

April 2018 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



# Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT  
TV-PROGRAMM  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL

## Endlich Frühling!

Warum Sie jetzt aktiv werden sollten

### **Migräne & Co.**

Wenn der Kopf zu zerspringen droht

### **Clever essen**

Warum ein gesunder Darm so wichtig ist

### **Gesund altern**

Die Formel für ein langes Leben



# Heuschnupfen?

## Genießen Sie die neue Freiheit!



Jetzt rezeptfrei in Ihrer Apotheke

## Das blaue Power-Allergiespray



Besonders wirkkraft



Nur 1x täglich



Langzeitverträglich



Macht nicht müde

**MometaHEXAL® Heuschnupfenspray, 50 Mikrogramm/Sprühstoß Nasenspray, Suspension: Wirkstoff:** Mometasonfuroat (als Mometason-17-(2-furoat) 1 H<sub>2</sub>O) **Anwendungsgebiete:** MometaHEXAL® Heuschnupfenspray wird bei Erwachsenen zur Behandlung der Beschwerden eines Heuschnupfens (saisonale allergische Rhinitis) angewendet, sofern die Erstdiagnose des Heuschnupfens durch einen Arzt erfolgt ist. **Warnhinweis:** Enthält Benzalkoniumchlorid. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Mat.-Nr.:** 2/51009405 **Stand:** Oktober 2016 Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de **Z:** DE/PRE/MOMH/1017/0006



A Sandoz Brand

## Jetzt aber raus an die frische Luft!

Kann es einen besseren Zeitpunkt geben, mit dem Sport anzufangen, als den Frühling? Die Natur erwacht nach einem langen, kalten und dunklen Winter wieder zum Leben, überall grünt und blüht es, die Vögel zwitschern, Licht und Sonne locken nach draußen – wer kann da noch still sitzen? Höchste Zeit also, in die Laufschuhe zu schlüpfen oder die Reifen des Fahrrads aufzupumpen und eine Runde zu drehen. Oder was auch immer Ihr Lieblingssport ist. Denn gerade in Bezug auf die Bewegung gilt der Satz von Erich Kästner: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“ Mit unserer Titelgeschichte möchten wir Ihnen bei Ihrem sportlichen Frühlingserwachen eine kleine Starthilfe geben. **Auf Seite 8 geht's los.**

Aber übertreiben Sie es nicht gleich! Vor allem wenn Sie im Winter nicht so aktiv waren, sollten Sie es langsam angehen lassen. Ihr Körper muss sich erst wieder an die ungewohnte Belastung gewöhnen. **Denn sonst bestraft er Ihren Übermut mit einem schmerzhaften Muskelkater. Ein paar gute Tipps, wie Sie ihn vermeiden können, lesen Sie auf Seite 18.**

Ich wünsche Ihnen einen freudvollen Start in die Outdoor-Saison und viel Spaß an Ihren sportlichen Aktivitäten!

*Blieben Sie fernweid!  
Ihre Dr. Ann-Katrin Gräfe-Bub*

**Dr. Ann-Katrin Gräfe-Bub**  
Guten Tag Apothekerin, Schloss Apotheken, Siegen

Für Fragen oder Anregungen schreiben Sie uns gerne an:  
[info@mein-tag.de](mailto:info@mein-tag.de)



Foto Titel: www.stock.adobe.com / DW Labs Incorporated. Foto Editorial: www.stock.adobe.com / ballabeyla



