

Februar 2019 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Leben mit Krebs

Der Expertenrat

Künstliches Kniegelenk so
spät wie möglich einsetzen

COPD - was tun?

So halten Sie die Lungen-
krankheit in Schach

Neue Serie

Die besten Lebens-
mittel der Welt

Ein Dankeschön für Sie als Leser von MEIN TAG!



Casablanca
Inklusive

Tag 1-7:
Exklusive Studienreise Marokko
Eine der beliebtesten Studienreisen der Deutschen – inkl. Ausflugsprogramm mit u.a. 5 Welterbe-Stätten!

Tag 8-15:
Erholung in Marrakesch im 4-Sterne-Traumhotel GRATIS!

Mit freundlicher Unterstützung
des Fremdenverkehrsamts Marokko

15 Tage 4-Sterne-Reise Marokko

Normalpreis ~~1.199,-€~~
Ihre Ersparnis **- 1.000,-€**

ab nur **199,-€***
p.P.

Das beliebteste Reiseziel der Welt! – mit u.a. 5x UNESCO-Welterbe



Fès (Welterbe)
Inklusive

Meknès (Welterbe)
Inklusive



Rabat (Welterbe)
Inklusive

Marrakesch (Welterbe)
Inklusive

+ 8 Tage 4-Sterne-Traumhotel im weltberühmten Marrakesch



Inklusive

Reiseverlauf und Inklusivprogramm:

Tag 1-7: 4-Sterne-Studienreise

- **Panoramafahrt Atlas Gebirge:** lebendiger Bergort Beni Mellal mit Stadtgarten Jardin de Ain Asserdoun
- **Königsstadt Fès:** eine der weltgrößten Altstädte (UNESCO-Weltkulturerbe), Königspalast Fès, Karaouyne – die älteste Universität der Welt, traditionelle Teppichgalerie, imposante Festung Borj
- **Ruinen von Volubilis** (Eintritt inkl.): die größte römische Ausgrabungsstätte Marokkos (UNESCO-Weltkulturerbe)
- **Königsstadt Meknès:** prunkvolles Altstadtviertel (UNESCO-Weltkulturerbe), weltberühmtes Stadttor Bab El Mansour, Mausoleum von Sultan Moulay Ismail
- **Königsstadt Rabat:** prächtiger Königspalast, Hassanturm, Mausoleum von Mohammed V. (UNESCO-Weltkulturerbe)
- **Casablanca:** Moschee Hassan II. – eine der größten Moscheen der Welt (ohne Eintritt), Mohammed-V.-Platz, Rathaus, Justizpalast, Stadttheater
- **Königsstadt Marrakesch:** Koutoubia-Moschee – eines der schönsten Bauwerke der Stadt, Stadtrundfahrt mit Sultanspalast, Handwerkstradition mit Schmuck- und Lederhandwerk, Altstadt (UNESCO-Weltkulturerbe)



Ihre Inklusivleistungen:

- + Hin- und Rückflug mit renommierter Fluggesellschaft* nach Marrakesch inkl. Hoteltransfers **324,-€**
 - + **7 Tage Exklusive Studienreise Marokko** - 7 Übernachtungen im Doppelzimmer im Rahmen der Studienreise in ausgewählten 4-Sterne-Hotels (Landeskate.) - 7x reichhaltiges Frühstücksbuffet - Rundreise in unserem modernen und klimatisierten Reisebus - Spektakuläres Ausflugsprogramm + Eintritte (lt. Programm), u.a. mit 5x UNESCO-Welterbe! **525,-€**
 - + **IHR GESCHENK: 8 Tage Erholung in Marrakesch im 4-Sterne-Traumhotel GRATIS** - 7 Übernachtungen im Doppelzimmer im 4-Sterne-Traumhotel (Landeskate.) - 7x reichhaltiges Frühstücksbuffet - kostenlose Nutzung der hoteleigenen Einrichtungen: beheizter Swimmingpool sowie komplett ausgestatteter Fitnessraum **350,-€**
 - + Fachausgebildete, Deutsch sprechende Reiseleitung
- Gesamtpreis pro Person ~~1.199,-€~~
Ihre Ersparnis pro Person **- 1.000,-€**
Ihr Vorzugspreis p.P. ab nur **199,-€***

MEIN TAG Leser-Ersparnis
- 1.000,-€ p.P.

