

Oktober 2018 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Fit durch den Herbst

Die besten Tipps

Volksleiden Arthrose

Was wirklich hilft und wann nichts mehr geht

Zahngesundheit

Was unsere Zähne mögen und was nicht

Wetterfähigkeit

Realität oder alles nur Einbildung?

Bei Vergesslichkeit
frühzeitig handeln.*
Mit Gingium®



1.
Fördert die Durchblutung



2.
Stärkt die Nervenzellen



3.
Verbessert Gedächtnis
und Konzentration*

* Bei nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit (dementielles Syndrom).

Gingium® intens 120 mg, Filmtabletten: Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Behandlung von hirnorganisch bedingten geistigen Leistungseinbußen. Im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei fortschreitender Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, Niedergeschlagenheit, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen (Vor Behandlungsbeginn sollte geklärt werden, ob die Krankheitszeichen nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen.). Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei arterieller Verschlusskrankheit in den Gliedmaßen (Claudicatio intermittens im Stadium II nach FONTAINE) im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen. Durch Durchblutungsstörungen oder altersbedingte Rückbildungsvorgänge bedingte/r Schwindel bzw. Ohrgeräusche (unterstützende Behandlung). Enthält Lactose. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Mat.-Nr.:** 2/51008058 **Stand:** Februar 2014 Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de Z: DE/PRE/GIN/0717/0031h



A Sandoz Brand



Machen Sie das Beste daraus!

Es gibt Menschen, die mögen den Herbst nicht. Ich kann sie verstehen. Einerseits. Denn die Tage werden kürzer, die Temperaturen niedriger, statt Sonne und blauem Himmel haben wir öfter Wind und Regen. Andererseits ...

Andererseits sehen Sie sich das nebenstehende Foto an - ist es nicht wunderschön? Wie kann man angesichts solcher stimmungsvollen Impressionen den Herbst nicht mögen? Natürlich besteht der Herbst nicht nur aus solchen bezaubernden Tagen wie diesem, aber auch Frühling und Sommer haben nicht nur schöne Tage, oder?

Wie auch immer wir zum Herbst stehen, eins können wir auf jeden Fall nicht verhindern: dass er kommt. Also wenn er sowieso kommt, dann lassen Sie uns doch das Beste daraus machen. Und das bedeutet für mich nicht zuletzt: Raus in die Natur! Bewegung, frische Luft, eine vitaminreiche Ernährung und dazu eine positive Lebenseinstellung, dann macht auch der Herbst Spaß und wir bleiben fit und gesund. Was Sie konkret tun können, um den Herbst zu genießen, das lesen Sie in unserer Titelstory ab Seite 8.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und einen wunderschönen Oktober.

Foto Titel: www.stock.adobe.com / GutesaMitos, Foto Editorial: www.fotolia.de / Subscription XXL, www.stock.adobe.com / Thaut Images



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

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

Inhalt

Oktober 2018

20

Internetsucht
Wie man sie erkennt und
wo es Hilfe gibt



RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN

S. 24

18

Wetterfühligkeit
Alles nur Einbildung?



22

Akne
Was Sie selbst tun können



14

Zahngesundheit
Strahlendes Lächeln ein ganzes Leben

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Fit durch den Herbst**
Die besten Tipps für Arbeitsalltag und Freizeit

MEIN RAT

11 **Unsere Gelenke**
Immer in Bewegung bleiben!

MEINE MEDIZIN

12 **Arthrose**
Was wirklich hilft

14 **Zahngesundheit**
Darauf kommt's an

16 **Trockene Augen**
Kein Grund zum Weinen

MEINE BALANCE

18 **Wetterfühligkeit**
Alles nur Einbildung?

20 **Internetsucht**
Wo gibt's professionelle Hilfe?

MEINE FAMILIE

22 **Akne und schlechte Haut**
Was Sie selbst tun können

MEIN GEWINNSPIEL

25 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

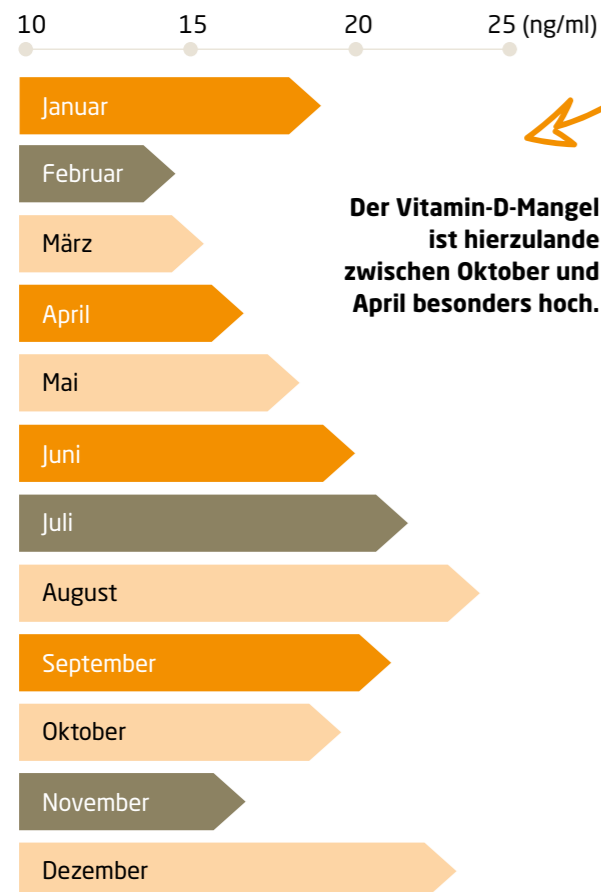
MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Oktober