# Inhalt

April 2018



20

Was für ein gutes und langes Leben wichtig ist

**RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN**  
S. 24

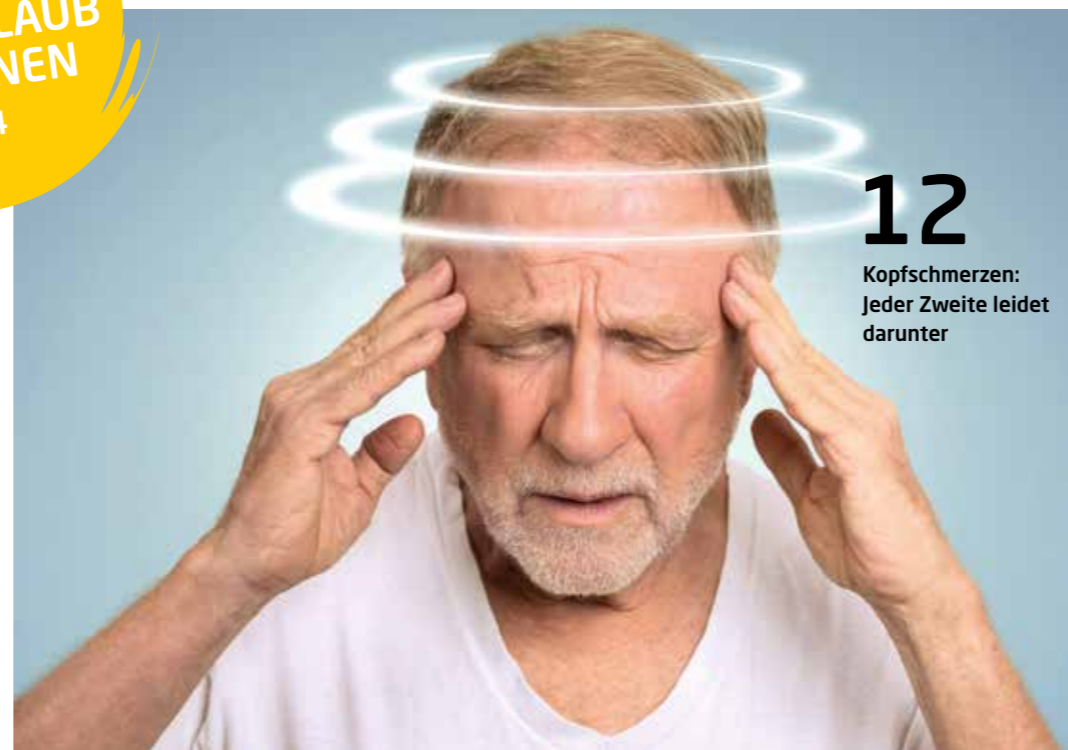


22

So vermeiden Sie Lern- und Schulstress

10

Guten Appetit - Ernährungstipps für Sportler



12

Kopfschmerzen: Jeder Zweite leidet darunter

## MEIN TAG

6 News

## TITEL

8 **Fit, gesund und lebensfroh**  
Warum jetzt die beste Zeit ist, mit dem Sport zu beginnen

## MEIN RAT

10 **Die richtige Ernährung für Sportler**

## MEINE MEDIZIN

12 **Kopfschmerzen**  
Rollende Bleikugeln im Kopf

14 **Clever essen**  
Gute Darmbakterien halten jung

16 **Wenn die Gelenke wehtun**  
Wohlstandskrankheit Gicht

## MEINE BALANCE

18 **Muskelkater**  
Wenn die Muskeln protestieren

20 **Die Formel für ein langes Leben**

## MEINE FAMILIE

22 **Umgang mit Lernstress**  
Keine Angst vor Prüfungen

## MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

## MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im April

Fotos: www.fotolia.de / Contrastwerkstatt; freshidea; pathdoc; www.stock.adobe.com / Andzej Tokarski



Vor allem Bewegung in der freien Natur macht Spaß und ist gesund.

Aktiv in den Frühling

# Fit, gesund und lebensfroh



Das komplette  
**MEIN TAG Magazin**  
erhalten Sie vor Ort in Ihrer  
Guten Tag Apotheke!



es bald wieder: „Die Freibad-Saison ist über 3 oder 10 kg. Wer jetzt noch bis zur Sommerhitze eine Bikinifigur bekommen will, steht vor einer großen Herausforderung.

sich nicht nur auf unseren Rücken, sondern die Bewegung tut auch sehr gut. So hat eine internationale Gruppe von Wissenschaftlern auf Basis von Daten von 34.000 norwegischen Erwachsenen festgestellt, dass eine (!) Stunde Sport in der Woche die Beschwerden vorbeugen bzw. deren Symptome mildern kann. Wer keine Lust auf Sport treibe, heißt es dort weiter,

dran, seinen eigenen Körper zu spüren und draußen in der Natur zu sein, ein fester Bestandteil des Lebensstils ist, dann braucht man keine zusätzliche Motivation.

Es gibt also viele gute Gründe für einen sportlichen und aktiven Lebensstil. Betrachten wir noch einmal den gesundheitlichen Aspekt. Dass sportliche Bewegung gut für die Gesundheit ist, darüber kann es keine zwei Meinungen geben. Zumindest wenn man es nicht übertreibt (siehe hierzu den Kasten „Ist Leistungssport gesund?“ auf Seite 10). Diese gesundheitsfördernde Wirkung

habe ein um 44 Prozent höheres Risiko, an einer Depression zu erkranken, als jemand, der zumindest ein oder zwei Stunden wöchentlich trainiere.

**„Wollen Sie lieber heute eine halbe Stunde Sport machen oder morgen 24 Stunden tot sein?“**

Vor diesem Hintergrund ist es nur schwer zu verstehen, dass sich noch immer viele Menschen vor sportlicher Betätigung drücken. So hat eine Untersuchung herausgefunden, dass 58 Prozent aller Deutschen – also mehr als jeder Zweite – jegliche Form von körperlicher

Anstrengung vermeidet. Deutschland, das Land der Bewegungsmuffel? Viele schieben als Grund für ihre Sport-Abstinenz fehlende Zeit vor. Nun ist keine Zeit haben lediglich ein anderer Ausdruck für „Ich habe Wichtigeres zu tun“. Aber was ist wichtiger als die eigene Gesundheitsvorsorge? Sehr viel fällt einem da nicht ein. Da gibt es diesen Spruch, der diese Ignoranz sehr gut auf den Punkt bringt: „Wollen Sie lieber heute eine halbe Stunde Sport machen oder morgen 24 Stunden tot sein?“

Welchem Sport man sich verschrieben hat, ist zweitrangig. Am besten ist es, wenn die Sportart einem Spaß macht und seinen eigenen Neigungen entgegenkommt. Nach inoffiziellen Angaben gibt es mehr als 200 Sportarten – da sollte für jeden etwas dabei sein. Es müssen ja nicht immer Laufen, Radfahren, (Nordic-)Walking oder Schwimmen sein. Wie wäre es zum Beispiel mit Tanzen? Oder (Tisch-)Tennis, Rudern oder Kampfsport – um mit Karate, Judo oder Taekwondo zu beginnen, ist man nie zu alt. Yoga ist derzeit sehr beliebt, manche sagen schon, Yoga sei ►