

November 2018 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke



MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Keine Chance dem Winterblues

Vitamin-D-Versorgung

Warum sie jetzt ganz besonders wichtig ist

Endlich schwanger

Fünf Dinge, die sich jetzt für Sie ändern

Schnupfenzeit

Wie Sie Nasensprays richtig anwenden

Erkältet? Grippostad® C



Denn du fehlst, wenn du erkältet bist



Stark bei Erkältung.

- Schnell
- Stark
- Gut verträglich
- Geeignet für Patienten mit Asthma², Bluthochdruck, Diabetes³

NR.1
Bei grippalen Infekten¹

grippostad.de



¹Lt. IMS Pharmatrend, Absatz 07/2018 | ²Außer Analgetika-Asthma | ³Ohne Niereninsuffizienz
Grippostad® C Hartkapseln. Wirkstoffe: Paracetamol, Ascorbinsäure (Vit. C), Coffein, Chlorphenaminmaleat. Zur symptomatischen Behandlung von gemeinsam auftretenden Beschwerden wie Kopf- und Gliederschmerzen, Schnupfen und Reizhusten im Rahmen einer einfachen Erkältungskrankheit bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. Bei gleichzeitigem Fieber oder erhöhter Körpertemperatur wirkt Grippostad® C fiebersenkend. Durch die fixe Kombination der Wirkstoffe in Grippostad® C kann bei Beschwerden, die überwiegend eines der genannten Symptome betreffen, keine individuelle Dosisanpassung vorgenommen werden. In solchen Situationen sind Arzneimittel in anderer Zusammensetzung vorzuziehen. Hinweis: Schmerzmittel sollen über längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes eingenommen werden. Enthält: Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: April 2015. STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel

Winterblues? Nein danke!

Jetzt haben wir schon wieder November! Ist es nicht unglaublich, wie schnell die Zeit verfliegt? Bald ist das Jahr schon wieder zu Ende.

Gut, ich gestehe: Der November ist nicht mein Lieblingsmonat. Ich gehöre einfach nicht zu denjenigen, die sich über Nieselregen, Gegenwind und niedrige Temperaturen freuen. Und dass es jetzt wieder so früh dunkel wird, macht die Sache auch nicht besser! Gar nicht so einfach, bei alledem seine gute Laune zu behalten.

Viele Menschen kennen diese jahreszeitlich bedingte Niedergeschlagenheit. Man spricht von Winterdepression, Lichtmangeldepression oder auch saisonal abhängiger Depression (SAD). Experten schätzen, dass jeder vierte Bundesbürger unter einer leichten Winterdepression leidet, zwei bis fünf Prozent haben es sogar mit einer ernsthaften Beeinträchtigung ihres Lebensgefühls zu tun und brauchen professionelle Hilfe. Frauen sind übrigens häufiger von einer Winterdepression betroffen als Männer. Warum das so ist, hat die Wissenschaft noch nicht herausgefunden.

Die gute Nachricht ist: Man kann etwas tun gegen diesen Winterblues, der meistens im November beginnt und mit dem nächsten Frühling wie von selbst wieder verschwindet. In unserer Titelstory ab Seite 8 lesen Sie, was Sie tun können, damit Sie sich Ihre Lebensfreude auch im Winter erhalten.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und einen gut gelaunten November.

*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/mashiki, Foto Editorial: www.stock.adobe.com/Vlad Sokolovsky

Inhalt

November 2018

**RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN**
S. 24



12

Tinnitus

„Ich höre was,
was du nicht hörst“



16

Vitamin D

Warum es jetzt so wichtig ist



18

Schwangerschaft

Fünf Dinge, die sich für Sie ändern

Fotos: www.stock.adobe.com / RFBSIP, elovich, detailblick-foto, Britt, Natis

20

Schnupfenzeit

Nasensprays richtig anwenden



14

Neurodermitis

Basispflege ist das A und O

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Keine Chance dem Winterblues**
Heiter durch die dunkle Jahreszeit

MEIN RAT

11 **Schwangerschaft I**
Worauf muss ich achten?

