

Mai 2019 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



# Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke



## *Pollenalarm! So kommen Sie gut durch die Blüten-Saison*

MIT  
TV-PROGRAMM  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL

### **Zahnschmerzen**

Was taugen die  
alten Hausmittel?

### **Cellulite**

Was hilft und womit man  
sich abfinden sollte

### **Die Familie**

Das Beste, was es  
gibt im Leben

# MÜDE? \* ERSCHÖPFT? \*

> TANKE NEUE ENERGIE\*



ENERGIE\*  
TO GO!



## VITA aktiv B<sub>12</sub>

### VITA aktiv B<sub>12</sub> DIREKTSTICKS MIT EIWEIßBAUSTEINEN

- ✓ Hochdosiertes Vitamin B<sub>12</sub> in Kombination mit Eiweißbausteinen
- ✓ Spezielle Galenik: Schnelle Löslichkeit auf der Zunge ohne Wasser
- ✓ Angenehmer Waldfrucht-Geschmack auf der Basis natürlicher Aromen
- ✓ 100 % vegan, gluten- und laktosefrei
- ✓ Ohne künstliche Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe
- ✓ Für Diabetiker geeignet

Hergestellt in Deutschland

\* Vitamin B<sub>12</sub> trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei

## Hatschi!

Nicht nur unsere Pflanzen, sondern auch die meisten Menschen blühen im Frühling auf. Endlich wieder höhere Temperaturen, endlich kann man sich wieder stundenlang im Freien aufhalten, auf einer Wiese oder im Biergarten sitzen, die Sonne und die Wärme genießen.

Doch nicht alle sind glücklich, wenn die Natur nach einem langen und harten Winter wieder erwacht. Pollenallergiker betrachten diese Jahreszeit im wahrsten Sinne des Wortes mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Lachend, weil natürlich auch sie lieber in T-Shirt, kurzem Kleid und leichter Hose statt mit dicken Wintersachen aus dem Haus gehen. Weinend, weil ihre Augen tränen und die Nase läuft. Heuschnupfenzeit.

„Heuschnupfen“ klingt harmlos, beeinträchtigt Pollenallergiker aber massiv in ihrem Alltag. In unserer Titelgeschichte ab Seite 8 geben wir die wichtigsten Tipps, wie Pollenallergiker Frühling und Sommer trotzdem genießen können. Eine individuelle Beratung erhalten Sie natürlich in Ihrer Guten-Tag-Apotheke.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Mai und allen Heuschnupfen-Geplagten eine schnelle und nachhaltige Linderung der Beschwerden.

*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](mailto:info@mein-tag.de)

Foto Titel: stock.adobe.com / Alexander Rathis, Foto Editorial: stock.adobe.com / Bess Hamiti

# Inhalt

Mai 2019

8

**Pollenalarm!**  
So kommen Allergiker gut durch die Blüten-Saison



20

**Die Zwiebel**  
Eines der besten Lebensmittel der Welt



18

**Cellulite**  
Orangen- oder Pfirsich-Haut?



Fotos: stock.adobe.com / johannespreiter, Nebojsa, Olha, puhhha, motorolka

**RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN**  
S. 24



Familie **22**  
Das Beste im Leben

12

**Zahnweh und Mundhygiene**  
Was taugen traditionelle Hausmittel?



## MEIN TAG

6 News

## TITEL

8 **Pollenalarm!**  
So kommen Allergiker gut durch die Blüten-Saison

## MEIN RAT

11 **Allergien**  
Wie man seine Kinder schützt

## MEINE MEDIZIN

12 **Zahnweh und Mundhygiene**  
Was taugen traditionelle Hausmittel?

14 **Asthma**  
Wenn einem die Luft wegbleibt

16 **Schlaganfall**  
Kurzschluss im Gehirn

## MEINE BALANCE

18 **Cellulite**  
Orangen- oder Pfirsich-Haut?

20 **Serie**  
Die besten Lebensmittel der Welt.  
In diesem Heft: die Zwiebel!

