

Juni 2018 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



# Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT  
TV-PROGRAMM  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL



## Hallo Sonne, hier Haut

Wie Sie ohne Reue den Sommer genießen

### **Bluthochdruck**

Wie Sie ihn natürlich senken können

### **Mundgeruch**

Tipps für einen frischen Atem

### **Urlaubszeit**

Wenn eine Pille auf Reisen geht

Jede 2. Frau ab den Wechseljahren nimmt zu wenig Calcium zu sich.<sup>1</sup>



MEINEN KNOCHEN ZULIEBE:

JETZT STARTET MEINE CALCIUM-ZEIT

Werden Sie jetzt aktiv! Beugen Sie mit **Calcium-Sandoz® D Osteo 500 mg / 1.000 I. E.** einem Calcium- und Vitamin D-Mangel vor:

- **500 mg Calcium:** Hilft dabei, den **täglichen Calcium-Bedarf zusätzlich zur Ernährung** zu sichern<sup>2</sup>
- Mit **Vitamin D:** Steigert die Calcium-Aufnahme

**SANDOZ** Mein Mineralstoff-Experte

<sup>1</sup> Frauen > 50 Jahre, Max Rubner-Institut 2008; Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht Teil II. <sup>2</sup> 1.000 mg Calcium entspricht der empfohlenen täglichen Zufuhr gemäß Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE). Stand 2017.

**Calcium-Sandoz® D Osteo 500 mg/1000 I.E. Kautabletten:** Wirkstoffe: Calciumcarbonat/Colecalciferol (Vitamin D3). **Anwendungsgebiete:** Zur Prophylaxe und Behandlung von Calcium- und Vitamin-D-Mangelzuständen bei älteren Menschen; als Calcium- und Vitamin-D-Ergänzung zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose (Knochenschwund). Enthält Aspartam, Sorbitol, Isomalt, Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/51009162 **Stand:** Februar 2015 Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de Z: DE/PRE/CAL/0318/0009



„Wochenend und Sonnenschein und dann mit dir im Wald allein, weiter brauch ich nichts zum Glücklichsein, Wochenend und Sonnenschein.“

Ich liebe dieses Lied des legendären Vokalensembles Comedian Harmonists. Im Jahr 1930 wurde es erstmals der Öffentlichkeit vorgestellt und bis heute immer wieder gecovered. Die Popularität dieses Lied beruht zum einen natürlich darauf, dass es einfach bezaubernd ist, und zum anderen liegt es an seiner Botschaft: Man braucht nicht viel, um glücklich zu sein – ein gemeinsames Wochenende mit seinem Schatz im Sonnenschein, was will man mehr? Gut, vielleicht noch einen leckeren Cappuccino...

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

Die Sonne meint es gut mit uns. Sie weckt unsere Lebensgeister und macht uns froh, gesund und schön. Wir brauchen sie und wir sollten sie genießen. Aber wir dürfen es auch nicht übertreiben mit dem Sonnenbaden und dem Sonnenanbeten. Vor allem unsere Haut reagiert empfindlich auf zu intensive und zu lange Sonneneinstrahlung. Stichwort: Sonnenbrand. Wer jetzt im Sommer besonders gefährdet ist und wie man sich am besten vor den negativen Auswirkungen der UV-Strahlung schützt, lesen Sie in unserer Titelgeschichte ab Seite 8.

Übrigens: Unser Paar aus dem Lied der Comedian Harmonists macht es richtig: Es freut sich über den Sonnenschein, hält sich aber im Wald auf, also im Schatten. Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Juni. Genießen Sie die Sonne!

*Bleiben Sie gesund!  
Heiße Grüße*

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



Foto Titel: www.stock.adobe.com / Alliance, Foto Editorial: www.stock.adobe.com / K.-U. Häfner

# Inhalt

Juni 2018



**16**

Osteoporose wirksam vorbeugen und bekämpfen

**RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN**  
S. 24



**22**

So schaffen Sie es, dass Ihr Kind genug trinkt

**18**

Frischer Atem statt Mundgeruch



**12**

Wie Sie Ihren Blutdruck natürlich senken

## MEIN TAG

6 News

## TITEL

8 **Hallo Sonne, hier Haut**  
Wie Sie sich vor der UV-Strahlung schützen

## MEIN RAT

11 **Es geht eine Pille auf Reisen**  
Was Sie bei Fernreisen beachten sollten

## MEINE MEDIZIN

12 **Bluthochdruck**  
Wie Sie ihn auf natürliche Weise senken

14 **Hämorrhoiden**  
Nur keine falsche Scham!