Wunschleistungen zu Vorzugskonditionen:
Komfortpaket „Genuss“: Täglich reichhaltiges Buffet am Abend mit internationalen Spezialitäten während der 7-tägigen Studienreise: nur 139,-€ p.P. statt 169,-€*

Reise Monate	Okt. 2019 (01.-15.10.)	Okt. 2019 (16.-31.10.)	Nov. 2019 (01.-15.11.)	Nov. 2019 (16.-30.11.)	Feb. 2020 (01.-14.02.)	Feb. 2020 (15.-29.02.)	März 2020 (01.-15.03.)	März 2020 (16.-31.03.)	April 2020
Saisonzuschläge p.P.:	200,-€	160,-€	120,-€	80,-€	0,-€	80,-€	160,-€	200,-€	240,-€

Lesen & Reisen: Unser Vorzugspreis für Sie Leser von MEIN TAG ab nur **199,-€*** p.P. statt ~~1.199,-€~~

Inklusive 5 Welterbe-Stätten!

Flughafen	Berlin	Düsseldorf	Frankfurt	Hamburg	Hannover	Leipzig	München	Stuttgart
Flughafenzuschläge p.P.:	75,-€	75,-€	75,-€	70,-€	60,-€	0,-€	70,-€	60,-€
Abflughafentage	Mi So	Sa	Di So	Mo	Mi	Mi Sa	Mo	Di

Zur Einreise benötigen deutsche Staatsangehörige einen noch mind. 6 Monate gültigen Reisepass. Deutsche Staatsangehörige können für touristische Zwecke bis zu 90 Tage visafrei nach Marokko einreisen. Staatsangehörigen anderer Länder wird empfohlen, die für sie geltenden Einreisebestimmungen bei der Botschaft des Ziellandes zu erfragen.
* z.B. Iberia (größte Airline Spaniens), Corendon Airlines (bekannte Charterfluggesellschaft), Royal Air Maroc (größte Airline Marokkos)
* Marrakesch wurde von den Travellers' Choice Awards 2015 von TripAdvisor zum Nummer 1 Reiseziel der Welt gewählt.
* Mit Erhalt der schriftlichen Reservierungsbestätigung und des Reiseversicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 28 Tage vor Abreise zu leisten. Preis gilt am 12.02.2020 ab Leipzig. Bei anderen Reisetagen und Abflughäfen fallen die in der Tabelle angegebenen Zuschläge an. Die Reise gilt nur für den Empfänger und volljährige Begleitpersonen. Geplante Gruppengröße ca. 35 Personen. Nicht geeignet für Personen mit eingeschränkter Mobilität. RSD Reise Service Deutschland GmbH bietet den Preisvorteil im Vergleich zum Normalpreis auf www.rsd-reisen.de. Es gelten die Reisebedingungen der RSD Reise Service Deutschland GmbH (www.rsd-reisen.de/arb). Einzelzimmerzuschlag: 299,-€ p.P.
Ferienaufpreis 49,-€ p.P.: BER 13.10.19; DUS 12.10.19 u. 04.+11.04.20; FRA 05.04.20; HAM 02.03.20; HAJ 01.04.20; LEJ 19.10.19; MUC 06.04.20.
Hinweis: Das Geschenk gilt nur bei Buchung der Studienreise. Reiseverlaufänderungen aus organisatorischen Gründen ggf. möglich.

Von uns für Sie geprüft!
Kundenzufriedenheit „sehr gut“
Zertifizierung (Freundlichkeit) Kompetenz
40.359 Befragte getestet 01/2018
Kundenumfrage durch RSD Reise Service Deutschland
→ **Gesamt-Note: 1,48**

Ihr Vorteilscode: **MT23720**

Jetzt kostenlos anrufen und Wunschtermin sichern:
0800-503 575 899
Montag bis Freitag 8.30 – 19.00 Uhr, Samstag 9.00 – 14.00 Uhr
oder www.treue-vorteile.de/mt23720
Reiseveranstalter: RSD Reise Service Deutschland GmbH, Eisenheimerstraße 61, 80687 München.

Leben mit Krebs



Ich liebe das Leben, aber immer wieder bin ich auch bestürzt darüber, wie grausam es sein kann. Für viele Menschen hält es schwere Prüfungen bereit, sei es der viel zu frühe Verlust eines lieben Angehörigen, ein schlimmer Unfall oder eine lebensbedrohende Krankheit. Zum Beispiel Krebs.

