

August 2018 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Wespe, Biene, Mücke & Co.

Die besten Tipps gegen Insektenstiche

Wozu Kraftraining?

Exklusiv-Interview mit
Prof. Dr. Ingo Froböse

Sommerhitze

Richtig coole Tipps für
heiße Sonnentage

Sojamilch & Co.

Wie lecker und gesund
ist Milchersatz?



Vorteile

MEINER GUTEN TAG APOTHEKE



NEU!
UNSER ONLINE-
RATGEBER:
MEIN-TAG.DE

1. Das Personal berät mich auf **hohem pharmazeutischem Niveau**. Das wird auch durch unabhängige Testkäufe immer wieder bestätigt.
 2. Moderne Warenwirtschaft ermöglicht der Apotheke eine umfassende Bevorratung. Das bedeutet **weniger Wartezeit** für mich.
 3. Ein **breites Kosmetikangebot** erfüllt alle Wünsche meiner Haut.
 4. Regelmäßige **Aktionen**, wie ich sie liebe.
 5. Zur **Ernährungs- und Impfberatung** oder zu anderen Themen kann ich jederzeit einen persönlichen Termin vereinbaren.
 6. Beim **Medikationscheck** werden alle meine Medikamente überprüft, um unerwünschte Neben- oder Wechselwirkungen auszuschließen. Das gibt mir Sicherheit.
 7. Meine **Blutdruck, Blutzucker- oder Cholesterinwerte** kann ich schnell und sicher in der Apotheke kontrollieren lassen.
 8. Der **Lieferservice** bringt mir bei Bedarf meine Bestellungen nach Hause.
 9. Das **kostenlose Magazin „Mein Tag“** informiert mich über aktuelle Gesundheitsthemen – zusätzlich mit TV-Programm und Reise-Gewinnspiel.
 10. Online kann ich mich rund um die Uhr auf **mein-tag.de** an 365 Tagen im Jahr zu Gesundheits- und Ratgeberthemen informieren, bekomme wertvolle Tipps und Tricks und lese Wissenswertes zu neuen medizinischen Erkenntnissen.
- Sie sehen:**
Alle rund 480 Guten Tag Apotheken in Deutschland bieten Ihnen einen umfassenden Service.

Eine Guten Tag Apotheke in Ihrer Nähe finden Sie unter: www.mein-tag.de

Den Sommer unbeschwert genießen und Kraft tanken!

Sommer ist ja schön. Eigentlich. Wenn es nur nicht so heiß wäre! Und dann noch die vielen Insekten, die einen stechen. Und wer im Freibad Abkühlung sucht, kommt womöglich noch mit einem Fuß- oder Nagelpilz wieder nach Hause... Ich mache nur Spaß. Wir alle lieben den Sommer, und das ist auch gut so. Aber es gibt ein paar Dinge, auf die wir achten sollten, damit wir die warme Jahreszeit unbeschwert und ohne Reue genießen können. In dieser Ausgabe von MEIN TAG finden Sie gleich mehrere informative und nützliche Beiträge mit vielen Tipps rund um das Thema Sommer.

Daneben möchte ich Ihnen das Interview mit Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule ans Herz legen. Es geht um die Frage „Wozu Krafttraining?“. Professor Froböse, in seiner Jugend selbst einer der besten 100-Meter-Sprinter Deutschlands, macht deutlich, wie wichtig regelmäßiges Krafttraining für Fitness und Gesundheit ist – auch und vor allem für Menschen jenseits der Lebensmitte. Doch keine Sorge: Tonnenschwere Gewichte müssen Sie deshalb nicht stemmen, und dicke Muskeln wie ein Bodybuilder brauchen Sie auch nicht zu befürchten. Das Interview lesen Sie ab Seite 18.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und einen wunderschönen August.

