

Januar 2019 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Lebenslust

Wie wir unser Leben
mehr genießen

Einkaufsratgeber

Blutdruck-Messgeräte
für Ihr Zuhause

Fettleberalarm

Meist hilft schon eine
Änderung des Lebensstils

Neujahrsvorsätze

So schaffen Sie es,
gesünder zu leben

Nachhaltiger Hautschutz – ganzheitlich weiterentwickelt.

Bei trockener, beanspruchter und
zu Neurodermitis neigender Haut.



Physiotop® mit
OLT®-Technologie



PHYSIOTOP®
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

Für anspruchsvollste Hautbedürfnisse. Mit dermatologischer Kompetenz entwickelt.

Nähere Informationen finden Sie unter: www.physiotop.dermapharm.de

Dermapharm AG | Lil-Dagover-Ring 7 | 82031 Grünwald

Happy new year!

Der Jahreswechsel ist ja immer die Zeit der guten Vorsätze. Weniger essen, mehr Sport, insgesamt mehr für die Gesundheit tun, das steht bei vielen von uns auf der To-do-Liste für das neue Jahr. Wie Sie es schaffen, Ihre guten Vorsätze auch wirklich durchzuhalten und nicht nach ein paar Wochen wieder in den alten Trott zu verfallen, das lesen Sie in unserem Artikel auf Seite 20.

Für Fragen oder
Anregungen schreiben
Sie uns gerne an:
info@mein-tag.de

Ich selbst habe mir auch etwas vorgenommen: Ich möchte im kommenden Jahr das Leben einfach mehr genießen. Inspiriert worden bin ich dazu von Dr. Manfred Lütz. Der Kölner Psychiater und Theologe hat eine Reihe von viel beachteten Büchern geschrieben, darunter den Bestseller „Lebenslust“. Unsere Redaktion hat mit ihm ein tolles Interview geführt. Darin wirbt Dr. Lütz eindringlich dafür, das Leben mehr zu genießen und nicht alles immer nur unter dem Aspekt zu betrachten, ob es der Gesundheit dient oder nicht. Titel des Interviews: „Hauptsache gesund – und wo bleibt die Lebenslust?“

Gerne möchte ich Ihnen die Lektüre des Gesprächs mit Dr. Lütz ans Herz legen. Sie finden es auf Seite 8 dieser Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen ein großartiges und lebensfrohes neues Jahr.

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

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



Inhalt

Januar 2019



14

Ratgeber
Blutdruck-Messgeräte
für zuhause

**RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN**
S. 24

12

Erkältungssaison
Antibiotika richtig einnehmen



16

Haarausfall
Was tun?



11

Weihnachtsspeck
So kriegen Sie ihn wieder weg

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Hauptsache gesund...**
Und wo bleibt die Lebenslust?

MEIN RAT

11 **So kriegen Sie Ihren Weihnachtsspeck garantiert wieder weg**

MEINE MEDIZIN

12 **Erkältungssaison**
Antibiotika richtig einnehmen

14 **Ratgeber**
Blutdruck-Messgeräte für zuhause

16 **Haarausfall**
Was tun?

MEINE BALANCE

18 **Fettleber**
Meist hilft eine Änderung des Lebensstils

20 **Gute Vorsätze**
So halten Sie durch

MEINE FAMILIE

22 **Hautpflege**
So bleibt die Haut im Winter schön und geschmeidig

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Januar

Fotos: www.stock.adobe.com / Rawpixel.com, jpiengs, Tijana, Tijana

News im Januar



Entspannungsmusik für Tinnitus-Patienten

Rauschen, Summen, Klingeln oder Brummen – Symptome von Tinnitus sind sehr unterschiedlich. Darunter leidende Menschen können mithilfe verschiedener Techniken lernen, ihre Konzentration zu lenken und so dem Tinnitus seine Präsenz zu nehmen. Musik soll ebenfalls helfen. Ratiopharm bietet kostenlos speziell für Tinnitus-Patienten komponierte Musik an, die helfen soll, die Ohrgeräusche auszublenden. Die kostenlose CD kann in der Mediathek auf www.ratiopharm.de bestellt werden. Für mobile Endgeräte ist „Musik aufs Ohr – Trotz Tinnitus zur Ruhe kommen“ als Download verfügbar.