16 **Osteoporose**  
Keine Chance dem „Witwenbuckel“

## MEINE BALANCE

18 **Mundgeruch**  
Woher er kommt, was man dagegen tun kann

20 **Ganzkörperassur**  
Eine haarige Angelegenheit

## MEINE FAMILIE

22 **Wasser marsch**  
Tipps, dass Ihr Kind genügend trinkt

## MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

## MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Juni

Fotos: www.fotolia.de / Irochka, jdr-photodesign, cut

# News im Juni

## Erkältung

### Wann muss ich zum Arzt?

Viele Patienten setzen bei einer Erkältung auf Pflanzenpräparate, Erholung und Selbstheilungskräfte. Meistens ist das die richtige Strategie, allerdings gibt es Symptome, die einen Arztbesuch notwendig machen. Laut der Apothekerkammer Niedersachsen sind Husten und Schnupfen harmlos, solange Betroffene kein Fieber haben, nicht unter starken Kopfschmerzen leiden und der Auswurf nicht grün-gelb ist. Hält der Husten aber länger als drei Wochen an, ist ein Arztbesuch ratsam. Kleinere Kinder und Schwangere, aber auch Patienten mit bestimmten chronischen Erkrankungen sollten bei Beschwerden grundsätzlich zum Arzt.

## Gutes Essen - langes Leben?



Es gibt viele gute Gründe, sich fettarm zu ernähren. Die Hoffnung allerdings, durch fettarme Kost auch länger zu leben, sollte man nicht haben. Das zumindest ist das Ergebnis einer PURE-Studie, für die 135.335 Menschen über einen Zeitraum von 7,4 Jahren beobachtet wurden. Auch die Empfehlung, möglichst wenig gesättigte Fettsäuren zu konsumieren, habe keine lebensverlängernden Auswirkungen. Bestätigt wurde hingegen, dass die hohe Zufuhr von Kohlenhydraten das Sterberisiko um 28 Prozent erhöht.

## Schwimmen schützt vor Depressionen

Schon eine Stunde Schwimmen in der Woche kann das Risiko senken, an einer depressiven Störung zu erkranken. Das haben australische Forscher in einer Langzeitstudie herausgefunden. Von insgesamt 22.563 Studienteilnehmern wiesen 1.578 Probanden nach elf Jahren Anzeichen einer Depression auf. Der Anteil der Nichtsportler an dieser Gruppe war 44 Prozent höher als der der Sportler.



## Bei Migräne Triptane frühzeitig anwenden

Wer unter Migräne leidet, muss heftige Schmerzattacken ertragen und ist meistens auch noch sehr empfindlich für Licht und Geräusche. Diese besondere Form der Kopfschmerzen kann zwischen vier Stunden und drei Tagen lang andauern. „Die Zähne zusammenbeißen und möglichst lange mit der Medikamenteneinnahme zu warten, ist bei Migräne der falsche Weg. Wer merkt, dass eine Attacke im Anmarsch ist, sollte rechtzeitig ein ausreichend hoch dosiertes Schmerzmittel oder ein Triptan einnehmen. Diese Medikamente sorgen dafür, dass die Attacke kürzer und schwächer verläuft“, so Privatdozent Dr. Charly Gaul. Der Neurologe leitet die Migräne- und Kopfschmerzklinik Königstein.

In Deutschland sind derzeit sieben verschiedene Triptane in unterschiedlichen Arzneiformen wie Tabletten, Nasensprays oder Injektionslösungen verfügbar. Zwei dieser Triptane sind rezeptfrei in Apotheken erhältlich.