## MEINE FAMILIE

22 **Die Familie**  
Das Beste im Leben

## MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

## MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Mai

# News im Mai

## So stark reduziert Händewaschen das Krankheitsrisiko

Täglich kommen die Hände mit Millionen von Bakterien, Viren und Parasiten in Kontakt. Berühren Menschen ihr Gesicht, können diese Keime über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper gelangen und Infektionen auslösen. Über die Hände werden mehr als 80 Prozent aller ansteckenden Krankheiten übertragen, sagt Arbeitsmedizinerin und TÜV-Expertin Dr. Wiete Schramm. Entsprechend wirksam ist die Vorbeugung durch gründliches Händewaschen: Studien haben gezeigt, dass sich das Risiko für Erkältungen, Grippe oder Magen-Darm-Infekte beinahe halbiert.



## Krebsrisiko sinkt bei E-Zigaretten um 99,5 Prozent

Das Risiko, an Krebs zu erkranken, ist bei E-Zigarettennutzern um 99,5 Prozent geringer als bei Tabakrauchern. Das ist das Ergebnis einer Studie der britischen Gesundheitsbehörde Public Health England. Die American Cancer Society stützt die Ergebnisse: E-Zigaretten würden keinen Tabak enthalten oder verbrennen - ein Prozess, der geschätzt 7.000 Chemikalien produziert, darunter mindestens 70 Chemikalien, die Krebs erzeugen. Harmlos sind die E-Zigaretten trotzdem nicht unbedingt: Die wenigsten Aromen, die mit den „Liquids“ verdampft und geraucht werden, sind bereits auf ihre langfristige Wirkung im Menschen getestet.



## Surftipp des Monats: wechseljahre-verstehen.de

Ähnlich wie einst die Pubertät verändert die Menopause vieles im Leben einer Frau. Das **neue Frauen-Informations-Portal** [www.wechseljahre-verstehen.de](http://www.wechseljahre-verstehen.de) klärt über typische Beschwerden, aber auch weniger bekannte Symptome auf und informiert über Behandlungsmöglichkeiten. Individuelle Fragen werden von einem unabhängigen Spezialisten persönlich beantwortet. Ein Menocheck-Fragebogen zu aktuellen Beschwerden und gesundheitlicher Vorgeschichte hilft, den Arztbesuch optimal vorzubereiten. Praktische Tipps zu Ernährung, Bewegung und Verhütung in den Wechseljahren runden das Online-Angebot ab.

Fotos: stock.adobe.com / Konstantin Yuganov, Jörg Rautenberg, goodluz, zinkevych



## Männer auf Partnersuche essen mehr Fleisch



Paarungswillige Männern essen häufiger rotes Fleisch. Zu diesem Ergebnis kommt eine internationale Studie der Monash University in Melbourne mit 1.600 Teilnehmern. Männer, die auf Partnersuche sind, entscheiden sich demnach überdurchschnittlich oft für Fleischgerichte. Der Grund liegt in der Evolution: Fleisch stärkt nicht nur den Konsumenten, sondern ist auch ein Statussymbol, da es in der Menschheitsgeschichte nur selten verfügbar war. Damit beeindruckt(e) man Frauen - zumindest in der Steinzeit.

## Krankhafte Fettleibigkeit entsteht im Gehirn

Krankhafte Fettleibigkeit wird durch einen Defekt im Gehirn verursacht. Das bestätigen Forschungen des Helmholtz Zentrums München. Zwei Gruppen von Nervenzellen steuern hauptsächlich das Körpergewicht. AgRP-Neuronen stimulieren die Nahrungsaufnahme, POMC-Neuronen das Sättigungsgefühl. Bei einer Disbalance kann Übergewicht oder Diabetes entstehen. Die Forscher haben nun den Transkriptionsfaktor TBX3 als Schlüsselement identifiziert. Fehlt er, werden keine Botenstoffe für das Sättigungsgefühl produziert. Weitere Forschungen sollen einen Weg finden, den Mangel zu beheben.

