

März 2019 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL



Fasten - aber richtig

Rückenkraft

Die besten Übungen
für Ihr Zuhause

Selbstmedikation

Rezeptfreie Schmerz-
mittel richtig anwenden

Sommerzeit

So meistern Sie die
Uhrenumstellung


Kennen Sie unsere hochwertigen
Eigenmarken zu Top-Preisen?



Fragen Sie uns zu den Präparaten
mit dem roten Pfeil.

Exklusiv in Ihrer Guten Tag Apotheke.



 Hergestellt in Deutschland

Fasten Sie, aber fasten Sie richtig

Am 6. März beginnt wieder die Fastenzeit. Sie dauert sieben Wochen und endet am 20. April. Ich erinnere mich, dass viele meiner Freundinnen und Freunde in meiner Kindheit diese Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern immer ganz furchtbar fanden. Denn sie bedeutete für sie den kompletten Verzicht auf Süßigkeiten. Dafür wurde Ostern dann so richtig geschlemmt und die Welt war wieder in Ordnung.

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

Man kann es drehen und wenden, wie man will: Fasten hat etwas mit Verzicht zu tun. Das muss man wollen – und können. Fasten tut Körper und Geist gut, wenn man es richtig macht. Aber vor allem beim längeren Fasten kann man Fehler machen, die Gesundheit und Wohlbefinden ernsthaft beeinträchtigen können – Stichwort „Mangelernährung“.

Daher sollten Sie sich professionellen Rat einholen, wenn Sie über einen längeren Zeitraum fasten wollen. Viele Apotheker haben eine entsprechende Zusatzausbildung und Erfahrungen auf diesem Gebiet und stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. In unserer Titelgeschichte ab Seite 8 lesen Sie, welche unterschiedlichen Fastenarten es gibt, worauf Sie achten sollten und wie Sie es schaffen, eine Fastenkur durchzuhalten.

Ich wünsche Ihnen eine entspannte Fastenzeit und einen schönen März.

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

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



Endlich Ruhe

Calmvalera®

- Beruhigt am Tag
- Entspannt in der Nacht
- Gut verträglich

schnell und
natürlich
wirksam*



Calmvalera®. Wohlbefinden für Tag und Nacht.

* Dimpfel et al. Journal of Behavioral and Brain Science 2016; 6: 404–431

Calmvalera® Tabletten. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöop. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervös bedingte Unruhezustände und Schlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Hevert-Arzneimittel** · In der Weiherwiese 1 · D-55569 Nussbaum · www.calmvalera.de

Inhalt

März 2019

12

Gesunder Rücken

Die besten Übungen für
Ihr Zuhause

RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S. 24

14

Selbstmedikation

Rezeptfreie Schmerzmittel
richtig anwenden



Fotos: stock.adobe.com / Heitzia, Es75, cosma, master1305

20

Wasser

Eines der besten Lebensmittel der Welt



Fasten,
aber richtig!
Was Sie bei Ihrer Fastenkur
beachten sollten

8

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Fasten, aber richtig!**
Was Sie bei Ihrer Fastenkur beachten sollten

MEIN RAT

11 **Fasten II**
Gesundheit und Schönheit für Körper und Seele

MEINE MEDIZIN

12 **Aktion Gesunder Rücken**
Die besten Übungen für einen gesunden Rücken

14 **Schmerz lass nach!**
Rezeptfreie Schmerzmittel richtig anwenden

16 **Keuchhusten**
Von wegen Kinderkrankheit...

MEINE BALANCE

18 **Allergien**
Vermeiden, Therapieren, Hyposensibilisieren

20 **Neue Serie**
Die besten Lebensmittel der Welt.
In diesem Heft: das Wasser!