MEINE MEDIZIN

12 **Tinnitus**
„Ich höre was, was du nicht hörst“

14 **Neurodermitis**
Basispflege ist das A und O

16 **Vitamin D**
Warum es jetzt so wichtig ist

MEINE BALANCE

18 **Schwangerschaft II**
Fünf Dinge, die sich für Sie ändern

20 **Schnupfenzeit**
Nasensprays richtig anwenden

MEINE FAMILIE

22 **Wenn das Kind krank ist**
So behalten Sie die Nerven

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

29 Fernsehen im November

News im November

Tabakrauch im Haus für Kinder besonders schädlich

Passivrauchen ist für Kinder noch schädlicher als bisher angenommen. Der Grund: Der „kalte Rauch“ legt sich auf Boden, Kleidung, Spielsachen, Möbel und befindet sich auch im Hausstaub. Da Kinder mehr Kontakt zu diesen „kontaminierten“ Flächen haben und ihre Hände häufiger in den Mund stecken, nehmen sie auch mehr Schadstoffe auf, so Forscher der University of California. Einzige Lösung: Wenigstens zu Hause nicht mehr rauchen.



Hoher Salzkonsum erhöht Herzschwäche-Risiko deutlich

Ein hoher Salzkonsum erhöht das Risiko für eine Herzschwäche erheblich. Das zeigt eine groß angelegte finnische Studie mit mehr als 4.000 Teilnehmern, wie die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK) berichtet. Personen, die mehr als 13,7 Gramm Salz pro Tag konsumierten, hatten demnach ein zweimal höheres Risiko, eine Herzschwäche zu entwickeln, als jene Gruppe, die am wenigsten Salz konsumierte - nämlich unter 6,8 Gramm. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt einen maximalen Salzkonsum von fünf Gramm pro Tag. Der übliche Salzkonsum liegt in Deutschland laut DGK aber weit über diesen Empfehlungen.



Vorsicht Fehldiagnose! Morbus Google droht

Laut einer forsa-Umfrage im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse forschen 73 Prozent der Deutschen im Internet nach Erklärungen für Krankheitssymptome. Doch Vorsicht: Es droht „Morbus Google“ beziehungsweise Cyberchondrie - die zwanghafte Sucht nach einer Internetdiagnose. Betroffene surfen stundenlang, überdramatisieren ihre Symptome und stellen am Ende meist abenteuerliche Eigendiagnosen, ohne überhaupt zum Arzt gegangen zu sein. Im schlimmsten Fall verzögert die digitale Selbstdiagnose sogar die Behandlung der tatsächlichen Krankheit. Der Gang zum Arzt oder in die Apotheke ist also immer ratsamer als die Internetrecherche.



Senföl: Natürlicher Wirkstoff gegen Viren und Bakterien

Im Kampf gegen Krankheitserreger sind Senföle offenbar ein wirksames Mittel. Eine neue Studie italienischer und französischer Wissenschaftler bescheinigt den Pflanzenstoffen eine ausgeprägte antibakterielle Wirkung, die zum Teil sogar bei multiresistenten Bakterien Erfolge zeigt. Insbesondere die in Kapuzinerkresse und Meerrettich enthaltenen drei Senföle sollen Krankheitserreger demnach sehr effektiv bekämpfen. Forscher der Universität Gießen haben zudem eine antivirale und entzündungshemmende Wirkung der Kombination nachgewiesen. Sie wird bisher vor allem in Arzneimitteln gegen Blasenentzündung und Erkältungskrankheiten erfolgreich eingesetzt.

Mit dem „Apothekenfinder 22 8 33“ zum nächsten Notdienst

Adressen von Notdienstapotheken werden in Apothekenschaufenstern ausgehängt. Im Ernstfall kommt man mit dem „Apothekenfinder 22 8 33“ aber noch schneller an die Kontaktdaten. Patienten können sie kostenfrei über die Festnetznummer 0800 00 22 8 33 abfragen. Im Internet sind die Daten unter www.aponet.de und über die mobile Webseite www.apothekenfinder.mobi abrufbar. Per Mobiltelefon kann man die 22 8 33 (ohne Vorwahl) anrufen oder eine SMS mit der eigenen Postleitzahl dorthin schicken (69 Cent pro Minute/SMS), um die Adresse der nächstgelegenen Notdienstapotheke zu erhalten. Der Service wird von der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände bereitgestellt.