## Eltern unterschätzen Zuckergehalt von Nahrungsmitteln

Der Zuckerkonsum sollte nicht mehr als zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr ausmachen. Dies entspricht bei sieben- bis zehnjährigen Kindern etwa 15 Zuckerwürfeln. In Deutschland ist die durchschnittlich verzehrte Menge aber fast doppelt so hoch. Den Grund offenbart eine Studie, die am Max-Planck-Institut der Universität Mannheim durchgeführt wurde. Sie zeigt, dass die meisten Eltern den Zuckergehalt von Lebensmitteln massiv unterschätzen. Besonders stark geirrt haben sich die Eltern bei den Nahrungsmitteln und Getränken, die allgemein für gesund gehalten werden, wie Joghurt oder Orangensaft (84 Prozent). Lediglich bei Müsliriegeln und Ketchup überschätzten mehr Eltern den tatsächlichen Zuckergehalt.



## Nicht vergessen!

### Am 14. Juni ist Weltblutspendetag

Zahlreiche Einrichtungen rufen am 14. Juni wieder zur Blutspende auf. Für einen gesunden Menschen ist sie kein Problem: Sie dauert nur wenige Minuten und bedarf anschließend nur einer kurzen Ruhepause. Kleiner Aufwand, der Großes bewirkt: Dank moderner Gesundheitstechnik können Menschen mit ihrer Blutspende heute Leben retten.





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



## Hautgesundheit

# Hallo Sonne, hier Haut!

Sommer, Sonne, Sandstrand - herrlich! Endlich ist es wieder so weit. Das schöne Wetter und die warmen Temperaturen tun Leib und Seele gut. Und eine von der Sonne gebräunte Haut ist für viele attraktiv. Doch die Sonne hat im wahrsten Sinne des Wortes auch ihre Schattenseiten: Zu viele UV-Strahlen können unsere Haut schädigen und sogar Krebs verursachen. Was Sonnenanbeter beachten sollten.

### Energieleererant Sonnenschein

Sonnenlicht hebt unsere Grundstimmung, macht vital, dynamisch und steigert das Wohlbefinden. Architekten berücksichtigen das schon lange bei der Planung von Bürogebäuden. Jeder Arbeitsplatz soll mit genügend Tageslicht versorgt sein - das ist nämlich die Voraussetzung für ermüdungsfreies Arbeiten. Durch ausreichend Sonnenlicht lässt sich die Produktivität steigern und der Krankenstand reduzieren.

### Rezeptfreie Vorsorge

Die Bedeutung der Sonne für die Gesundheit ist wissenschaftlich schon oft belegt worden. So soll einer australischen Studie zufolge der tägliche Aufenthalt im Freien von mehr als vier Stunden Kinder und Jugendliche vor ent-

nmels-  
August  
er hat  
Sonne:

zündlichen Hautkrankheiten und Heuschnupfen schützen. Und eine amerikanische Forschungsarbeit mit Drittklässlern sagt, dass Kinder, die tagsüber viel draußen spielen, ein deutlich geringeres Risiko für Kurzsichtigkeit haben als gleichaltrige Stubenhocker.

Paare mit Kinderwunsch sollten sich oft an der frischen Luft aufhalten, denn Sonnenlicht erhöht die Fruchtbarkeit. Grund dafür ist die erhöhte Produktion von Vitamin D, welches sich laut einer österreichischen Studie positiv auf die Bildung von Sexualhormonen auswirkt. Aber Vitamin D kann noch mehr: Das sogenannte Sonnenvitamin, das durch Sonnenlicht in der Haut gebildet wird, sorgt dafür, dass unsere Knochen stabil sind und stärkt das Immunsystem.

### Zu viel des Guten ist nicht gut

Doch Achtung! Auch für die Sonne gilt: Richtig und in Maßen genießen! Denn frei nach dem schweizerisch-österreichischen Arzt Paracelsus (1493-1541) ist es die Dosis, die das Gift macht. Zu viel der im Sonnenlicht enthaltenen UVA- und UVB-Strahlung kann schwere Hautschäden anrichten. ➤

Für den perfekten  
 Tag ist Sonnenschein  
 unverzichtbar