Ehe kann vor Schlaganfall und Herzkrankungen schützen

Eine weltweite Studie der Keele University im Vereinigten Königreich und der Macquarie University in Sydney hat bestätigt, dass verheiratete Menschen besser vor Herzkrankheiten und Schlaganfällen geschützt sind. Auch die Folgen solcher Erkrankungen fallen bei ihnen oft weniger drastisch aus. Personen, die alleinstehend, geschieden oder verwitwet sind, haben demnach ein höheres Risiko zu erkranken. Warum das so ist, ist noch ungeklärt. Nun möchten die Forscher herausfinden, ob der Familienstand auch Rückschlüsse auf andere Krankheitsbilder zulässt.

Wussten Sie schon....



... dass laut einer Umfrage der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) die durchschnittliche Pausenzeit an der Arbeitsstelle bei 33 Minuten liegt und dass 79 Prozent der Arbeitnehmer damit zufrieden sind? Dennoch gibt die Hälfte an, sich dabei nie oder nur selten zu erholen. Grund: Termin- und Zeitdruck.

Fotos: www.stock.adobe.com / Syda Productions, Wordley Calvo Stock, korionov, made_by_nana

Bewegung und Sport helfen bei Krebs

Körperliche Aktivität hilft nicht nur, das Krebsrisiko zu senken, sondern tut auch Krebspatienten gut: Regelmäßige Bewegung stärkt ihr Immunsystem und reduziert das Fatigue-Syndrom. Bei vielen Patienten verringert Sport auch signifikant die Therapie-Nebenwirkungen. Studien weisen zudem darauf hin, dass körperliche Aktivität die Tumorabwehr von Krebspatienten anregt und somit das Rückfall-Risiko reduzieren kann. Hilfreiche Informationen, welche sportlichen Aktivitäten für Betroffene möglich und empfehlenswert sind und welche körperlichen Beschwerden sich durch Bewegung und Sport verbessern lassen, bietet die Broschüre „Bewegung und Sport bei Krebs“. Sie kann kostenfrei bestellt werden bei: Deutsche Krebshilfe, Postfach 14 67, 53004 Bonn oder im Internet unter www.krebshilfe.de.



Verordnung von Antidepressiva seit 2007 verdoppelt

Die Verordnungen von Antidepressiva haben sich in den vergangenen Jahren verdoppelt. 2007 erhielten erwerbstätige Männer und Frauen durchschnittlich 6,8 Tagesdosen an Medikamenten gegen Depressionen. 2017 waren es bereits 13,5. Frauen erhalten mit 16,9 Tagesdosen im Durchschnitt ein deutlich höheres Volumen als Männer (10,6). Das geht aus dem Gesundheitsreport 2018 der Techniker Krankenkasse (TK) hervor. Auch die Zahlen zu den Fehlzeiten bestätigen diesen Trend: So fielen Frauen 2017 durchschnittlich 3,42 Tage im Jahr aufgrund von psychischen Beschwerden im Job aus, bei den Männern waren es 2,11 Tage.

Kopfverletzungen: Neuer Bluttest statt Hirnscans

Schädel-Hirn-Traumata nach Kopfverletzungen können schwerwiegende Folgen haben. Die genaue Diagnose erfolgt meist über eine Computertomografie-Untersuchung, was Zeit kostet. Mit einem neuen Bluttest lassen sich die Folgen schneller einschätzen. Ein internationales Forschungsteam unter Mitwirkung der Technischen Universität München (TUM) hat ein Verfahren entwickelt, bei dem das Blut auf zwei Biomarker untersucht wird, die Proteine UCH-L1 und GFAP. Je nachdem, in welcher Menge sie im Blut auftreten, lässt sich sofort erkennen, ob auch eine Blutung im Gehirn vorliegt.

