

Aufstrebende Schönheit

Wo war noch mal die Fußball-Weltmeisterschaft 2002? Richtig: in **Südkorea**. Deutschland verlor damals das Finale mit 0:2 gegen Brasilien. Seitdem erlebt das Land einen Touristen-Boom.



© Reabirdna / iStock / Thinkstock

Südkorea liegt zwischen dem Japanischen Meer im Osten, dem Gelben Meer im Westen und der Koreastraße im Süden, und wird aufgrund seiner Vielfalt und landschaftlichen Schönheit gerne als Urlaubziel gewählt. Zu seinem Erzfeind Nordkorea be-

steht seit längerem ein Abkommen zum grenzüberschreitenden Personenverkehr.

Südkorea zählt mit seinen etwa 52 Millionen Einwohnern zu den 30 bevölkerungsreichsten Ländern der Welt. Allein etwa die Hälfte der Einwohner leben im Großraum der Hauptstadt

Seoul, die bei Touristen sehr beliebt ist. Zahlreiche Sehenswürdigkeiten, wie das Folklore-Museum, der Jogyesa-Tempel oder der Namsan-Berg und moderne Wolkenkratzer, wie beispielsweise der Seoul Tower sind ein Touristenmagnet. Aber auch Städte wie Busan, wo während

den Olympischen Spielen 1988 die Segelwettkämpfe stattfanden oder Incheon und Daegu sind gefragt. Wer nicht nur einen Städtetrip, sondern auch Strände und Buchten sehen möchte, sollte der beliebten Vulkaninsel Jeju-do einen Besuch abstatten. ►

Husten? Ein Fall für Bromuc!

Bromuc® Hustenlöser löst den Schleim und befreit die Atemwege. Dabei lässt er sich fast überall einmischen und schmeckt immer so, wie man möchte.



Kommissar
Bromuc –
unterwegs in
befreiender
Mission



Nur in Apotheken.

Bromuc® akut Junior 100 mg/Bromuc® akut 200 mg/600 mg Hustenlöser (Ap) Wirkstoff: Acetylcystein Zus.: 1 Bt. 3 g Pulver enthält 100 mg/200 mg/600 mg Acetylcystein. Sonst. Bestand.: Sucrose; hochdisperses Siliciumdioxid; Weinsäure (Ph. Eur.); Natriumchlorid; Orangenaroma. Anw.: Zur Verflüssigung des Schleims und Erleichterung des Abhustens bei erkältungsbedingter Bronchitis. Gegenanz.: Überempfindlichkeit gegen Wirkstoff od. ein d. sonst. Bestand., -akut Junior 100 mg: Kinder < 2 J., -akut 200 mg: Kinder < 6 J., -akut 600 mg: Kinder < 14 J. Schwangerschaft/Stillzeit: Sorgfält. Nutzen-Risiko-Abwägung. Nebenw.: Gelegentlich: Stomatitis, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall, Kopfschmerzen, Fieber, allergische Reaktionen: Juckreiz, Urtikaria, Exanthem, Rash, Bronchospastik, Angioödem, Tachykardie und Blutdrucksenkung. Selten: Dyspnoe, Bronchospasmen (überwieg. b. Pat. mit hyperreaktivem Bronchialsystem bei Asthma bronchiale). Sehr selten: anaphylakt. Reakt. bis hin zum Schock. Auftreten von Blutungen, Minderung der Blutplättchenaggregation (klinische Relevanz noch nicht geklärt). Enthält Sucrose (Zucker). Packungsbeilage beachten. (Stand Februar 2016). Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8–10, 13435 Berlin.

ARISTO

► Reisende, die schon einmal in China oder Japan gewesen sind, werden schnell erkennen, dass sich die Kulturen im Grundsatz ähneln. Obwohl Korea zumindest politisch zweigeteilt ist, sind die kulturellen Wurzeln im Norden und Süden Koreas ohne Zweifel identisch. Die Menschen in Südkorea sind offen und freundlich gegenüber Touristen und schätzen es, wenn Nicht-Einheimische versuchen, die Sitten und Gebräuche umzusetzen. Dennoch sollte man versuchen, nicht in zu viele Fettnäpfchen zu treten.

Bloß nicht lächeln Wer gerne lacht, sollte seine Gesichtsmuskeln etwas zurückhalten, denn in Südkorea ist maximal ein Lächeln erwünscht. Ein lautes Lachen, wie es bei uns in Deutschland schon mal vorkommen kann, sei es auf einer Feier oder in einer geselligen Runde, ist nicht erwünscht, im Gegenteil. Viele Einwohner empfinden es als störend, fühlen sich manchmal sogar persönlich getroffen. Also am besten lieber nur schmunzeln oder lächeln, dann finden es auch die Südkoreaner passend.