0800 00 22833
Kostenlos vom Festnetz

Anruf oder SMS an
22833



www.aponet.de
apothekenfinder.mobi

So viel kostet eine Stunde Ernährungsberatung

Eine professionelle Ernährungsberatung kostet durchschnittlich 72 Euro pro Stunde. Am meisten müssen Münchener bezahlen: Hier sind 78 Euro fällig. Das sind 16 Prozent mehr als in Düsseldorf. Mit 67 Euro pro Stunde ist eine Ernährungsberatung dort vergleichsweise günstig, wie eine Analyse der Vergleichsportals Check24.de zeigt. Selbst bezahlen müssen Patienten die Kosten meistens aber nicht: Verschreibt ein Arzt die Ernährungsberatung, werden sie von der Krankenkasse übernommen. Viele Krankenkassen bezuschussen solche Kurse aber auch ohne Rezept und übernehmen zwischen 80 und 100 Prozent der Gebühren.

Kosten für eine Ernährungsberatung (pro Stunde)

| | |
|-------------------|-----|
| München | 78€ |
| Hamburg | 77€ |
| Frankfurt am Main | 76€ |
| Stuttgart | 75€ |
| Dortmund | 74€ |
| Essen | 74€ |
| Köln | 72€ |
| Leipzig | 70€ |
| Berlin | 69€ |
| Düsseldorf | 67€ |
| Durchschnittlich | 72€ |

Was hilft gegen den Winterblues?

Heiter durch die dunkle Jahreszeit



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



Die dunkle, kalte Jahreszeit schlägt vielen Menschen aufs Gemüt. Lesen Sie, wodurch ein Winterblues entsteht und wie man trotz trüber Stimmungslage seine gute Laune behält.

Jeder dritte Deutsche leidet unter dem Winterblues. Kurze, kalte und triste Tage lassen das Stimmungsbarometer bei ihnen Richtung Nullpunkt sinken. Schuld an der Misere: die wenigen Sonnenstunden, sprich der ausgeprägte Lichtmangel. Dieser führt dazu, dass der Körper vermehrt das stimmungssenkende Schlafhormon Melatonin produziert, dafür aber weitaus weniger des Wohlfühl-Hormons Serotonin. Die Folge: eine saisonal abhängige Depression (SAD), so der medizinische Fachbegriff. Diese äußert sich nämlich

werden, dass sich aktiv angereicher so stimmttag eider eine horsten Dirmen en Luft ungsri rs Out

näßigen ntthera- sitzen ant vor se sind t (ohne

schädlichen UV-Anteil) fördert die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. „Die Mehrzahl der Patienten verspürt nach zwei- bis dreiwöchiger Behandlung mit der „Lichtdusche“ eine Besserung der Beschwerden“, berichtet Dr. Bracher.

Bei leichten Verstimmungen kann Johanniskraut helfen.



“

Wenn es geht, jeden Mittag einen kurzen halbstündigen Spaziergang oder eine Joggingrunde einplanen.

Dr. Thorsten Bracher

Schaffen Sie eine helle freundliche Atmosphäre

Damit Sie auch im Büro oder Wohnzimmer nicht in Trübsinn verfallen, sollten auch hier gute Licht- und Stimmungsverhältnisse gegeben sein. „Also möglichst viel Sonnenlicht hereinlassen und für eine angenehme, freundliche Atmosphäre sorgen“, rät der Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie. Gemütliche, gesellige Runden mit Familie oder Bekannten sind ideale Freizeitbeschäftigungen mit hohem Wohlfühlfaktor. „Ein funktionierendes soziales Netzwerk mit guten Freunden sowie abwechslungsreiche Hobbys wirken einer Depression entgegen“, so Dr. Bracher. Und auch ausreichende Entspannung steuert einem winterlichen Stimmungstief entgegen. Ob Wellnessbad, Schlemmermenü oder Autogenes Training – wichtig sind Wohlfühl-Momente nach individueller Lust und Laune.

Bei leichten Verstimmungen kann Johanniskraut helfen. Diese Pflanze wussten schon die Heilkundigen vergangener Jahrhunderte wegen seiner aufhellenden Wirkung zu schätzen. Doch vor der Einnahme bitte den Arzt oder Apotheker fragen, denn in Verbindung mit anderen Medikamenten sind Nebenwirkungen möglich. Hält ➤