Arzneimittel richtig lagern

Arzneimittel sind empfindlich, deshalb ist es wichtig, den Angaben zur Lagerung im Beipackzettel zu folgen. Wer das nicht tut, riskiert die Wirksamkeit des Medikaments. Darauf weist der Bundesverband der Arzneimittel-Hersteller e.V. (BAH) hin. In der Regel wird eine Aufbewahrung bei Raumtemperatur zwischen 15 und 25 Grad Celsius empfohlen. Folgende Anzeichen können ein Hinweis auf falsche Lagerung sein: Verfärbungen, Risse oder Geruchsentwicklung bei Tabletten, Ausflockung oder Trübung bei Säften und Injektionslösungen, Verflüssigung, Verfärbungen oder Geruchsbildung bei Salben oder Gelen. In solchen Fällen sollten Arzneimittel nicht mehr verwendet und der Apotheker zu Rate gezogen werden.





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



Interview Dr. Manfred Lütz

Hauptsache gesund - und bleibt die Lebenslust?

Silvester und Neujahr sind immer auch die Zeit der guten Vorsätze. Viele Menschen nehmen sich vor, im neuen Jahr mehr Sport zu machen, weniger oder gesünder zu essen, sich beim Alkohol zurückzuhalten und mehr Sport zu treiben. Alles im Dienste der Gesundheit. Aber wer nimmt sich vor, im neuen Jahr einfach das Leben mehr zu genießen? Hauptsache gesund - aber wo bleibt die Lebenslust? Darüber haben wir uns mit dem Psychiater und Bestsellerautor Dr. Manfred Lütz unterhalten.

Herr Dr. Lütz, viele Menschen gehen jetzt wieder mit guten Vorsätzen ins neue Jahr. Die meisten wollen mehr für die Gesundheit tun: mehr Sport, weniger trinken, rauchen, essen etc. Aber wer nimmt sich vor, sein Leben mehr zu genießen? Kaum jemand! Ist doch komisch, oder?

Dr. Manfred Lütz: Viele Leute glauben heute nicht mehr an den lieben Gott, sondern an die Gesundheit. Und alles, was man früher für den lieben Gott tat - wallfahren, fasten und so weiter -, das tut man heute nicht mehr. Aber das ist nur ein Problem, doch

Im Jahr 2002 erschien Ihr heute noch immer lesenswertes Buch „Lebenslust“. Untertitel: „Wider die Diät-Sadisten, den Gesundheitswahn und den Fitnesskult“. Diese Lebenslust, was ist das eigentlich?

Lebenslust ist das Genießen jeden Moments. Wenn ich Vorträge zu diesem Thema halte, sage ich am Schluss: Wenn ich jedem von Ihnen hier im Saal sagen könnte, wann er stirbt, also das genaue Datum seines Todes vorhersage, dann bin ich sicher, dass Sie morgen schon anders leben werden.

Warum? Weil wir uns dann bewusst werden, dass dies ein einzigartiger und unwiederholbarer Tag ist. Wenn er vorüber ist, ist er für immer weg. Das heißt, dass man die Unwiederholbarkeit jeden Moments bewusst erlebt: Einfach Mal für eine halbe Stunde in den Wald gehen. Nicht aus gesundheitlichen Gründen, sondern um diese unwiederholbare halbe Stunde zu riechen, zu schmecken, zu erleben. Das macht das Leben eigentlich intensiver. Das nenne ich Lebenslust.

„Lebenslust ist das
Genießen jeden Moments.“

Es geht also um Lebensqualität. Dagegen geht es der Gesundheitsreligion vor allem um Quantität, um die Verlängerung des Lebens. ➤

Unser Interviewpartner

Dr. Manfred Lütz ist Psychiater, Theologe und Bestsellerautor. Deutschlandweites Aufsehen erregte er mit seinen Büchern „Irre! Wir behandeln die Falschen: Unser Problem sind die Normalen“ sowie „Bluff! Die Fälschung der Welt“. Neben den im Interview genannten Büchern „Lebenslust. Wider die Diät-Sadisten, den Gesundheitswahn und den Fitnesskult“ und „Wie Sie unvermeidlich glücklich werden“ beschäftigt sich Dr. Lütz auch immer wieder mit religiösen und theologischen Fragen, so zum Beispiel in seinem Buch „Gott. Eine kleine Geschichte des Größten“. Im vergangenen Jahr erschien sein neuestes Buch „Der Skandal der Skandale. Die geheime Geschichte des Christentums“. Dr. Lütz ist Chefarzt am Alexianer-Krankenhaus für Psychiatrie in Köln.



©Random House/Amanda Berens