten? Wenn einer das kann, dann Steffen Henssler! In seinem neuen Kochbuch demonstriert der beliebte Fernsehkoch die hohe Kunst der Rezeptentwicklung und beweist, dass sich mit wenig Aufwand und Zutaten Raffiniertes auf den Teller zaubern lässt. Einfach lecker!*



## Mitmachen und gewinnen! \*

Schnelle Rezepte mit maximal sechs Zutaten. Dieses Kochbuch bietet über 100 Rezepte für schnelles Kochen und Genießen!

Gewinnen Sie eins von zehn Kochbüchern „Einfach Henssler“. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Einfach Henssler“ an [allesgute@stada.de](mailto:allesgute@stada.de).  
Einsendeschluss: 01.04.2016.

\* Teilnahmebedingungen: Teilnahmechluss ist der 01.04.2016. Veranstalter ist die STADA Arzneimittel AG. Die Gewinner werden per Los ermittelt und nach Teilnahmechluss benachrichtigt. Die Teilnahme ist Personen gestattet, die einen Wohnsitz in Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal an dem Gewinnspiel teilnehmen. Mitarbeiter der STADA Arzneimittel AG, ihrer verbundenen Unternehmen sowie deren jeweilige Angehörige sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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



Die über 100 Gerichte seines neuen Kochbuchs „Einfach lecker“ sind einfach, aber keineswegs einfallslos – von Süßkartoffel-Limetten-Suppe über gebrillte Paprika mit Sardellen und Ziegenkäse bis Hähnchenschnitzel mit Pancetta und Fenchel hat Steffen Henssler clevere und geschmackvolle Rezepte für jede Gelegenheit kreiert. Neben Küchenbasics, wie Salz, Pfeffer, Essig, Öl und Mehl, die jeder auf Vorrat hat, benötigt man für die Zubereitung der Rezepte maximal sechs Zutaten. So entstehen ganz unkomplizierte, fantastische Gerichte, die jeder nachkochen kann.

Praktisches Zusatzfeature: Ein QR-Code liefert die Einkaufsliste für jedes Rezept blitzschnell auf das Smartphone! Der Code wird gescannt und die Zutatenliste erscheint direkt auf

dem Display des Smartphones. Außerdem sind zehn Videos von und mit dem smarten Starkoch höchstpersönlich per QR-Code abrufbar!

Steffen Henssler wurde in einem Sternelokal zum Koch ausgebildet. Er besuchte die renommierte California Sushi Academy in Los Angeles, die er als erster Deutscher mit Bestnote abschloss. 2001 eröffnete er in Hamburg gemeinsam mit seinem Vater das Restaurant „Henssler Henssler“, 2009 folgte das „Ono“, 2015 die Kochschule und Eventlocation „Hensslers Küche“. Im Fernsehen ist Steffen Henssler mit seiner eigenen Kochshow „Grill den Henssler“ zu sehen. Außerdem tourt er erfolgreich mit seinen Live-Programmen durch Deutschland, Österreich und die Schweiz.



## ROTBARBE MIT PIMENTOS UND AUSTERNPILZEN

4 Personen, 25 Minuten

2 Zwiebeln  
150 g Austernpilze  
400 g Pimentos de Padrón  
1 Bio-Zitrone  
50 g Parmesan  
6 EL Mehl  
6 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
8 Rotbarbenfilets (à etwa 60 g)  
mit Haut, ohne Gräten  
2 EL Butter

**1** Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Austernpilze in Stücke schneiden. Pimentos längs halbieren und vom Kerngehäuse befreien. 1 EL Zitronenschale abreiben, Zitronensaft auspressen. Parmesan fein reiben. Mehl auf einen flachen Teller geben.

**2** 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pimentos und Austernpilze darin anbraten. Zwiebeln dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.

**3** Die Rotbarbenfilets trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Filets mit der Hautseite in Mehl wenden. Restliches Öl (3 EL) in der Pfanne erhitzen. Die Filets darin auf der Hautseite 2–3 Minuten braten. Butter dazugeben, die Filets wenden und nach etwa 30 Sekunden die Hälfte vom Zitronensaft hinzufügen. Pfanne vom Herd nehmen.

**4** Restlichen Zitronensaft und den Parmesan zum Gemüse geben. Gemüse auf Teller verteilen. Rotbarbenfilets auf das Gemüse legen. Mit der Zitronenbutter aus der Pfanne beträufeln.