Fotos: www.stock.adobe.com / shurkin_son, contrastwerkstatt, Goldengel, New Africa

News im Oktober

So können Sie Vitamin-D-Mangel mit Ernährung vorbeugen



Der Vitamin-D-Mangel ist hierzulande zwischen Oktober und April besonders hoch.

Wer sich oft im Freien aufhält, bildet über die Haut genug Vitamin D. Von Oktober bis März sind die Tage aber kürzer und die Intensität der Sonnenstrahlung nimmt ab. Der Körper verbraucht nun das im Sommer gespeicherte Vitamin D. Für Nachschub kann man mit fettem Fisch, Eigelb, rotem Fleisch, Leber und mit Vitamin D angereicherten Frühstücksflocken oder Milchprodukten sorgen, so die Empfehlung der Apothekerkammer Niedersachsen. Wer Vitamin-D-Präparate einnehmen will, sollte sich von seinem Arzt oder Apotheker beraten lassen, um einer Überdosierung vorzubeugen.

Zink hilft tatsächlich bei Erkältungen

Ist eine Erkältung im Anmarsch, lässt der wohlmeinende Rat, Zinkpräparate einzunehmen, meist nicht lange auf sich warten. Das sei tatsächlich sinnvoll, unterstreicht die „Barmer“: Studienvergleiche hätten eine krankheitsverkürzende Wirkung des Minerals bestätigt. Voraussetzung ist, dass mit der Einnahme innerhalb von 24 Stunden nach Auftreten der ersten Symptome begonnen wird. Warum Zink gegen Erkältungen hilft, ist aber noch nicht endgültig geklärt.

Der goldene Oktober lädt zu ausgiebigen Herbstspaziergängen ein. Nach einem Aufenthalt im Wald, Garten oder Park sollten Kleidung und Haut aber genau abgesucht werden, denn noch ist die Zeckengefahr nicht vorbei: Die stechlustigen Spinnentiere, die FSME-Viren übertragen können, sind aktiv, solange die Außentemperatur sieben Grad Celsius oder mehr beträgt.

Wer Fisch isst, lebt länger



Menschen, die sich ein langes Leben wünschen, sollten mehr Fisch essen. Zu diesem Fazit kommen jedenfalls Forscher der Zhejiang University School of Medicine. Sie haben über einen Zeitraum von 16 Jahren die Ernährungsgewohnheiten und die Gesundheit von einer halben Millionen Menschen ausgewertet. Ergebnis: Fisch ist gesundheitsfördernd und senkt das Sterberisiko. Kardiovaskuläre Erkrankungen treten bei Fisch-Liebhabern demnach um zehn Prozent, Krebs um sechs Prozent und Atemwegserkrankungen um 20 Prozent seltener auf.

E-Bike fahren fördert die Fitness

Gute Neuigkeiten für E-Bike-Fans: Elektrische Hilfe schadet dem Gesundheits- und Fitness-training nicht - im Gegenteil. Die Möglichkeit, sich bei zu hoher Anstrengung von einem Motor unterstützen zu lassen, sorgt vor allem bei untrainierten und übergewichtigen Menschen vielmehr für zusätzliche Motivation zur regelmäßigen Bewegung. In einer Studie verbesserte sich die Ausdauerfähigkeit der E-Bike-Fahrer bereits nach vier Wochen signifikant und damit vergleichbar gut wie bei Probanden, die mit herkömmlichen Rädern trainierten.

15. Oktober Hände waschen bitte nicht vergessen!

Jährlich am 15. Oktober findet der **Internationale Hände-Washtag** statt. Ein regelmäßiges und ordentliches Waschen der Hände gilt als bester Schutz gegen Ansteckung, da ein Großteil der Infektionskrankheiten über die Hände übertragen wird. Deshalb wird am 15. Oktober zum Beispiel in Schulen und Kindergärten erinnert: Hände und Finger vor und nach dem Essen, nach Benutzen der Toilette und nach einem Händeschütteln mindestens 30 Sekunden mit Seife einreiben und mit lauwarmen Wasser abspülen.



