

Juli 2018 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



# Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT  
TV-PROGRAMM  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL

## Schönen Urlaub!

Was alles in die Reiseapotheke gehört

### **Darmgesundheit**

Der Schlüssel für Ihr  
Wohlbefinden

### **Testosteron**

Wann ist der Mann  
ein Mann?

### **Laufen...**

...oder Walken -  
was ist besser?

Ein Dankeschön für Sie als Leser von MEIN TAG!



# 8 Tage 5-Sterne-Studienreise Zypern

Antike Hochkultur, heilige Apostel & weltberühmte Kreuzritter



Für Sie als Leser von MEIN TAG

Normalpreis ~~949,-€~~  
Ihre Ersparnis **800,-€**

ab **149,-€\***  
nur p.P.

Eine der beliebtesten Studienreisen der Deutschen – Inklusive Ausflugsprogramm & Eintritte!



**Ihre Inklusivleistungen:**

- + Hin- und Rückflug mit renommiertes Fluggesellschaft<sup>1</sup> nach Ercan inkl. Flughafenzuschläge & Hoteltransfers **282,-€**
  - + 7 Übernachtungen im Doppelzimmer in ausgewählten 4- und 5-Sterne-Hotels (Landeskate) **238,-€**
  - + 7x reichhaltiges Frühstücksbuffet **98,-€**
  - + Rundreise in unserem modernen und klimatisierten Reisebus mit fachausgebildeter, Deutsch sprechender Reiseleitung mit abgeschlossenem Hochschulstudium **135,-€**
  - + Faszinierende Studienreise durch Zypern mit spektakulärem Ausflugsprogramm + Eintritte (lt. Programm) **196,-€**
  - + 24 Stunden ärztliche Rufbereitschaft
- Gesamtpreis p.P. **949,-€**  
Ihre Ersparnis p.P. **- 800,-€**  
Ihr Vorzugspreis p.P. ab nur **149,-€\***

**Ihr Ausflugsprogramm – das alles ist inklusive:**

- **Nikosia:** letzte geteilte Hauptstadt Europas mit osmanischer Karawanserei (Eintritt inkl.) & beeindruckender Selimiye-Moschee (Eintritt inkl.)
- **Kloster St. Andreas** (Eintritt inkl.) – einer der bedeutsamsten Wallfahrtsorte der Insel
- **Golden Beach** – der wohl schönste Strand Zyperns
- **Kirche Agios Afkentios** (Eintritt inkl.) – im Rahmen eines Kulturprojekts der EU wurde die Kirche restauriert.
- **Antikes Salamis** (Eintritt inkl.) – faszinierende Ausgrabungsstätte einer antiken römischen Stadt mit u.a. Ruinen des Gymnasiums und der Therme
- **Kloster St. Barnabas** (Eintritt inkl.): Apostel, Märtyrer und zypriotischer Nationalheiliger
- **Kunsthandwerk** in traditioneller Teppichknüpferei
- **Famagusta** – malerische Hafenstadt
- **Kathedrale St. Nikolaus** (Eintritt inkl.): Eines der herausragendsten Bauwerke gotischer Architektur Zyperns. Heute bekannt als **Lala Mustafa Pascha-Moschee**.
- **Miniaturrennpark** (Eintritt inkl.): die 15 wichtigsten Highlights Zyperns im Miniaturformat



- **Kloster Bellapais** (Eintritt inkl.): Wunderwerk gotischer Baukunst. Atemberaubende Lage im **Pentadaktylos-Gebirge** mit sagenhaftem Blick auf Kyrenia
- **Handwerkstradition** in Schmuck- und Ledermanufaktur
- **Kyrenia:** traumhafte Hafenstadt mit **altem Hafen**, imposanter **Festungsanlage** (Eintritt inkl.) & **historischem Schiffswrack**, welches heute ein interessantes Museum ist (Eintritt inkl.)

**MEIN TAG Leser-Ersparnis - 800,-€ p.P.**

Reisemonat	Okt. 2018	Nov. 2018 (01.-15.11.)	Nov. 2018 (16.-30.11.)	Dez. 2018	Jan. 2019 (01.-16.01.)	Jan. 2019 (17.-31.01.)	Feb. 2019 (01.-14.02.)	Feb. 2019 (15.-28.02.)	März 2019 (01.-15.03.)	März 2019 (16.-31.03.)	April 2019	Mai 2019
Saisonzuschläge p.P.:	190,-€	120,-€	70,-€	0,-€	0,-€	50,-€	70,-€	100,-€	120,-€	150,-€	190,-€	210,-€

**Lesen & Reisen: Unser Vorzugspreis für Sie als Leser von MEIN TAG ab nur 149,-€\* p.P.** statt ~~949,-€~~ Die Flughafenzuschläge übernehmen wir für Sie!