### TIPP:

Wer keine Pimentos bekommt, kann grünen Spitzpaprika vierteln und entkernen.





SCHOKOLADENSUCHT

# Kopflös

1 Petra (42)  
2 Konstantin (7)

*Echte Schokoladenlust kennt weder Freunde noch Verwandte. Wenn die Gier nach der süßen Gaumenfreude zu groß wird, müssen klare Familienregeln ran.*



Ein markerschütternder Schrei aus der Küche. Das war Konstantin. Ich stürzte in Windeseile die Treppe hinunter. Vor meinen Augen spult sich ein Film ab, der im Wesentlichen blutbesudelte Küchenmesser und verbrannte oder gequetschte Fingerchen zum Inhalt hat. Lautes Heulen – keine Frage, mein Sohn ist in Not. „Ich komme, Konstantin!“, rufe ich in Löwenmuttertonlage,

bevor ich in die Küche abbiege. „Der Kopf ist ab“, schluchzt es hinter der Kühlschranktür. Ich stutze einen Augenblick. Wäre es sein Kopf, würde er es doch nicht mehr sagen können, oder? Leicht panisch drücke ich die

*»Der Kopf von meinem Schokoladenschneemann ist ab!«*

Kühlschranktür beiseite. „Aua“, schluchzt Konstantin jetzt wieder lauter, weil er die Tür an den Ellenbogen bekommen hat. „Du tust mir ja weh.“ Ich begutachte meinen Sohn. Zähle die Finger, betrachte das Gesicht und finde weder Blutspuren noch kleingesägte Gliedmaßen. „Was hast du denn? War-

um schreist du denn so?“ „Der Kopf ist ab“, schluchzt Konstantin kläglich und hält mir den Schokoladenschneemann vor die Nase, den er von seiner Tante zu Weihnachten bekommen hat. „Irgendjemand hat den Kopf abgebissen, ganz gemein und brutal.“ In mir streiten sich Schreck, Erleichterung und Wut und ich muss erst mal Dampf ablassen. „Bist du denn wahnsinnig, so zu schreien?“ poltere ich drauflos. „Ich habe gedacht, du hättest dir ein Messer in den Bauch gerammt oder etwas ähnlich Schlimmes. Du erschreckst mich ja zu Tode.“ Das Heulen wird wieder lauter: „De-hen wollte i-hich do-hoch noch aufheben und je-hetzt ist der Ko-hopf ab.“ Zugegeben, der Schneemann sieht traurig aus, trotzdem... „Jetzt hör doch mal



**110-150  
Mio.**

Weihnachtsmänner aus Schokolade  
werden jedes Jahr verspeist.

Quelle: Schätzungen des Bundesverbandes der  
Deutschen Süßwarenindustrie e.V. (BDSI).

auf zu heulen.“ „Das war besti-himmt Lisa, die dumme Kuh-hu, die will mich i-himmer nur ärgern. Ich ma-hach ihr auch was kaputt.“ Lisa ist so etwas wie Konstantins erste Adresse für böse Taten. „Jetzt beruhige dich doch mal. Warum stellst du denn so einen schönen Schokoschneemann auch in den Kühlschrank und nicht in dein Zimmer?“ „Wei-heil die Schoko-hola-hade dann so schön kalt ist.“ Jetzt schnieft er nur noch und ich reiche ihm ein Taschentuch. „Und weil man doch fragen muss, bevor“ – er zieht noch mal kräftig die Nase hoch – „bevor man einem Schokoladenschneemann den Kopf abbeißt.“ Schreien hin, Schreck her. Mit diesem Argument hat Konstantin völlig recht und rennt bei mir offene Türen ein. Mitgefühl gewinnt die Oberhand über meine Wut. Der Schneemann war immerhin ein Weihnachtsgeschenk und wirklich hübsch mit weißer Schokolade dekoriert. Meine kriminalistische Ader erwacht und ich grübele über Tatverdächtige nach. „Du, Konstantin, ich glaube nicht, dass Lisa das war. Die macht doch gerade Zuckerfasten.“ Lisa isst diesen Januar keine Süßigkeiten, weil sie im Dezember eine ordentliche Überdosis Kekse und Schokolade zu sich genommen hat. Jetzt hat sie sich ganz der gesunden Ernährung ver-



schworen. „Hm“, meint Konstantin, und man sieht ihm den Restzweifel an. Julia ist derzeit nicht da, sie kommt auch nicht infrage. Ich war es nicht, das weiß zumindest ich ganz genau und auch Konstantin scheint mich nicht im Verdacht zu haben. Seine Miene verdüstert sich: „Papa?“, gibt er ungläubig von sich. Und dann im Brustton der