## Deutsche misstrauen Gesundheitsvideos

Gesundheit ist auch im Internet ein wichtiges Thema: 80 Prozent der Deutschen informieren sich dort über Vorsorge, Krankheiten oder andere Gesundheitsthemen. Am häufigsten sind es Haushalte mit Kindern (92 Prozent), die online nachfragen. Allerdings ist das Vertrauen der Bundesbürger in die Ergebnisse nicht besonders ausgeprägt: Nur die Hälfte (50 Prozent) vertraut den Angaben, wie eine repräsentative Studie im Auftrag des Gesundheitssenders health tv ergeben hat. Das Misstrauen ist insbesondere in der älteren Generation stark ausgeprägt. Gerade einmal 27 Prozent der über 60-Jährigen vertrauen diesen Inhalten.





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



Die Familie  
♥  
das Beste im Leben

Fotos: stock.adobe.com / Jacob Lund, Belichtungszeit/Sarah Dopf

Muttertag, internationaler Familientag, Spieltag - in diesem Monat wird die Familie gefeiert! Und zwar aus gutem Grund: Fast jeder steckt in einer und für viele ist sie das Wichtigste auf der Welt. Familie gibt Geborgenheit, Sicherheit, hält uns gesund und macht glücklich. Es sind Hochzeiten und Geburten der Kinder, die als besondere Momente in den Fotoalben festgehalten werden - und nicht etwa eine Beförderung oder der neue Fernseher. Viva la Familia!

„Kinder sind etwas Wunderbares - man muss es sich nur immer wieder sagen!“  
(Johann König)



des persönlichen Glücks erforschen. Fest steht: Ge-Unternehmungen wie Es-ge und Feiern werden als schöne Zeiten empfunden. schenkt die Familie Sicher-ckhalt in schweren Lebens- mindert Stressempfinden

fordert und haben zu wenig Zeit für freies Spielen. Doch sich ausprobieren, entdecken und loslassen ist wichtig für die Entwicklung. Besonders Familien kommen sich näher, wenn sie gemein-sam spielen, statt Medien zu konsumieren - egal ob Brettspiel oder Fussball im Garten.

**Mai ist Weltspieltag**

Deutschen Kinderhilfswerk gerufene Weltspieltag steht Motto: „Zeit zu(m) Spielen!“ dahinter ist ernst: Jedes d und jeder fünfte Jugendl-schland leiden unter Stress, s Schlafproblem, Kopf- und Müdigkeit oder Aggres-ert. Viele Kinder sind mit mmen und Hobbys über-

**Spieltipp: „Vertellis in der Familien-Edition“**

Als Team rät und bespricht man in diesem Kartenspiel spielerisch Themen, die in Familien wichtig sind. Daraus können wunderbare Momente und schöne Gespräche entstehen (ca. 18 Euro). ■

**Unsere Expertin:** Nadine Sorgenfrei, Familiencoach



„Den wohlerzogenen Kindern ausschließlich selbstge-backene Bio-Dinkel-Kekse servieren, die eigene Karriere voran treiben, sechs Monate nach der Geburt wieder fit und durchtrainiert aussehen, eine fürsorgliche Ehefrau und leidenschaftliche Geliebte sein und das alles mit einem Lächeln auf den nach dem neusten Trend geschminkten Lippen ... In etwa so sehen die Anforderungen an Mütter heutzutage aus. Kein Wunder, dass viele massiv unter der Überforderung leiden und sich die Diagnose 'Mama-Burn-out' häuft.“

Nadine Sorgenfrei hilft als Coach Müttern wieder zu mehr Selbstfürsorge, Leichtigkeit und einem entspannten Familienalltag, den Frauen mit Kindern wieder genießen können, anstatt nur noch zu funktionieren. Mehr Infos auf [www.nadinesorgenfrei.de](http://www.nadinesorgenfrei.de).

„... nicht. Frag Papa.“  
Sohn: „Papa, darf ich auf Mamas Arm...?“

**Am 15. Mai ist Internationaler Tag der Familie**

Man mag sie manchmal verfluchen und manch einer freut sich, wenn 50 Kilometer dazwischen liegen, aber: Drei Viertel der Deutschen finden, dass die Familie zum Glückhsein dazu gehört. Wissenschaftler beobachten deshalb Familien ganz besonders, um das