*Bleiben Sie gesund!
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

Foto Titel: www.stock.adobe.com / EduardSV Foto Editorial: www.stock.adobe.com / Alena Ozerova



Inhalt

August 2018



22

So finden Sie den richtigen
Schulranzen für Ihr (Enkel-) Kind

**RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN**
S. 24

11

Essen und Trinken bei Hitze



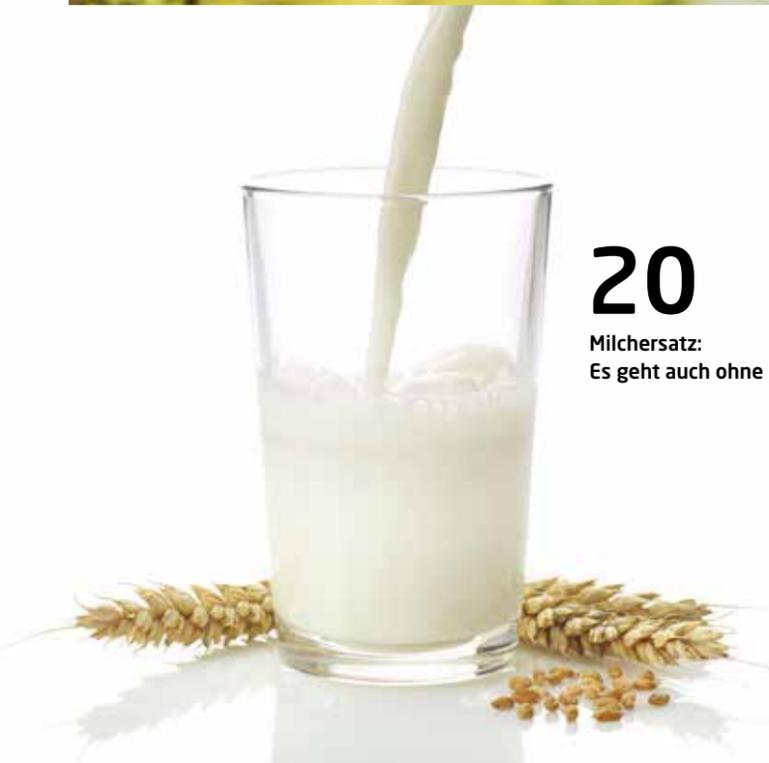
18

Krafttraining - wichtig
in jedem Alter



20

Milchersatz:
Es geht auch ohne Kuh



MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Sommer I: Wespe, Biene, Mücke & Co.**
Die besten Tipps gegen Insektenstiche

MEIN RAT

11 **Sommer II**
Essen und Trinken bei Hitze

MEINE MEDIZIN

12 **Sommer III**
Coole Tipps für heiße Tage

14 **Hautpilz**
Wie Sie ihn verhindern und behandeln

16 **Prostata**
Alle Mann zur Vorsorge!

MEINE BALANCE

18 **Wozu Krafttraining?**
Interview mit Prof. Dr. Ingo Froböse

20 **Milchersatz**
Es geht auch ohne Kuh

MEINE FAMILIE

22 **Der richtige Schulranzen**
Worauf man beim Kauf achten sollte

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im August

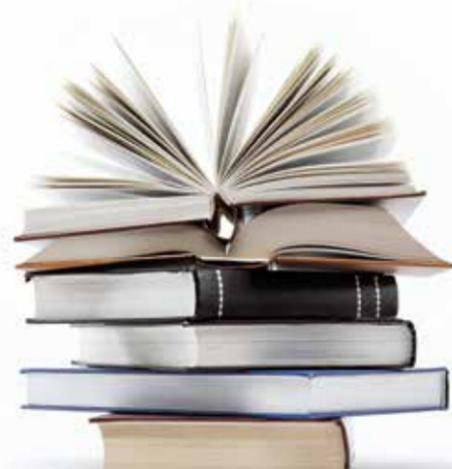
Fotos: www.stock.adobe.com / tan4ikk, pilippphoto, Viacheslav Iakobchuk, akf

News im August



Sport verbessert Überlebenschancen deutlich

Wer einen Herzinfarkt überstanden hat, kann seine weiteren Überlebenschancen mit Sport deutlich erhöhen. Wie die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (ESC) mitteilt, kann die Gefahr, innerhalb der ersten vier Jahre nach einem Infarkt zu sterben, durch regelmäßiges Training mehr als halbiert werden. Um den positiven Effekt zu erzielen, reicht durchschnittlich schon eine halbe Stunde sportlicher Aktivität pro Tag aus.