*»Mein Mann liebt Schokolade, wenn ihn die Schokoladenlust überkommt, kennt er keine Skrupel.«*

Überzeugung: „Das würde er mir doch nicht antun!“ Ich frage mich wirklich, wie mein Sohn darauf kommt. Mein Mann liebt Schokolade, wenn ihn die Schokoladenlust überkommt, kennt er keine Skrupel. „Schau mal, Konstantin“, versuche ich zu erklären, „er wollte doch dir gar nichts antun, er konnte nur nicht widerstehen. Das ist natürlich nicht in Ordnung“, ergänze ich schnell, bevor mein Sohn falsche Schlüsse zieht. „Ich glaube, das Beste ist, wenn du heute Abend mal mit ihm darüber sprichst.“

Am nächsten Morgen turmt Konstantin singend die Treppe herunter. „Hast du mit Papa alles geklärt?“, frage ich ihn. Er nickt glücklich. „Wir haben was abgemacht: Wenn man Schokolade in den Kühlschrank tut und ein anderer isst sie, dann muss man sie sofort ersetzen. Papa kauft mir gleich heute eine neue, genauso tolle Schokolade.“ Ich bin erfreut – einfache Regelung, klare Sache. Ich öffne lächelnd den Kühlschrank: Da liegt ein Haufen Schoko-Osterhasen, von denen einige aussehen, als hätten sie die Jahrtausendwende noch erlebt. Konstantin grinst mich an: „Die habe ich alle in den letzten Jahren gesammelt. Wenn Papa die isst, muss er mir neue kaufen.“ Vor Freude ist er jetzt ganz zappelig: „Zehn Stück“.