MEINE FAMILIE

22 **Sommerzeit**
So meistert Ihre Familie die Uhrenumstellung

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im März



News im März

Fotos: stock.adobe.com / annaliesh, marilyn barbone, nd3000, Alexander Rath

So viele Vegetarier gibt es in Deutschland

7,63 Prozent der Bürger in Deutschland ernähren sich vegetarisch oder vegan, wie eine Studie des Catering-Unternehmens Caterwings zeigt. Das sind insgesamt **6,31 Millionen Menschen**. Davon sind 4,4 Millionen Frauen. Fleisch wird besonders oft und gerne in Ostdeutschland gegessen. Bei den Frauen steht Sachsen-Anhalt mit 95 Gramm pro Tag an der Spitze. Das ist aber noch wenig im Vergleich zum sogenannten starken Geschlecht: Männer in Thüringen und Mecklenburg-Vorpommern essen durchschnittlich 172 Gramm pro Tag und damit ebenfalls deutlich mehr, als von Ernährungsexperten empfohlen wird.

Haare mögen Sandelholzduft

Stimulation mit Sandelholzduft lässt den Wachstumsfaktor IGF-1 in den Haarfollikelzellen ansteigen. Das wurde im Haut- und Haar-Forschungszentrum Monasterium Laboratory in Manchester nachgewiesen. **Durch diese Behandlung verlängert sich nicht nur die Wachstumsphase der Haare um bis zu 30 Prozent, sondern auch ihre Lebensdauer in der Kopfhaut.** Nun wird geforscht, wie sich dieser Effekt erfolgreich in Shampoos gegen diffusen Haarausfall einsetzen lässt.



Mutter-Kind-Kur: Ablehnungsquote gesunken

Die Ablehnungsquote für Mutter- bzw. Vater-Kind-Kuren ist weiter gesunken. 2017 lag sie bei elf Prozent, 2011 war sie mehr als drei Mal so hoch. Zu den häufigsten Ablehnungsgründen zählen der Verweis auf ambulante Maßnahmen (23 Prozent), das Nichtanerkennen der medizinischen Notwendigkeit (14 Prozent) sowie der Verweis auf den Rentenversicherungsträger (15 Prozent). Laut Müttergenesungswerk (MGW) lohnt sich der Widerspruch in vielen Fällen. Entsprechende Beratung erhalten Betroffene kostenlos beim MGW.

Die gefährlichste Infektionskrankheit der Welt

2017 war Tuberkulose die gefährlichste und auch die tödlichste Infektionskrankheit der Welt: Die Weltgesundheitsorganisation geht für diesen Zeitraum von weltweit mindestens 6,7 Millionen Neuinfektionen und bis zu 1,4 Millionen Todesfällen aus. Besonders häufig erkranken Menschen in ärmeren Regionen. Zwei Drittel der Fälle entfallen auf Asien, sechs Prozent auf Amerika und Europa. Die zweitgefährlichste Infektionskrankheit ist übrigens noch immer HIV/AIDS. Nach UN-Angaben starben daran 2017 rund 940.000 Menschen.

Der 24. März soll als Welt-Tuberkulosestag an den Arzt Robert Koch erinnern, der an diesem Tag im Jahr 1882 erstmals über die Entdeckung der Tuberkelbakterien berichtete.



Rezepte rechtzeitig in der Apotheke einlösen

Rezepte sollten möglichst zeitnah in der Apotheke eingelöst werden. Darauf weist die Landesapothekerkammer Hessen hin. Die Gültigkeitsdauer der Rezepte hängt von ihrer Farbe ab: Gesetzlich Versicherte erhalten rosa Rezepte und können diese in der Regel einen Monat lang auf Kosten der Krankenkasse einlösen. Danach ist die Verordnung zwar noch zwei weitere Monate gültig, wird dann allerdings wie ein Privatrezept behandelt - der Patient muss die Kosten komplett selbst tragen. Das muss er auch bei einem grünen Rezept. Hier handelt es sich um die Empfehlung eines Medikaments, das nicht verschreibungspflichtig und damit nicht kostenfrei ist. Besondere Eile ist bei gelben Rezepten geboten: Sie sind nur sieben Tage gültig.

Welttag des Hörens



3. März

Mit dem Welttag des Hörens soll über die Risiken von unbehandelten Hörminderungen aufgeklärt und Wege zum Schutz des Gehörs aufgezeigt werden. Weitere Infos gibt es bei der Stiftung Zuhören (www.zuhoeren.de) und beim Bundesverband der Hörgeräteindustrie.