Mit Pflanzenkraft gegen den Husten

Ein akuter Husten wird häufig durch einen viralen Infekt ausgelöst. Antibiotika helfen hier nicht. Die Symptome lassen sich aber häufig mit Pflanzenkraft lindern: Hustenstillende Tabletten, Tropfen oder Hustensäfte mit Eibisch, Isländisch Moos oder Spitzwegerich unterstützen die erholsame Nacht. Fällt das Abhusten tagsüber schwer, haben sich Anwendungen wie **Hustentees mit Kräutern wie Thymian, Fenchel, Eukalyptus, Myrte, Pfefferminze und Anis** bewährt. Auch Efeu, Primel und Süßholz können helfen. Viele Betroffene empfinden auch das Einreiben der Brust mit Salben oder Cremes, die ätherische Öle enthalten, als angenehm.

Von einer Anwendung bei kleinen Kindern oder Asthmatikern rät die Apothekenkammer Niedersachsen allerdings ab, da einige ätherische Öle Verkrampfungen des Kehlkopfes und Asthmaanfälle auslösen können. Welche Präparate sich am besten für Sie und Ihre Familie eignen, erfahren Sie bei Ihrem Apotheker vor Ort.

Fernsehen schadet dem Kinderschlaf

Kinder, die elektronische Medien nutzen, schlafen oft schlechter, wie Forscher in der Fachzeitschrift „Sleep Medicine“ bestätigen. Ihre Untersuchungen ergaben: Je mehr die Kinder fernsehen oder einen Computer nutzen durften, desto geringer war ihre Schlafqualität. Die Zahl der Betroffenen in Deutschland dürfte hoch sein: Jedes siebte Kind verbringt mehr als eine Stunde täglich vor einem Bildschirm, empfohlen werden maximal 30 Minuten. Bücher anzuschauen oder vorzulesen scheint die Nachtruhe der Kinder hingegen zu verbessern.

Neue Therapie zur Behandlung von Osteoporose und Fettsucht

Osteoporose wird meist mit Medikamenten behandelt, die den weiteren Knochenabbau bremsen. Auf der Suche nach neuen Therapiemöglichkeiten stieß man am Universitätsklinikum Essen auf das körpereigene Molekül Sphingosin-1-Phosphat (S1P). In erhöhter Konzentration hemmt es nicht nur den Knochenabbau, sondern regt auch Zellen an, die neue Knochensubstanz produzieren. Die Entwicklung der Knochen geschieht dabei auf Kosten des Fettgewebes. Sobald die Therapie ausgereift ist, könnten mit ihr Osteoporose und Fettsucht gleichzeitig behandelt werden. Ein Zusammenhang zwischen den Volkskrankheiten wird bereits seit Jahren diskutiert.

Älter werdende Bevölkerung nicht Schuld am Kostenanstieg

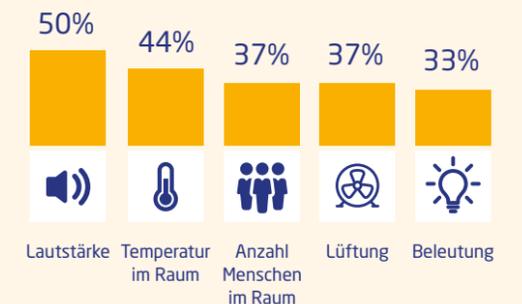
Die Ausgaben für Heilbehandlungen steigen immer weiter. Schuld ist aber nicht die älter werdende Bevölkerung, sondern der medizinische Fortschritt, so eine Analyse der AOK Niedersachsen. Nur 17 Prozent des Kostenanstiegs in der gesetzlichen Krankenversicherung lassen sich demnach auf die Alterung der Versichertengemeinschaft zurückführen. Hauptsächlicher Kostentreiber sei der medizinische Fortschritt, insbesondere neue und damit oft teure Produkte und Medikamente.