TABLETTENMISSBRAUCH

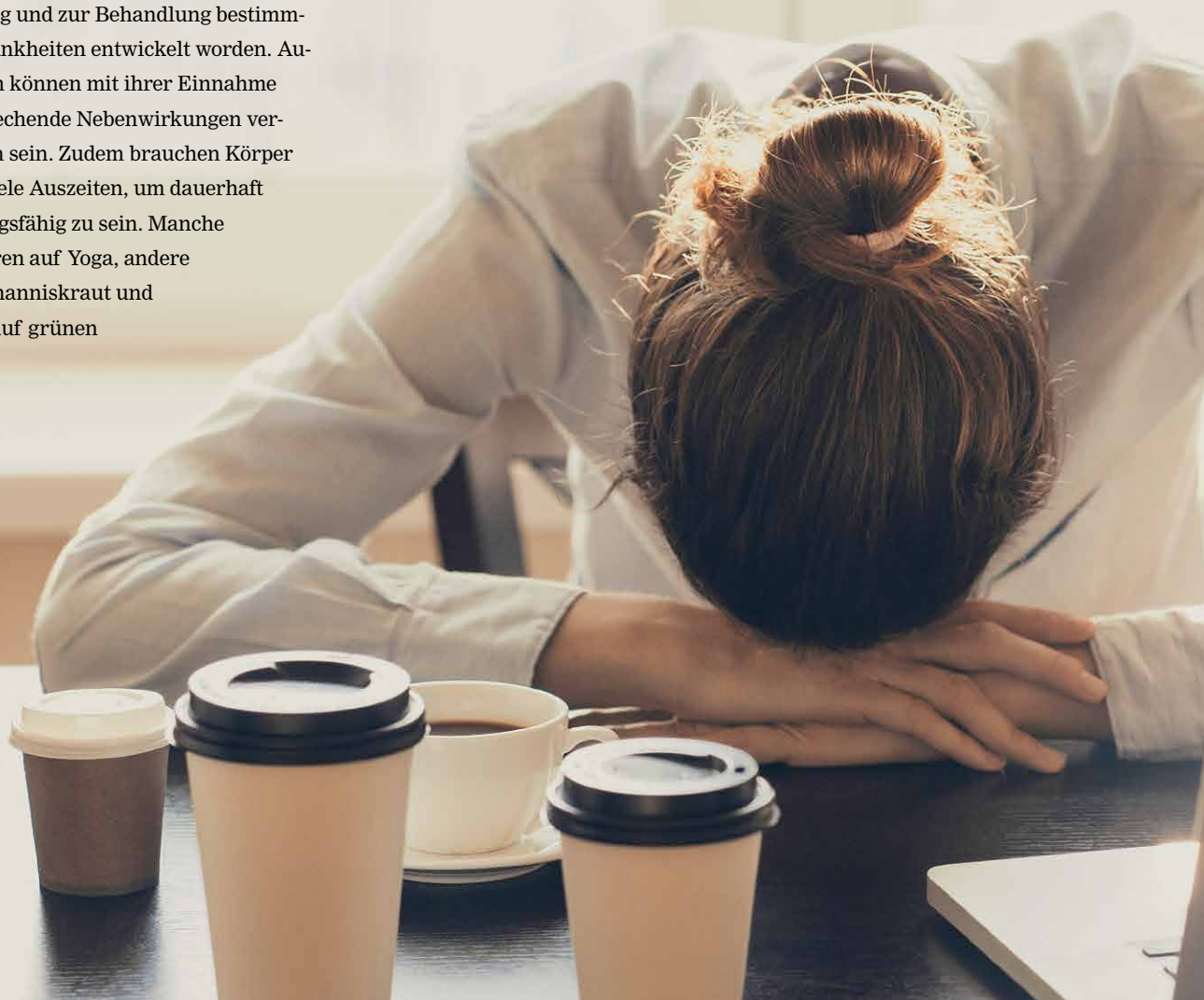
# Alles Gute bei Stress im Beruf

*An der roten Ampel kurz die E-Mails checken, abends um neun noch mit den Kollegen aus den USA per Videokonferenz das neue Konzept abstimmen und vor dem Schlafengehen ein letzter Blick auf die To-do-Liste des nächsten Tages – für viele Menschen ist solch ein Arbeitsalltag längst Realität.*

Fristen müssen erreicht werden und Höchstleistungen gehören zum Stellenprofil. Verlockend scheinen da Medikamente, die Leistungssteigerung versprechen und den Schlafbedarf verringern. Doch dabei ist Vorsicht geboten, denn die Präparate sind oft verschreibungspflichtig und zur Behandlung bestimmter Krankheiten entwickelt worden. Außerdem können mit ihrer Einnahme entsprechende Nebenwirkungen verbunden sein. Zudem brauchen Körper und Seele Auszeiten, um dauerhaft leistungsfähig zu sein. Manche schwören auf Yoga, andere auf Johanniskraut und dritte auf grünen

Tee – die Möglichkeiten, die geistige Leistung oder das körperliche Wohlbefinden zu steigern, sind vielfältig. Man spricht in solchen Fällen vom „Neuroenhancement“<sup>1</sup>. Nutzt man für das

Hirndoping verschreibungspflichtige Medikamente, um die Konzentration zu stärken oder Nervosität abzubauen, bezeichnet man das als „pharmakologisches Neuroenhancement“.



Ca.

**7%**

der Befragten gaben an, schon einmal verschreibungspflichtige Medikamente zur Leistungssteigerung genutzt zu haben.

Quelle: DAK Gesundheitsreport 2015.

### Hirndoping im Arbeitsalltag

Eine in diesem Jahr veröffentlichte Studie der DAK, für die über 5.000 Erwerbstätige zwischen 20 und 50 befragt wurden, zeigte, dass das Phänomen des Hirndopings im deutschen Arbeitsalltag recht wenig verbreitet ist. Lediglich knapp sieben Prozent der Befragten gaben an, schon einmal verschreibungspflichtige Medikamente zur Leistungssteigerung genutzt zu haben. Zwar tun dies regelmäßig nur zwei Prozent, besorgniserregend ist jedoch, dass der Anteil derjenigen, die gezieltes Hirndoping betreiben, in den letzten Jah-

ren stark zugenommen hat. Im Jahr 2008 waren es in einer vergleichbaren Stichprobe nur fünf Prozent, die pharmakologisches Neuroenhancement ausprobiert hatten. Auch das Wissen, dass Medikamente zur Leistungssteigerung eingesetzt werden können, hat sich deutlich erhöht: 2008 wussten davon 45 Prozent der Befragten, in der letzten Studie schon 69 Prozent<sup>2</sup>.

### Warum Hirndoping?

In der Studie wurde außerdem untersucht, welche Gründe dazu führen, Medikamente fürs Hirndoping einzunehmen. Die Antworten waren vielfältig: Oft sind es bestimmte Anlässe wie eine Prüfung oder ein wichtiges Gespräch, die zur Einnahme führten. Einigen fällt es generell leichter, ihre Arbeit zu bewältigen, wenn sie mit Medikamenten nachhelfen. Auch ein höheres Maß an Energie für private Aktivitäten nach Feierabend kann ein Grund sein. Experten beurteilen diese Entwicklung skeptisch. Handelt es sich doch um verschreibungspflichtige Arzneimittel, die aufgrund einer entsprechenden Diagnose grundsätzlich nur vom Arzt verordnet werden sollten und die mit Nebenwirkungen einhergehen können.

