

# ÄRZTLICHE PRAXIS

## benefit

Die Gesundheitszeitung für das Wartezimmer

August 2001/Ausgabe 8

www.aerztlichepraxis.de

ZB MED



### Ochsenknecht rät

Der Film- und Fernseh-Schauspieler Uwe Ochsenknecht und seine Frau Natascha geben Tipps für Partner-Gespräche ▶ 4

### Sicher zur Schule

Von der gesunden Schultüte über rückenfreundliche Ranzen bis zur Stressvermeidung für Erstklässler: das Schulanfang-Special ▶ 5

### Fitness-Quiz

Müssen Sie beim Training schwitzen, damit es wirkt? Kann man mit Sit-ups den Bauch wegstücken? Testen Sie Ihr Wissen! ▶ 2

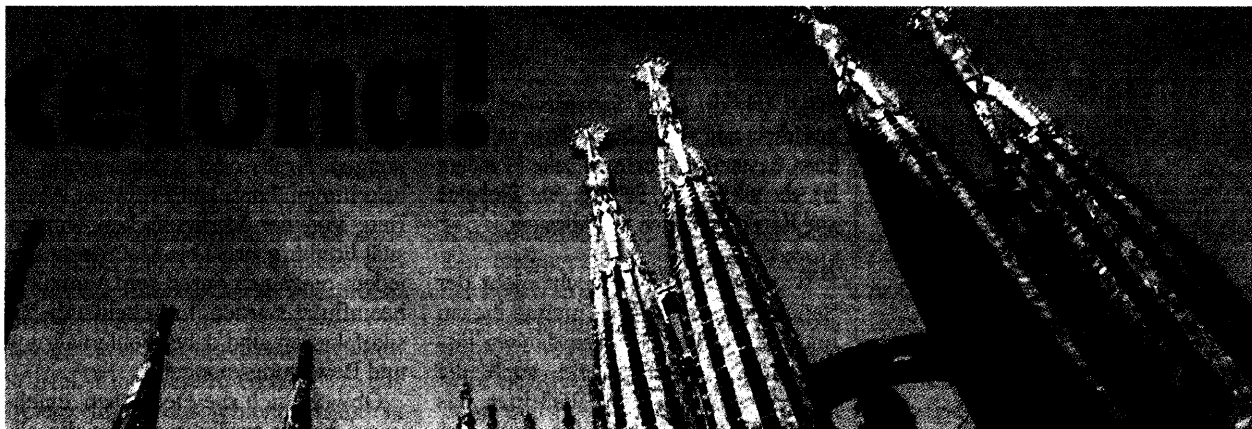
### Die besten Jahre

Unser Schwerpunkt: Wechsel ohne Wechseljahrsbeschwerden. Alles über Hormone, Osteoporose-Vorsorge und gute Laune ▶ 8-10

Umfrage: Machen Sie mit & gewinnen Sie ein ...

# Traum-Wochenende in Barcelona

MÜNCHEN (cp) – Sie wollten immer schon mal das Zentrum spanischer Lebensfreude, die Hauptstadt Katalaniens und die Wirkungsstätte des großen Architekten Antoni Gaudi kennenlernen? Sie möchten dessen berühmtestes Bauwerk, die Kathedrale „Sagrada Familia“, bestaunen? Sie stehen sich noch besseren Tipps mit



+++ AP-benefit-TICKER +++

### Jeder Vierte fehlt im Job wegen Psycho-Stress

DARMSTADT (kl). Psychische Erkrankungen sind in den Angestelltenberufen hinter Muskel- und Skelettkrankheiten, Erkrankungen der Atmungsorgane und Verletzungen inzwischen der vierthäufigste Grund für Fehlzeiten. Das berichtet die Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK) in ihrem „Gesundheitsreport 2001“. Als Grund für den Anstieg nennt die DAK wachsenden Stress und Druck, dem sich viele Beschäftigte ausgesetzt fühlen.