Frust im Job Männer haben gesündere Anti-Stress-Strategien

Die Mehrheit der Arbeitnehmer in Deutschland fühlt sich gestresst. Um den Jobfrust zu bewältigen, entwickeln Männer deutlich gesündere Strategien als Frauen. So greifen 35 Prozent der Frauen bei Ärger im Job zu Süßigkeiten, jedoch nur 22 Prozent der Männer. Die setzen dafür deutlich häufiger auf Musik und Sport zur Entspannung. Das Mittel Nummer eins zum Abschalten nach einem anstrengenden Arbeitstag ist bei beiden Geschlechtern allerdings das abendliche Fernsehen, so die Ergebnisse einer Umfrage der pronova BKK.

Die größten Störfaktoren am Arbeitsplatz (nach Prozent der Nennungen)





Rund zwei bis drei Prozent reagieren allergisch auf Milcheiweiß



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



Es geht auch ohne

Milchers
Produkte im
Überblick

Fotos: www.stock.adobe.com / iprachenko, gertruuda

gewöhnungsbedürftig sein, es gibt sie auch mit Schoko-, Bananen- und Vanillearoma.

Mandel für Feinschmecker

Leicht süßer, cremiger Geschmack: Mandelmilch hat ihre Fans. Im Kaffee genossen, flockt sie zwar aus, verleiht dem Heißgetränk aber eine feine Marzipan-Note. Außerdem ist Mandelmilch mit nur 13 Kalorien pro 100 Milliliter eine sehr leichte Milchalternative. Dazu strotzt sie vor gesunden, einfach ungesättigten Fettsäuren. Kalzium und Eiweiß liefert sie dagegen nur wenig.

Getränke aus Getreide

Reis-, Hafer- und Dinkelmilch werden aus Getreide hergestellt und sind zwar fettarm, jedoch ist Reismilch reich an Kohlenhydraten. Sie hat dafür kein Eiweiß. Im Gegensatz zu Hafermilch, die für Menschen mit Glutenunverträglichkeit ungeeignet ist, dafür Laktose und kein Milchprotein enthält.

Genuss aus Kokos

Reis-, ihr Fettgehalt von 15 bis 20 Prozent macht die Kokosmilch schön cremig. Sie zählt sich allerdings mit 200 bis 300 Kalorien auf 100 Milliliter, ist aber immer noch leichter als Kuhmilch. Kokosmilch eignet sich zum Kochen und verleiht Suppen, Saucen und Gemüsepfannen eine cremige Note.

Soja-Drink?

Wenn man umgangssprachlich Soja- oder Hafermilch spricht, sind dies Milchersatzprodukte, die offiziell als „Soja-Milch“ bezeichnet werden. Sie sind nicht auf der Packung zum „Soja-Milch-Drink“ zu bezeichnen. Weil Soja oft in anderen Ländern angebaut wird, ist es empfehlenswert, sich auf Bio-Produkte zu entscheiden. Getreidemilchprodukte

enthalten oft Stabilisatoren, Emulgatoren oder Geschmacksstoffe, um die Konsistenz und den Geschmack zu verbessern, und werden mit Vitaminen und Kalzium angereichert. ■



Mandelmilch selbst herstellen

200 Gramm Mandeln über Nacht in einem Liter Wasser einweichen. Morgens abgießen und im Mixer fein mahlen. Das Mus mit einem Liter Wasser aufgießen und durch ein feines Sieb oder Tuch filtern.

Die Mandelmilch ist im Kühlschrank etwa vier Tage haltbar und kann geschmacklich mit Zimt, Kardamom oder Anis verfeinert oder auch gesüßt werden.



Circa 15 Prozent der Deutschen vertragen Milchzucker nicht