Intervallfasten ist genauso gut wie andere Diäten

Beim Intervallfasten darf alles gegessen werden, aber nur zu bestimmten Zeiten. Zum Beispiel an acht Stunden des Tages, während die restlichen 16 gefastet wird (16:8 Methode). Dies soll deutlich positivere Auswirkungen auf den Stoffwechsel haben und besser funktionieren als herkömmliche Diäten. Eine Untersuchung im Krebsforschungszentrum Heidelberg konnte dies allerdings nicht bestätigen. Entscheidend für die Gewichtsreduktion sei, dass man sich für eine Methode entscheide und diese dann auch konsequent durchhalte, so das Fazit der Forscher. (Lesen Sie zu diesem Thema auch unsere Titelgeschichte ab Seite 8.)



Was Sie bei Ihrer Fastenkur beachten sollten

Fasten, aber richtig!

Fasten ist mehr als nichts zu essen, um ein wenig Speck schmelzen zu lassen. Fasten tut fast jedem Körper gut - egal ob schlank oder übergewichtig. Denn immer noch stecken Steinzeit-Gene in uns, die uns ganz ohne Supermärkte, Kühlschränke und gut gefüllten Speisekammern überleben ließen. Damals musste unser Körper auch mal ein paar Tage ohne Nahrung auskommen. Ein Zustand, dem er sich angepasst hat und der uns auch heute noch gut tut.



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



10% mehr
Sauerstoff

braucht der Körper für die
Fettverbrennung.

das Wohlbefinden vom Fasten. Neueste Studien zeigen, dass Fasten zelleigene Regenerationsprozesse anregt, vor Krebs und Demenz schützen kann, das Risiko für krankhaftes Übergewicht und Herz-Kreislauf-Beschwerden senkt und langfristig die Stimmung hebt. Haben Sie auch schon mal etwas von dem „Fasten-Hoch“

Für jeden Geschmack gibt es eine geeignete Fastenkur.

gehört? Das ist ein Zustand, den man nach wenigen Tagen ohne feste Nahrung erreicht. Der Körper fühlt sich

sprichwörtlich zum Bäume ausreißen.

Dabei gibt es für jeden Geschmack eine geeignete Fastenkur. Egal, ob Sie sich für Heilfasten mit Säften und Brühe, Suppenfasten oder Basenfasten entscheiden - wenn Sie diese folgenden Punkte beachten, werden Sie Ihr Fasten nicht nur genießen, sondern auch durchhalten können:

Bereiten Sie sich gut vor

Planen Sie vor dem eigentlichen Fasten zwei Entlastungstage ein, an denen Sie auf Alkohol, Zucker, Koffein, Zwischenmahlzeiten, Salzhaltiges,

Trinken Sie genug

Am besten eignen sich neben den eigentlichen Fastengetränken ungesüßte Kräutertees und Mineralwasser oder auch eine abgeseigte Gemüsebrühe. Drei Liter pro Tag dürfen es gern sein!

Bleiben Sie in Bewegung

Planen Sie täglich eine Stunde Walken oder Radfahren an der frischen Luft ein. Für die Fettverbrennung braucht der Körper nämlich zehn Prozent mehr Sauerstoff. Auch

harte und schwere, fettige zuzubereiten.

Schwimmen eignet sich sowie jede Art von Bewegung, bei der Sie leicht ins Schwitzen geraten (das regt die Entgiftung an), sich Ihr Puls erhöht und die Atmung rascher geht. Aber: Intensiven Sport wie zum Beispiel schnelles Laufen sollten Sie während der Fastenzeit nicht betreiben.

Gönnen Sie sich Ruhe

Es passiert jetzt sehr viel in Ihrem Körper - geben Sie ihm Zeit für diese Aufgaben. Eine halbe Stunde Mittagspause ist ideal, auch ein Nachmittagschlafchen wird Ihnen gut tun. Ergänzen Sie die Ruhepause mit einer Leberwickel, die die Entgiftung ►