Flughafen	Berlin	Düsseldorf	Frankfurt	Hamburg	Hannover	Leipzig	München	Stuttgart
Flughafenzuschläge p.P.:	35,-€ 0,-€	40,-€ 0,-€	40,-€ 0,-€	35,-€ 0,-€	0,-€ 0,-€	35,-€ 0,-€	40,-€ 0,-€	40,-€ 0,-€
Abflugtage	Mi	Mo	Di   Sa	Do	Fr	Di	Do   Sa	Di

**Wunschleistungen zu Vorzugskonditionen:**  
**Genusspaket:** Das Paket beinhaltet Halbpension, d.h. täglich reichhaltiges Buffet am Abend mit internationalen Spezialitäten: nur 129,-€ p.P. statt 169,-€\*  
 Zur Einreise benötigen deutsche Staatsangehörige einen gültigen Personalausweis bzw. Reisepass. Deutsche Staatsangehörige können für touristische Zwecke bis zu 90 Tage visumfrei einreisen. Staatsangehörigen anderer Länder wird empfohlen, die für sie geltenden Einreisebestimmungen bei der Botschaft des Ziellandes zu erfragen.  
<sup>1</sup> z.B. Freebird Airlines (bekannte Charterfluggesellschaft), Turkish Airlines (beste europäische Airline 2011 – 2016 nach Sky Trax World Airline Award) mit Umstieg in Antalya  
 \* Mit Erhalt der schriftlichen Reservierungsbestätigung und des Reiseversicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 28 Tage vor Abreise zu leisten. Preis gilt vom 01.12.2018 bis 16.01.2019. Bei anderen Reisetiteln fallen die in der Tabelle angegebenen Saisonzuschläge an. Die Reise gilt nur für den Angebotsempfänger und volljährige Begleitpersonen. Geplante Gruppengröße ca. 35 Personen. Nicht geeignet für Personen mit eingeschränkter Mobilität. RSD Reise Service Deutschland GmbH bietet den Preisvorteil im Vergleich zum Normalpreis auf [www.rsd-reisen.de](http://www.rsd-reisen.de). Es gelten die Reisebedingungen der RSD Reise Service Deutschland GmbH ([www.rsd-reisen.de/arb](http://www.rsd-reisen.de/arb)). Einzelzimmerzuschlag: 249,-€ p.P.  
 Ferienaufpreis 49,-€ p.P.: BER 24.10.18 u. 17.04.19; DUS 15.+22.10.18 u. 15.04.19; FRA 13.+20.04.19; HAM 07.03.19; HAJ 05.+12.04.19; LEJ 19.02.19; MUC 27.10.18 u. 18.04.19; STR 16.04.19.  
 Hinweis: Reiseverlaufsänderungen aus organisatorischen Gründen ggf. möglich.

Von uns für Sie geprüft!  
**Kundenzufriedenheit „sehr gut“**  
 Zuverlässigkeit | Freundlichkeit | Kompetenz  
 40.350 Befragte getestet 01/2018  
 Kundenumfrage durch RSD Reise Service Deutschland  
**→ Gesamt-Note: 1,48**

Ihr Vorteilscode: **MT22632**

Jetzt kostenlos anrufen und Wunschtermin sichern:  
**0800-505 243 044**  
 Montag bis Freitag 8.30 – 19.00 Uhr, Samstag 9.00 – 14.00 Uhr  
 oder [www.treue-vorteile.de/meintag22632](http://www.treue-vorteile.de/meintag22632)  
 Reiseveranstalter: RSD Reise Service Deutschland GmbH, Eisenheimerstraße 61, 80687 München.

## » Wenn jemand eine Reise tut...

...dann kann er was erzählen.« In seinem 1786 erschienenen Gedicht „Urians Reise um die Welt“, aus dem dieser Satz stammt, beschreibt Matthias Claudius die Erlebnisse eben dieses Mannes mit Namen Urian. Das Gedicht ist noch immer aktuell. Auch wir haben meistens viel zu erzählen, wenn wir aus dem Urlaub zurück sind. Die abendfüllenden Dia-Vorträge von Verwandten und Bekannten, die ich als Kind über mich ergehen lassen musste, sind allerdings inzwischen so gut wie ausgestorben. Heute wird der gesamte Freundeskreis über Facebook oder Instagram in Echtzeit großzügig mit Urlaubsbildern vom Pool, Strand oder dem Petersplatz in Rom versorgt.