Wenn man sich in Deutschland begrüßt, sagt man meist Hallo. Dabei ist es vollkommen egal, ob sein Gegenüber die Begrüßung erwidert oder ob man den anderen kennt. Lediglich ein Nicht-zurückgrüßen wird auch bei uns Deutschen als unhöflich empfunden. Ganz anders sieht es da bei den Südkoreanern aus. Der Begrüßung wird hier ein besonderer Stellenwert beigemessen. Mit der Vorstellung wird ein dauerhaftes bekanntschaftliches Verhältnis eingeläutet. Hat man kein Interesse an seinem Gegenüber, dann stellt man sich einfach nicht vor. Beim Begrüßungsritual ist auf jeden Fall folgendes zu beachten: Bei der

Verbeugung bleiben die Arme meist seitlich am Körper liegen. Grundsätzlich verneigt sich der sozial schwächer Stehende tiefer vor dem sozial höher Gestellten. Zu dieser Gruppe zählen beispielsweise Eltern, Lehrer, Amtsinhaber und Vorgesetzte. Auch vor Älteren wird sich verbeugt, da sich eine hohe Achtung genießen.

Aber nicht mit links In der Geschäftswelt ist es mittlerweile üblich sich die Hand zu geben. Auch hier gibt es ein Ritual. Steht eine wichtige Person vor einem, gilt es als angemessen, zusätzlich mit der linken Hand das rechte Handgelenk zu umfassen, um dem anschließenden Händedruck einen entsprechenden Nachdruck zu verleihen. Wer sich allerdings etwas in der Kultur Südostasiens auskennt, dürfte jetzt ins Grübeln geraten, denn war da nicht etwas mit der linken Hand? Richtig, denn grundsätzlich gilt die Benutzung der linken Hand im Kontakt mit anderen als unhöflich und man sollte immer die rechte Hand verwenden. Die linke Hand wird, wenn überhaupt, als Unterstützung eingesetzt, beispielsweise wenn man seinem Gegenüber seine besondere Wertschätzung ausdrücken möchte. In diesem Fall benutzt man beide Hände.

Stets gefüllte Gläser In Südkorea kommen alle Speisen gleichzeitig auf den Tisch und jeder darf alles probieren. Doch

Vorsicht, denn man sollte erst kräftig zulangen, nachdem der Älteste am Tisch mit dem Essen begonnen hat. Alles andere wäre unhöflich. Beim Essen sitzt man nicht, wie bei uns in Deutschland üblich, an einem Tisch, sondern auf einem Kissen auf dem Boden. Hier sollte man gut aufpassen, dass man seinem Gegenüber nicht die

ruhig die Anstandsreste in den Schüsseln lassen. Ansonsten könnte der Gastgeber denken, er hätte nicht ausreichend gekocht und fühlt sich verletzt. Eine letzte Sache sollte man unbedingt beachten: Getränke sollte man sich nicht selbst einschenken, denn das gilt in Südkorea als gierig. Aber keine Sorge, für reichlich Flüssigkeit

Man sollte sich niemals am Tisch die Nase putzen, denn das gilt als unhöflich und ist tabu.

Füße unter dem Tisch entgegenstreckt und seine Schuhe vorher ausgezogen hat. Wenn man zum Essen eingeladen wurde, wird es vom Gastgeber gern gesehen, dass man richtig viel isst. Ist man kurz vorm Platzen oder kann einfach nicht mehr essen, kann man

wird vom Gastgeber gerne gesorgt. Es ist zur Tradition geworden, dass jeder seinem Tischnachbarn einschenkt.

Sicheres Reiseland Wer sich für eine Tour nach Südkorea entscheidet, der sollte sich in Sachen Schutzimpfungen frühzeitig informieren, da bei einigen Impfungen längere Wirkzeiten eingeplant werden müssen. Zunächst gelten einmal die Standardimpfungen des Impfkalenders des Robert-Koch-Instituts, wie beispielsweise Tetanus, Diphtherie und Polio. Zusätzlich zu den Standardimpfungen werden die Impfungen gegen Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalten auch Hepatitis B, Tollwut und Japanische Enzephalitis empfohlen. ■

KAMPF-MAMPFEN

In Südkorea filmen sich junge Menschen beim Essen und bekommen auch noch Geld dafür. Mukbang heißt dieser Trend, der sich durch einen Mix aus Fressen, Fernsehen und interaktivem Geschwätz definiert und das gemütlich und bequem von zuhause aus. Kurz und knapp: Man wird dafür bezahlt, dass andere einem beim Essen zuschauen. Geld bekommen die Kampf-Mampfer entweder von Fans, die ihnen Geld überweisen oder durch Werbung und Sponsoring.

Nadine Hofmann,
Redaktion

TOP-BERATUNGSTHEMA:

ERKÄLTUNG UND ZINKMANGEL

Eine Erkältung folgt der anderen. Schnupfen, Husten und Mattigkeit werfen Betroffene über Wochen aus der Bahn. Mit diesen Gesundheitsproblemen kommen zahlreiche Kunden in die Apotheke. Die möglichen Ursachen für ein überfordertes Immunsystem sind vielfältig – auch ein Mangel an Zink kann daran beteiligt sein.



