

September 2018 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



# Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT  
TV-PROGRAMM  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL

## Chronische Rückenschmerzen

Das sagt der Schmerzspezialist

### **Herzessache**

So bleibt Ihre Pumpe  
gesund und fit

### **Harninkontinenz**

Entschuldigung, sind  
Sie noch ganz dicht?

### **Intervallfasten**

Essen mit ziemlich  
langen Pausen

# Grüne Kraft für die grauen Zellen!\*



## Das pflanzliche Arzneimittel mit hochdosiertem Ginkgo-Extrakt von Doppelherz system.



- Mit **120 mg** oder **240 mg** Ginkgo-biloba-Extrakt
- Bei altersbedingter **Vergesslichkeit\*** und **Gedächtnisstörungen\***
- Nach **modernen Standards** zugelassenes Arzneimittel



\* Zur Verbesserung einer altersbedingten kognitiven Beeinträchtigung und der Lebensqualität bei leichter Demenz



Die Kraft der zwei Herzen.

**Doppelherz system Ginkgo 120 mg/240 mg.** Für Erwachsene. **Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Pflanzliches Arzneimittel zur Verbesserung einer altersbedingten kognitiven Beeinträchtigung und der Lebensqualität bei leichter Demenz. **Warnhinweise:** Enthält Lactose und Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

# Schmetterlinge im Bauch?



Kennen Sie den Schmetterlingseffekt? Der amerikanische Meteorologe Edward Lorenz hat dieses Phänomen zum ersten Mal 1972 beschrieben: „Der Flügelschlag eines Schmetterlings in Brasilien kann einen Tornado in Texas auslösen.“ Einfach gesagt bedeutet der Schmetterlingseffekt also nichts anderes, als dass in komplexen Systemen kleine Ursachen oft große und nicht vorhersagbare Wirkungen haben können.

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

Diesen Schmetterlingseffekt gibt es auch beim Menschen. Damit meine ich nicht die Schmetterlinge im Bauch bei frisch Verliebten. Schließlich ist der Mensch ebenfalls ein komplexes System, in dem alles mit allem zusammenhängt. Beispiel Rückenschmerzen. Für Rückenschmerzen, insbesondere wenn sie chronisch sind, kann es zahlreiche Ursachen geben, von muskulären Dysbalancen bis hin zu psychischen Faktoren. Für die Behandlung, die Therapie und letztlich die Heilung ist es daher von entscheidender Bedeutung, diese möglichen Ursachen herauszufinden.

Dr. Martin Gessler ist spezialisiert auf chronische Schmerzen. Wichtig für den Therapieerfolg ist für ihn die ganzheitliche Behandlung des „Systems Mensch“, die sogenannte multimodale Schmerztherapie. Besonders häufig kommt sie bei chronischen Rückenschmerzen zum Einsatz. Im Interview ab Seite 8 verrät Dr. Gessler, wie es zu chronischen Rückenschmerzen kommen kann und wie sie optimal behandelt werden.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und einen schmerzfreien September.