Doch was tun, wenn die Aufgabenlast für viele Erwerbstätige so groß scheint, dass sie ohne medikamentöse Unterstützung nicht zu bewältigen ist? Auf politischer Ebene wird bereits eine An-

ti-Stress-Verordnung diskutiert und einige Unternehmen leiten nach Feierabend keine E-Mails mehr auf

Diensthandys weiter. Spätestens,

wenn durch die hohe Belastung Schlafstörungen

oder körperliche

Symptome auftreten, sollte das Gespräch mit dem Arbeitgeber und

natürlich dem Arzt gesucht werden, um

gemeinsam eine Lösung zu finden. Manchmal hilft

auch schon eine bewusste Pause, um die Konzentration wieder zu steigern. Zusätzlich können Entspannungsübungen dazu beitragen, fokussiert zu bleiben.

Und auch Medikamente sollten nicht generell verteufelt werden. Sie können zum Beispiel eventuell kurzzeitig helfen, das Durchschlafen wieder zu fördern. Doch niemals sollten sie missbräuchlich und ohne eine fachliche Beratung durch den Arzt oder Apotheker eingenommen werden.



### Gesellschaftliche Verantwortung bei STADA.

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

[www.stada.de/verantwortung](http://www.stada.de/verantwortung)

<sup>1</sup> Der englische Begriff „to enhance“ wird im Deutschen mit „verbessern“ oder „steigern“ übersetzt.

<sup>2</sup> Quelle: DAK Gesundheitsreport 2015.



# Kreuzworträtsel

Steigen der Börsenkurse	indischer Büber, Asket	Honigwein	Verkehrsstockung	die Ackerkrume lockern	Junge, Bub	anheben (süddt.)	Verpackungsgewicht	überhott, ver-gangen	nur geistig vor-handen	
herstellen, produ-zieren			8			früher: Diener in Livree				
				Diebes-gut; Jagd-ergebnis	germa-nisches Schrift-zeichen	himmel-blaue Farbe		2	Stadt in NRW, am Hellweg	
Beiwerk	nur wenig	ein Süd-afrikaner			wirklich	Rast; Unter-brechung				
Fluss durch Paris		7		uner-fahren, unfertig			ugs. für nein			
				Gebirgs-, Heil-pflanze	flackern, sich hin und her bewegen	sofort; genauso	unbe-stimmter Artikel		Hahnen-fuß-gewächs	
genau ant-sprechend, gemäß	germa-nischer Götter-vater	begütert, ver-mögend	Servier-möbel				9	langer, dünner Speise-fisch		
pflegen, instand halten				4	Uni-versum	Wiederein-gliederung Kranker (Kurzwort)	geküns-telte Haltung, Gebärde		offener Güter-wagen	Miss-gunst
	3		amerik. Autor (Edgar Allan)	Abk. für Zentraler Omnibus-bahnhof		1	wieder zu Kräften kommen (sich ...)			
locker, wacklig	Tochter des Aga-memnon						Kochsalz enthal-tendes Wasser			
ital. Hafen an der Adria		5		lang-wierige Zahlen-akrobatik			6			
Fluss zum Rhein			jetzt		Raub-fisch			Schwur		

**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:**  
Dorothee Bönsch, Ulrike Breitschwerdt,  
Stefanie Dölz, Jessica Gepel,  
Maika Mennecke, Michaela Rau,

Kay Reubelt, in Zusammenarbeit mit  
mpm Corporate Communication  
Solutions, Mainz

**Konzept, Gestaltung & Produktion**  
mpm Corporate Communication  
Solutions GmbH, Mainz  
www.digitalagentur-mpm.de

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

**Fotos:**  
Getty Images 4FR (Titelbild); Fotolia  
(S. 2, S. 3, S. 4, S. 7, S. 8, S. 13,  
S. 16, S. 17, S. 20, S. 21, S. 23);  
Ullstein Buchverlage GmbH (S. 13);  
Verlag Antje Kunstmann (S. 15);  
Dorling Kindersley Verlag (S. 18);  
Marc Eckhardt (S. 19)