Bei Zinkmangel:

Hoch dosiertes Zink feuert Abwehrkräfte an

Mangel: Wie kann das sein?

Ein latenter Zink-Mangel ist nicht selten. Betroffen sind nicht nur Menschen, die sich einseitig ernähren. Selbst bei ausgewogener Ernährung kann sich eine Unterversorgung einschleichen, wenn der Zink-Bedarf des Körpers ansteigt, etwa durch Krankheiten, die Einnahme von Medikamenten, Stress oder in der Wachstumsphase. Bei älteren Menschen kommt erschwerend hinzu, dass die Resorptionsleistung des Darms nachlässt und Zink dadurch nicht mehr so gut vom Körper aufgenommen wird.¹

Schlüsselement für ein schlagkräftiges Immunsystem

Eine ausreichende Zink-Versorgung ist für ein starkes Immunsystem unerlässlich: Der Nährstoff wird für die Bildung und für die Funktion verschiedener Abwehrzellen benötigt.² Zudem kann er die Replikation von Rhinoviren hemmen. Daher können bei einem Mangel die Anfälligkeit für Infekte sowie deren Schwere und Dauer erheblich ansteigen.¹

Verkürzte Erkältungsdauer

Dass eine hochdosierte Zink-Supplementation hier wirksam ist, bestätigen mehrere Studien^{3,4}: So zeigte eine Metaanalyse von 17 kontrollierten Studien mit mehr als 2.100 Teilnehmern, dass

durch Zink-Gabe die Erkältungsdauer bei Erwachsenen um mehr als zweieinhalb Tage verkürzt werden kann. Die größten Effekte zeigten sich bei hochdosierter Zink-Einnahme.⁴

Zinkorot® 25:**höchstdosiertes Zinkorotat**

Eine gute Empfehlung für Ihre Kunden ist daher ein hochdosiertes und zugleich gut verträgliches Präparat: Zinkorot® 25 enthält besonders viel Zink pro Ta-

blette: nämlich 25 mg. Die organische Verbindung mit der körpereigenen Substanz Orotsäure sorgt außerdem für eine gute Bioverfügbarkeit. Zinkorot® 25 ist das höchstdosierte Zinkorotat-Präparat und das meistverordnete Zink-Präparat bei Erkältungen.⁵

Beraten auch Sie Ihre Kunden, wie sie einen Zink-Mangel wirksam ausgleichen und so dem Immunsystem auf die Sprünge helfen ■



Kurzgefasst: Tipps für die Beratung bei Erkältungen!

- Zinkmangel erhöht die Infektanfälligkeit.¹
- Ein **hoch dosiertes Zink-Präparat** kann in diesen Fällen das **Immunsystem stärken** und die **Erkältungsdauer verkürzen**.^{3,4}
- **Wichtig: hohe Zink-Dosierung** und hochwertige Verbindung!
- Zinkorot® 25 enthält mit 25 mg Zink pro Tablette eine besonders große Menge des Spurenelements!
Die organische Verbindung mit Orotsäure sorgt außerdem für eine **gute Bioverfügbarkeit** und **Verträglichkeit**.

Zinkorot® 25

die EXTRA große Portion Zink



¹ Classen et al., Zink-Mangel-Symptome, Ursachen, Diagnosen und Therapie MMP 34, Jahrgang 3/2011. ² Fraller et al., The dynamic link between the integrity of the immune system and zinc status, J. Nutrition, May 1, 2000 Vol. 130 No. 5. ³ Singh M, Das RR, Zink for the common cold. The Cochrane Library, 2013, June 18(6). ⁴ Science M, Johnstone J, Roth DE, Guyatt G, Loeb M. Zink for the treatment of the common cold: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. CMAJ: 184 (10) 2012. ⁵ Darwin-Datenbank (2016), Zink Oral, A12C2 im Bereich Erkältungen.

Zinkorot® 25 Tabletten. Wirkstoff: Zinkorotat. **Zusammensetzung:** Arzneil. wirksamer Bestandteil: 1 Tablette mit Bruchkerbe enthält: 157,36 mg Zinkorotat · 2 H₂O, entsprechend 25 mg bzw. 0,38 mmol Zink. Sonst. Bestandt.: Hochdisperses Siliciumdioxid, mikrokristalline Cellulose, Povidon K 30, Carmellose-Natrium, Talkum, Magnesiumstearat. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von Zinkmangelzuständen, sofern sie durch übliche Ernährung nicht behoben werden können. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** Gastrointestinale Beschwerden in Form von abdominalen Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Diarrhö und Magenreizsymptomen. Zink kann nach längerfristiger Einnahme Kupfermangel verursachen. Nähere Informationen s. Fachinfo! Apothekenpflichtig. **WÖRWAG Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen. Stand: Juli 2014.**