Weniger schön und unterhaltsam für alle Beteiligten ist es, wenn man aus seinem Urlaub vor allem Berichte über Unpässlichkeiten, Erkrankungen und Blessuren mitbringt. So etwas kommt häufiger vor, als man denkt. Hätten Sie beispielsweise gedacht, dass 20 bis 50 Prozent der Urlauber unter Verdauungsbeschwerden leiden, meistens Durchfall? Wohl dem, der vor dem Urlaub vorgesorgt hat und eine gut bestückte Reiseapotheke ins Gepäck gelegt hat. Man kann ja nie wissen. Aber was nimmt man mit? Wir haben für Sie eine entsprechende Liste erstellt. In unserer Titelgeschichte ab Seite 8 lesen Sie, was alles in die Reiseapotheke gehört.

Ich wünsche Ihnen eine gute Reise und einen unbeschwerten Urlaub.

*Bleiben Sie fernweh!  
 Ihre Dr. 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: fotolia.de / Rido, Foto Editorial: www.stock.adobe.com / svort

# Inhalt

Juli 2018



## 18

Laufen oder Walken:  
Was ist besser?

**RÄTSELN &  
KURZURLAUB  
GEWINNEN**  
S. 24

## 12

Hexenschuss:  
Schmerz lass nach!



## 20

Deo & Co:  
Keine Chance dem  
Körpergeruch



## 22

Lecker und gesund:  
Das schmeckt auch  
Kindern



## MEIN TAG

6 News

## TITEL

8 **Urlaub: „Ich packe meinen Koffer...“**  
Was alles in die Reiseapotheke gehört

## MEIN RAT

11 **Ist der Darm gesund, freut sich der Mensch**

## MEINE MEDIZIN

12 **Lumbago**  
Wenn die Hexe schießt...

14 **Reizdarm**  
Remmidemmi im Bauch

16 **Mannomann**  
Jungbrunnen Testosteron?

## MEINE BALANCE

18 **Laufen oder Walken**  
Was ist besser?

20 **Deo & Co**  
Keine Chance dem Körpergeruch

## MEINE FAMILIE

22 **Lecker und gesund**  
Das schmeckt auch Kindern

## MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

## MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Juli

Fotos: www.stock.adobe.com / Isaschanti, Rido, ivankob80, naka

# News im Juli



## Trinken hilft bei Stress - Essen aber nicht

Essen macht glücklich und hilft, Stress abzubauen. Dieser weit verbreiteten Annahme sind Psychologen der Universitäten Gießen und Marburg nachgegangen. Versuchspersonen führten dafür Protokoll über ihr Ernährungsverhalten und ihr Wohlbefinden. Ergebnis: Während Essen bei Stressgefühl kaum zu einem besseren Wohlbefinden beitrug, führten Getränke wie Saft, Kaffee und Alkohol zumindest zu einer kurzfristig besseren Stimmung.



## Weniger Sorgen um die eigene Gesundheit

Obwohl immer mehr Menschen daran erkranken, nimmt die Angst der Bundesbürger vor Krebs, Demenz und Diabetes immer weiter ab. Das zeigt eine Umfrage der DAK. So fürchten sich beispielsweise nur noch 65 Prozent vor einem bösartigen Tumor - 2010 waren es 73 Prozent. Die positive Entwicklung hat leider einen Nachteil: Auch die Bereitschaft, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun, sinkt.

## Fitness überholt Fußball

Die Zahl der Mitglieder in den deutschen Fitness-Studios hat laut dem Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen einen neuen Rekordwert erreicht. Mit 10,61 Millionen stieg die Zahl um satte 5,2 Prozent. Somit trainiert inzwischen mehr als jeder zehnte Deutsche in einem Fitness-Club. In der Kernzielgruppe der 15- bis 65-Jährigen ist es sogar jeder fünfte. Damit war das Fitnesstraining 2017 die mitgliederstärkste Trainingsform. Fußball liegt mit 7,04 Millionen Vereinsmitgliedern auf Platz 2.

## Mehr Bäume gegen Asthma



Städte und Gemeinden könnten einiges für die Gesundheit ihrer Bürger tun, wenn sie mehr Bäume pflanzen würden. Wie eine Studie der Universität Exter zeigt, nehmen die Notfallasthmafälle nämlich deutlich ab, wenn in besonders verschmutzten Stadtteilen die Baumbesiedlung erhöht wird. In unbelasteten Stadtvierteln hatten zusätzliche Bäume keine verbessernde Wirkung auf die Luft.