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

Wenn der Arzt die Diagnose Krebs stellt, sind Schock und Verzweiflung die erste und völlig normale Reaktion – bei Betroffenen selbst, ebenso aber bei den Angehörigen. Aufgrund der immensen Fortschritte in Diagnostik und Therapie können wir heute sagen, dass zwar jeder dritte bis vierte Mensch in Deutschland im Laufe seines Lebens an Krebs erkrankt, jeder zweite aber auch vollständig geheilt wird. Und selbst mit schwer therapierbaren Tumoren können Betroffene oft noch gut und lange leben.

Trotzdem: Krebs verändert alles. Nichts ist mehr so wie vorher. Dennoch muss der Alltag weitergehen. Aber wie? Wo bekommt man Hilfe und Unterstützung, außer bei lieben Verwandten und guten Freunden? An wen kann man sich wenden, wenn man in Not gerät? Mit unserer Titelgeschichte (ab Seite 8) möchten wir Krebspatienten und ihren Angehörigen eine Orientierungshilfe geben, damit sie diese schwierige Zeit so gut es geht bewältigen.

Ich wünsche Ihnen viel Kraft und einen hoffnungsvollen Februar.

*Bleiben Sie gesund!
Heute Dr. Ann-Gräfe-Bub*

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



Foto: Titel: stock.adobe.com / Wlacheslav Jakobchuk, Foto Editorial: stock.adobe.com / Jiri Hera

Inhalt

Februar 2019



22

Raus an die Luft
Kinder brauchen Bewegung

**RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN**
S. 24

11

Gesund Gewicht
reduzieren
Tipps aus Ihrer Apotheke



14

Lungenkrankheit COPD
Tipps für Betroffene



20

Neue Serie
Die besten Lebensmittel der Welt

Fotos: stock.adobe.com / Tatyana Gladskih, Karepa, Stocksnapper, maglyvi

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Leben mit Krebs**
Orientierungshilfe für Betroffene und Angehörige

MEIN RAT

11 **Wirkungslos oder gefährlich**
Abnehmprodukte im Test

MEINE MEDIZIN

12 **Magen-Darm-Grippe**
Wie man sich vor Ansteckung schützt

14 **COPD**
So halten Sie die Lungenkrankheit in Schach

16 **Künstliches Kniegelenk**
So spät wie möglich!

MEINE BALANCE

18 **Körperpflege**
Schönes und gesundes Haar im Winter

20 **Neue Serie**
Die besten Lebensmittel der Welt
In diesem Monat: die Kartoffel

MEINE FAMILIE

22 **Kinder**
Runter vom Sofa, raus an die Luft!

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Februar

News im Februar



Nur jede 15. Frau nimmt noch Hormonpräparate

Der Anteil der Frauen, die Hormonpräparate gegen Beschwerden in den Wechseljahren einnehmen, sinkt. Laut dem Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse (TK) hat 2017 nur noch jede 15. Frau (6,6 Prozent) in den Wechseljahren entsprechende Medikamente eingenommen. Damit ist ein neuer Tiefstand erreicht: Im Jahr 2000 nahmen noch 37 Prozent der Betroffenen Hormonersatzpräparate. Heute werden zur Linderung der Beschwerden wieder vermehrt natürliche Wirkstoffe eingesetzt.

Werbung beeinflusst Kinderernährung



Eltern sollten darauf achten, dass ihre Kinder keine oder nur wenig Werbung für süße oder fettreiche Snacks im Fernsehen anschauen. Experimente an Universitäten in Liverpool und Sydney haben bestätigt, dass solche Werbeeinblendungen tatsächlich das Essverhalten der Kinder beeinflussen. Entsprechend berieselte Kinder nahmen bis zu 30 Prozent mehr Kalorien zu sich.

Guter Schlaf ist wichtig für den Stoffwechsel

Schon eine schlaflose Nacht reicht aus, um den Stoffwechsel negativ zu beeinflussen. Forscher der Universität Uppsala konnten nachweisen, dass akuter Schlafmangel den Muskelabbau im Körper aktiviert und auch die DNA der Fettzellen ungünstig verändert. Wer fit und schlank sein will, sollte also nicht nur Sport treiben und auf die Ernährung achten, sondern auch für ausreichend guten Schlaf sorgen.