Fernreisen im Winter: An den Impfschutz denken!

Wer im Winter eine Fernreise plant, sollte auch an den Impfschutz denken. Hepatitis A ist zum Beispiel in den Tropen weit verbreitet. Bei Reisen nach Afrika, Zentral- oder Südamerika besteht die Gefahr, sich mit Gelbfieber anzustecken. Typhus grassiert in Ländern mit schlechten hygienischen Bedingungen. Für China, Indien, Thailand, Vietnam, Bali, Nepal, Bangladesch oder Pakistan wird zusätzlich eine Tollwut-Impfung empfohlen. In einigen Ländern ist der Nachweis der Impfung sogar Voraussetzung für die Einreise. Welche Impfungen Sie brauchen, erfahren Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker.



Bei Herbstspaziergängen auf Zecken achten

Die besten Tipps für Arbeitsalltag und Freizeit

Fit durch den Herbst & die kalte Jahreszeit

Der „goldene Oktober“ schenkt uns wunderbar allmählich ungemütlich: Die Temperaturen fallen, steht der Winter vor der Tür. Unser Immunsystem ist anfälliger für Erkältungskrankheiten, der Lichtmangel schränkt die Vitaminproduktion ein. Wie Sie gut durch den Jahreszeitenwechsel kommen, erfahren Sie in unserem Magazin.



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



Der Sommer geht zu Ende, das satte Grün weicht buntem Herbstlaub. Eine wunderschöne Jahreszeit – allerdings steigt jetzt auch die Gefahr von Erkältungen und anderen Krankheiten. Um vorzubeugen, können Sie Ihr Immunsystem mit folgenden Maßnahmen unterstützen.

Gönnen Sie sich viel Luft und Licht

Draußen wird es deutlich kühler und ungemütlicher, da kuschelt man sich gerne zu Hause ein. Frische Luft braucht der Körper aber trotzdem, deshalb ist regelmäßiges Lüften unverzichtbar. Mehrmals am Tag für kurze Zeit frische Luft reinlassen, da dies die Luft im Raum erneuert und die Luftfeuchtigkeit senkt. Auch bei Aktivitäten im Freien sollten Sie sich für ausreichend Licht sorgen. Bei schlechtem Wetter können Sie sich für eine Lampe entscheiden, die einen hohen Lichtwert hat. Ein Tageslichtleuchte kann hier eine gute Alternative sein. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten. Wichtig ist es außerdem, ausreichend zu trinken, vor allem Tee und Wasser. In der kühlen Jahreszeit nehmen viele Menschen ihren Durst

Zusatz Tipp für Berufstätige

Berufstätige, die im Herbst und Winter oft schon in der Dunkelheit zur Arbeit aufbrechen und erst nach Sonnenuntergang nach Hause kommen, sollten zumindest ihre Mittagspause für einen kurzen Spaziergang nutzen. Die kalte Frischluft bringt den Kreislauf in Schwung und härtet ab.

Richtig essen und trinken

Gesunde Ernährung erhöht ebenfalls die Widerstandskraft des Körpers. Frische und möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel sind am gesündesten, weil sie in der Regel mehr Vitamine und Mineralstoffe als Fertiggerichte enthalten. Obst und rohes Gemüse eignen sich zudem gut als Bürosnack.

Grundsätzlich gilt: Der Mensch braucht jetzt besonders viele Vitamine und Spurenelemente. Der Bedarf lässt sich normalerweise durch eine gesunde Mischkost aus viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, Fisch und Eiern gut abdecken. Zusätzlicher Bedarf kann durch Vitaminpräparate ausgeglichen werden. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten.

Wichtig ist es außerdem, ausreichend zu trinken, vor allem Tee und Wasser. In der kühlen Jahreszeit nehmen viele Menschen ihren Durst

Orangenspunsch mit Ingwer und Zitronengras

Zutaten für 4 Gläser:

1 Orange, 80 g Ingwer, 8 Stängel Zitronengras, 140 g Palmzucker, 400 ml Orangensaft, 400 ml rosa Grapefruitsaft, 100 ml Orangen-Sanddornnektar

Rezept:

Ungespritzte Orange heiß waschen, trocknen, in sehr dünne Scheiben schneiden. Ein Stück Ingwer längs in vier dünne, dekorative Scheiben schneiden, Rest grob raspeln. Zitronengras - bis auf vier Stängel zum Garnieren - klein schneiden und in einem Mörser leicht zerdrücken. Zusammen mit geraspelt Ingwer, Palmzucker, Säften und Orangen-Sanddornnektar bis kurz unter dem Siedepunkt erhitzen. Herd ausschalten, zugedeckt fünf Minuten ziehen lassen, durch ein feines Sieb passieren, in passende Gefäße füllen. Mit Zitronengras, Ingwer- und Orangenscheiben garnieren.