## FrISCHE Lebensmittel sind „in“

Auch wenn die Deutschen beim Kauf von Nahrungsmitteln sonst eher sparsam sind: Für frISCHE Lebensmittel geben 85 Prozent der Bundesbürger nach eigenen Angaben gerne etwas mehr Geld aus. Das zeigt eine repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag von CosmosDirekt. 82 Prozent der Befragten bevorzugen Produkte aus ihrer Region und 80 Prozent saisonale Lebensmittel.



## Männer werden häufiger wiederbelebt

Die Hemmschwelle, Wiederbelebnungsmaßnahmen bei einem Menschen durchzuführen, ist hoch. Sie wächst, wenn es sich um eine unbekannte Person handelt und ist besonders groß, wenn es eine Frau ist. Laut Amerikanischer Herzgesellschaft erhalten bei Notfällen zu Hause etwa gleich viele Männer und Frauen erste Hilfe von anwesenden Personen. Bei einem Vorfall in der Öffentlichkeit wagen Ersthelfer bei Männern mit 45 Prozent aber deutlich häufiger eine Herz-Lungen-Wiederbelebung als bei Frauen (39 Prozent).



Besondere Herausforderungen  
für das Immunsystem

# Das gehört in die Reiseapotheke



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



s ist doch wie verhext: Man freut sich wochenlang auf den bevorstehenden Urlaub, kann endlich mal so richtig entspannen - und wird prompt krank. Tatsächlich sind Erkältungskrankheiten im Urlaub keine Seltenheit. Für die sogenannte „Leisure Sickness“, eine „Leisure Sickness“ genannt, gibt es keine wissenschaftliche Erklärung. Man ist als Arbeitnehmer unter Stress, lässt auch sein Immunsystem auf Hochtouren laufen. Nach der Entspannung begibt sich das Immunsystem auf Stand-by und macht den Menschen anfälliger. Man merkt, dass Klimaanlagen die Luft austrocknen und Erreger in den Körper eindringen können. Man fängt man sich schnell eine Grippe ein, aber auch Migräne und andere unangenehme Beschwerden tauchen wieder verstärkt auf.

Um den Urlaub nicht von vornherein verderben zu lassen, sollten Sie sich vorbereiten und die Reiseapotheke mit Präparaten bestücken, die die Symptome lindern können. Wichtig sind ein Mittel gegen Grippe und Fieber, Halstabletten gegen Übelkeit, ein Desinfektionsmittel, ein Nasenspray, um für eine freie Atmung in der Nacht zu sorgen. Wichtig sind auch Desinfektionstücher fürs Handgepäck, um auch zwischendurch mal für Handhygiene zu sorgen.

**Durchfall ist die häufigste Erkrankung im Urlaub**

Noch häufiger als von einer Erkältung werden Reisende von Verdauungsproblemen geplagt. Schätzungen zufolge haben jedes Jahr 20 bis 50 Prozent der Urlauber mit dem lästigen Leiden zu kämpfen, wobei akuter Durchfall häufiger als Verstopfung auftritt.

Durchfall wird durch Bakterien, aber auch von Viren ausgelöst. Deshalb gilt gründliche Hygiene und häufiges

Händewaschen nach wie vor als beste Prophylaxe. Weil die Wahrscheinlichkeit, dennoch etwas zu erwischen, relativ hoch ist, sollten Durchfallstopper im Reisegepäck nicht fehlen.

**Um den Verlust von Mineralien auszugleichen und den Verdauungstrakt wieder zu stärken, sind Elektrolytpulver und Präparate mit Milchsäurebakterien oder Myrrhe empfehlenswert.**

Besonders wichtig ist es für Betroffene, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten und erst mal nur leicht verdauliche Speisen zu sich zu nehmen.

Unentbehrlich sind auch Standards aus der Hausapotheke wie Pflaster, Verbandszeug und Desinfektionsmittel. Insbesondere wer mit Kindern verreist, muss jederzeit mit kleineren „Unfällen“ rechnen, die versorgt werden wollen.

**Sonnenschutzmittel nicht vergessen**

Ins Gepäck für den Sommerurlaub gehören natürlich auch Mittel mit extra hohem Sonnenschutz. Wer Produkte aus dem letzten Jahr aufbrau-

►



►

►

►

►

►

►