Regelmäßiger Urlaub hält gesund

Wer lange leben möchte, sollte nicht nur Sport treiben und sich gesund ernähren, sondern auch regelmäßig Urlaub machen. Eine Langzeitstudie der Universität Helsinki zeigt, dass das Sterbe-Risiko bei Menschen steigt, die weniger als drei Wochen pro Jahr Ferien machen. Das gilt insbesondere, wenn bereits Risikofaktoren wie Übergewicht und Bluthochdruck vorhanden sind. Besonders gefährdet sind Männer: Sie verzichten häufiger als Frauen nicht nur auf Erholungstage, sondern auch auf ausreichend Schlaf.



Im Osten erkranken mehr Menschen an Bluthochdruck

28,4 Prozent der Bundesbürger leiden unter Hypertonie. Wie eine Analyse der Barmer Ersatzkasse zeigt, tritt das Problem in den östlichen Bundesländern überdurchschnittlich oft auf. So leiden beispielsweise in Sachsen-Anhalt 34,9 Prozent der Bevölkerung an Bluthochdruck. Auch in den anderen Bundesländern im Osten ist die Zahl überdurchschnittlich hoch. Den Niedrig-Rekord hält Bremen mit 24,4 Prozent.



Durchschnittliche Lebenserwartung steigt auf über 90 Jahre

Die Lebenserwartung der Menschen wird im Jahr 2030 bei über 90 Jahren liegen. Zu diesem Ergebnis kommt das Imperial College London in einer aktuellen Analyse der Geburts- und Sterbedaten der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Für Männer wird die durchschnittliche Lebenserwartung in allen Ländern mit einer Wahrscheinlichkeit von mindestens 85 Prozent ansteigen, für Frauen mit einer Wahrscheinlichkeit von 65 Prozent. Allerdings gibt es regionale Unterschiede: Eine Lebenserwartung von über 90 Jahren wird vor allem für Frauen in Südkorea, Frankreich, Spanien und Japan prognostiziert. In Deutschland soll die aktuelle Lebenserwartung von Männern von 78 Jahren auf fast 82 steigen, die der Frauen immerhin von 83 auf 86 Jahre.

Am 4. Februar ist Weltkrebstag

Leben mit Krebs

Orientierungshilfe für
Betroffene und Angehörige

Jedes Jahr erkranken rund 500.000 Menschen in Deutschland an Krebs. Für sie stellt sich nicht nur die Frage nach therapeutischen Behandlungsmöglichkeiten, sondern auch danach, wie es nun im Alltag weitergeht. Eine Orientierungshilfe bieten die folgenden Informationen.

Auch wenn man es vielleicht schon geahnt hat: Die ärztliche Diagnose „Sie haben Krebs“ ist für die meisten Menschen ein Schock und kann sie in eine tiefe Krise stürzen. Um das negative Gedankenkarussell zu unterbrechen, sollte man sich klarmachen, dass Krebs kein Todesurteil sein muss. Zwar erkrankt jeder dritte bis vierte Mensch in Deutschland im Laufe seines Lebens an Krebs, jeder zweite wird aber auch vollständig geheilt. Und selbst mit unheilbaren Tumoren können Betroffene oft noch gut und lange leben.

Nutzen Sie Ihr Recht auf Information

Wie auch immer die genaue Diagnose lautet: Niemand muss sich mit ihren Folgen alleine auseinandersetzen. Erster Ansprechpartner ist Ihr behandelnder Arzt: Er muss Sie verständlich und umfassend über die Diagnose, alle erforderlichen Untersuchungen sowie die Behandlungsoptionen informieren. Sie haben das Recht, so lange nachzufragen, bis Sie alles verstanden haben. Fühlen Sie sich nicht gut behandelt, dann scheuen Sie nicht da-

vor zu
Arzt o

So ka

Einen wichtigen Beitrag zum Erhalt Ihrer Lebensqualität kann Ihr Apotheker leisten. Er hat zwar keinen direkten Einfluss auf die Therapie, wird Sie aber ausführlich zur Einnahme der Medikamente und zur Linderung der Begleitsymptome beraten: Nebenwirkungen wie Appetitlosigkeit, Durchfall und Übelkeit können mit geeigneten Präparaten bekämpft werden, Nahrungsergänzungsmittel dabei helfen, den zusätzlichen Energiebedarf zu decken.

Was Angehörige tun können

Mentale Unterstützung durch Freunde und Angehörige ist nach der Diagnose und während der Behandlung ebenfalls enorm wichtig. Mit ►



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



Unterstützung durch Freunde und Angehörige ist nach der Diagnose und während der Behandlung enorm wichtig.