*Bleiben Sie gesund!  
Ihre Dr. Ann-Katrin Gräfe-Bub*

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



Foto Titel: fotoliade / iStockphoto.com / boulei301

# Inhalt

September 2018



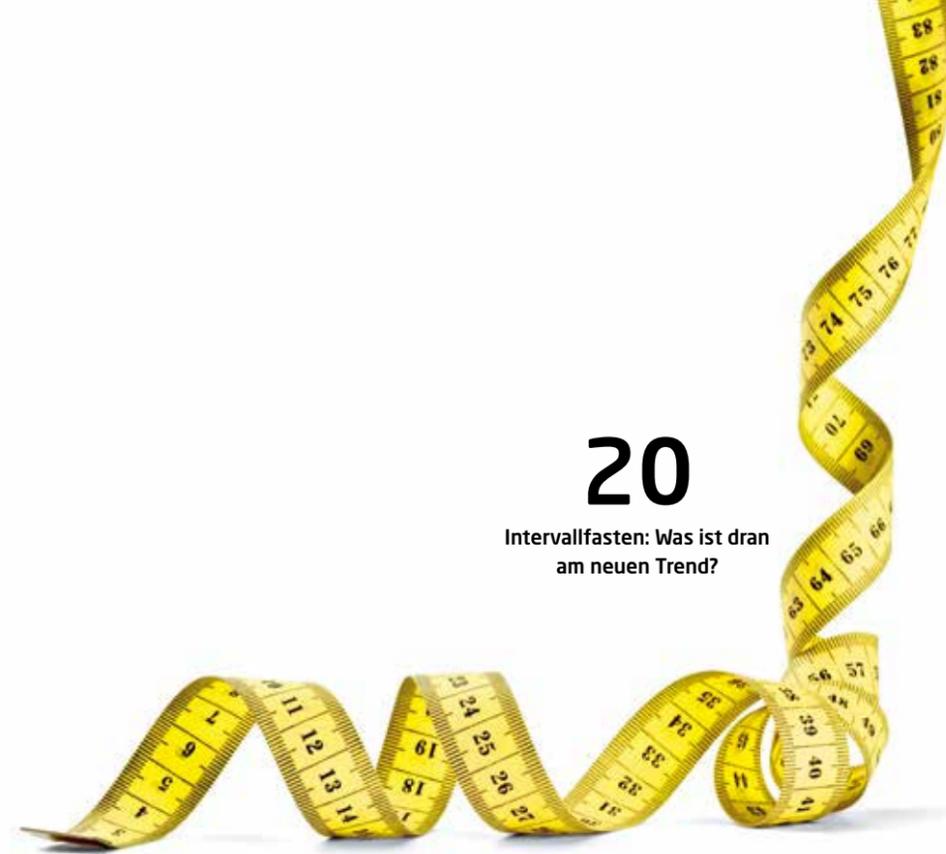
12

Herzgesundheit: Was jeder für seine Pumpe tun kann

RÄTSELN &  
KURZURLAUB  
GEWINNEN  
S. 24

16

Sodbrennen: mehr als nur lästig



20

Intervallfasten: Was ist dran am neuen Trend?



18

Was tun bei Lampenfieber und Auftrittsangst?

## MEIN TAG

6 News

## TITEL

8 **Chronische Rückenschmerzen**  
Den ganzen Menschen im Blick haben

## MEIN RAT

11 **Rücken**  
Gesundheit kommt auch von innen

## MEINE MEDIZIN

12 **Herzangelegenheit**  
So bleibt Ihr Herz gesund

14 **Harninkontinenz**  
Sind Sie noch ganz dicht?

16 **Sodbrennen**  
Achtung, Brandgefahr!

## MEINE BALANCE

18 **Lampenfieber/Auftrittsangst**  
Bühne frei!

20 **Intervallfasten**  
Essen mit sehr langen Pausen

## MEINE FAMILIE

22 **Erste Hilfe**  
Was alles in die Hausapotheke gehört

## MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

## MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im September

Fotos: www.stock.adobe.com / picsfive, Monkey Business, seventyfour, Adiano

# News im September



## Gestörter Tag-Nacht-Rhythmus macht anfällig für Krebs



Sie steuert unseren Schlaf, unser Appetitgefühl und unsere Temperatur - die biologische Uhr. Sie wird durch den Wechsel von Licht und Dunkelheit beeinflusst und folgt einem Tag-Nacht-Rhythmus. Ist der Ablauf permanent gestört, können Stoffwechsellätigkeit und Zellteilung verändert werden. Das beeinträchtigt auch Proteine, die einen krebsvorbeugenden Mechanismus steuern, so Forscher der Charité-Universitätsmedizin Berlin. Ein regelmäßiger und gesunder Schlaf dient also auch der Krebsvorsorge.

## Weltherztag

am 29.9.2018

Der Weltherztag findet jährlich am 29. September statt. Er wurde im Jahre 2000 von der World Heart Federation und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Leben gerufen, um auf die Präventionsmöglichkeiten gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt und Schlaganfall aufmerksam zu machen. Tipps und weitere Informationen unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)



## Gripeschutzimpfung ab September auffrischen

Im September werden die ersten Impfstoffe ausgeliefert, mit denen die jährliche Grippeimpfung aufgefrischt werden kann. Die Ständige Impfkommission empfiehlt dies insbesondere Menschen über 60 Jahre, Schwangeren sowie medizinischem Personal. Nach der Impfung dauert es etwa zehn bis 14 Tage, bis das Immunsystem einen ausreichenden Schutz aufgebaut hat. Es bleibt also noch ausreichend Zeit für die Immunisierung, weil die ersten Grippefälle in der Regel im Dezember auftreten.



## Eine Stunde Mittagschlaf hält Senioren fit

Bisher ging man davon aus, dass ein Mittagschlaf von circa 20 bis 30 Minuten optimal ist, um die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern, ohne dabei den Nachtschlaf zu beeinflussen. Das gilt allerdings nicht für Senioren. Wie eine Studie an der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore zeigt, ist für sie ein Schläfchen von rund einer Stunde ideal. Senioren, die deutlich kürzer oder länger schlummerten, schnitten bei kognitiven Tests signifikant schlechter ab.

Fotos: www.fotolia.de / Subscription\_XXL, www.stock.adobe.com / Ariwasabi, Syda Productions

## Ernährungstyp beeinflusst Diäterfolg

Menschen, die mit überflüssigen Pfunden kämpfen, haben es schon immer geahnt: Diäterfolg ist nicht nur eine Frage der Ernährung, sondern auch des Ernährungstyps. Den Beweis hat jetzt das Universitätsklinikum Schleswig-Holstein bei einem Test mit 150 Probanden geliefert. Den Teilnehmern fiel das Abnehmen trotz identischer Ernährungsempfehlung unterschiedlich leicht. Als Ursache vermuten die Forscher Unterschiede in der Darmflora (Mikrobiom). Die Ergebnisse sollen dabei helfen, individuelle Ernährungstherapien gegen Übergewicht zu entwickeln.

## Gesundheit ist das Wichtigste im Leben

Wenn es um die Frage „Was gehört für Sie zu einem guten Leben?“ geht, nennen knapp 90 Prozent der Deutschen an erster Stelle eine gute Gesundheit. An zweiter Stelle folgt die finanzielle Sicherheit mit 79 Prozent. Freizeit ist mit 69 Prozent ebenfalls unter den Top 3. Materielle Dinge wie Autos oder die neuesten elektronischen Geräte sind vor allem für Jugendliche wichtig. Die international durchgeführte GfK-Studie zeigt aber auch, wie unterschiedlich die Prioritäten in den einzelnen Ländern sind: Während zum Beispiel bei Argentinern Urlaubsreisen für ein gutes Leben wichtig sind, zählt für Russen vor allem die finanzielle Sicherheit.

## Kulturelle Faktoren beeinflussen Trinkverhalten



Wenn Menschen exzessiv Alkohol konsumieren, dann spielen auch soziokulturelle Faktoren eine Rolle. In einem Projekt wurde das Trinkverhalten in 74 Ländern verglichen. Ergebnis: In Ländern, in denen Freiheit und Harmonie als höchste Werte gelten, gibt es häufiger Alkoholprobleme. In Ländern mit stark traditionellen Werten und Normen tritt das Problem deutlich seltener auf.



# Ganz einfach abnehmen mit Intervallfasten

Ein paar Pfunde purzeln lassen - wer möchte das nicht? Vor allem nach dem Sommer samt Grillsaison, Besuchen in der Eisdielen und der einen oder anderen Schlemmerei im Urlaub könnte so mancher Körper etwas weniger Gewicht gut vertragen. Eine besonders einfache und für fast jeden mögliche Art der Diät ist das Intervallfasten.

## Intervallfasten - was ist das genau?

Wenn Sie bei Fastenkuren an kompletten Verzicht und Null-Diät denken, wird Sie überraschen, wie einfach Intervallfasten ist. Denn: Es muss nie komplett aufs Essen verzichtet werden. Dabei gibt es zwei Methoden: Beim 16:8-Fasten beschränkt man die Nahrungsaufnahme auf acht Stunden

täglich, die restlichen 16 Stunden des Tages nimmt man lediglich Getränke wie Tee, Wasser oder Säfte zu sich. Bei der 5:2-Methode beschränkt man sich an zwei Tagen in der Woche auf eine maximale Kalorienaufnahme von 500 (Frauen) beziehungsweise 600 (Männer). Die restlichen Tage können Sie ganz normal essen.

einem Schuss auch während der Fastenzeiten. Nur auf Zucker sollten Sie strikt verzichten.

Egal, für welche Methode Sie sich entscheiden, wir haben einen Plan für Sie zum Ausschneiden:

## Darauf sollten Sie verzichten:

Allgemein werden Zucker und Kohlenhydrate schnell verbrannt - nicht ideal, um die



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



## 16:8-Methode

**7-8 Uhr:** Kräutertee, Kaffee und Wasser

**10 Uhr:** Frühstück, zum Beispiel Quark mit Obst oder Schwarzbrot mit Schinken

**13-14 Uhr:** Mittag, zum Beispiel Salat mit Hühnchen oder Fetakäse

**15.30 Uhr:** Kaffee oder Tee, evt dazu ein Stück Obst

**17-18 Uhr:** Abendessen, zum Beispiel Ratatouille oder Fisch mit gedünstetem Gemüse

## 5:2-Methode

Fastentag mit bis zu 500 Kalorien, zum Beispiel Hühnerbrust mit gedünstetem Broccoli, Tomatensalat mit Schafkäse light (9% Fett)

normales Essen

normales Essen

normales Essen

Fastentag mit bis zu 500 Kalorien, zum Beispiel im Backofen gegarte Hühnerbrust, Avocado, Tomatensalat mit fettarmen Joghurt und Feta-Avocado-Wrap mit Salat

normales Essen

normales Essen

Schwertigen Preisen?



Fragen Sie uns zu den Präparaten mit dem roten Pfeil. Exklusiv in Ihrer Guten Tag Apotheke.



Hergestellt in Deutschland