Juni 2019 · Bezahlt von Ihrer Apotheke

Guten Tag® Apotheke

Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT TV-PROGRAMM UND REISE-GEWINNSPIEL

Ein Hoch auf den Mittagsschlaf

Nahrungsergänzung
Was Sie bei der Einnahme von NEM beachten sollten

Sonnenbrillen
Darauf sollten Sie beim Kauf schauen

Nasenbluten
Wie man es vermeidet und es stoppt

- Anzeige -

Mein Beauty-Tipp

sikapur®
Kieselsäure

Die Multitalente für Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe*

Exklusiv in der Apotheke

Traditionelles Arzneimittel

Nahrungsergänzungsmittel

Natürliche Schönheit von innen – Ideal als mehrmonatige Kur

*Traditionelles Arzneimittel: **Silicium Gel F Wirkstoff:** Kieselsäure-Gel mit gefälltem, disperskolloidalem Siliciumdioxid. **Anwendungsgebiete:** Traditionell angewendet: innerlich zur Vorbeugung von brüchigen Fingernägeln und Haaren, zur Kräftigung des Bindegewebes; äußerlich bei umschriebenen lokalen Reizzuständen der Haut. Diese Angaben beruhen ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand 04/19. Hübner Naturarzneimittel GmbH, 79236 Ehrenkirchen.

Nahrungsergänzungsmittel: **sikapur® Kieselsäure Softgel-Kapseln:** Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei. Mangan trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung bei. Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei.

Hübner Naturarzneimittel GmbH
D-79236 Ehrenkirchen
www.sikapur.de

hübner gesundheit leben

Foto Titel: stock.adobe.com / AYakobchuk Olena, Foto Editorial: stock.adobe.com / contrastwerkstatt

Einfach mal die Füße hochlegen

Im Internet macht derzeit dieser Spruch die Runde: *„Man sollte jeden Tag etwas haben, worauf man sich freut. Ich freu mich zum Beispiel jeden Morgen darauf, abends wieder schlafen zu gehen.“* Kennen Sie das auch?
Vor allem nach einer schlechten oder zu kurzen Nacht haben wir uns wohl alle schon einmal gewünscht, wir könnten uns möglich bald wieder hinlegen.

Aber warum bis zum Abend warten? Ein probates Mittel, den Tag besser zu überstehen, ist der gute alte Mittagsschlaf. Bis vor kurzem war er ja bei vielen Zeitgenossen verpönt und wurde nur Kleinkinder und Senioren zugestanden. Doch nachdem die Wissenschaft nachweisen konnte, dass ein Nickerchen zur Tagesmitte nicht nur gesund ist, sondern auch die Leistungsfähigkeit in der zweiten Tageshälfte erhöht, entdecken immer mehr Menschen die positive Wirkung des Mittagsschlafs.

Sie haben noch immer Zweifel? Dann empfehle ich Ihnen die Lektüre unseres Interviews mit dem Kölner Schlafmediziner Dr. Michael Held ab Seite 8. Sie erfahren unter anderem, wann die beste Zeit für ein Nickerchen ist, wo und wie lange Sie sich hinlegen sollten und ob es besser ist, das Zimmer zu verdunkeln oder nicht.

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen Juni, einen stets guten Schlaf und wunderschöne Träume.

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

Inhalt

Juni 2019

14

Schuppenflechte

Umgang mit der Hautkrankheit

RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN

S. 24

18

Sonnenbrillenkauf

Darauf sollten Sie achten

8 Ein Hoch auf den Mittagsschlaf!

Interview mit dem Schlafmediziner Dr. Michael Feld

Fotos: stock.adobe.com / Anna Kucherova, stokkete, yanlev, kariphoto, Robert Knieschke

20

Die Erdbeere

Eines der besten Lebensmittel der Welt

16

Nahrungsergänzungsmittel

Viel hilft nicht viel!

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Ein Hoch auf den Mittagsschlaf!**
Interview mit Schlafmediziner Dr. Michael Feld

MEIN RAT

11 **Besser schlafen**
Tipps aus der Apotheke

MEINE MEDIZIN

12 **Hashimoto-Thyreoiditis**
Wenn die Schilddrüse chronisch entzündet ist

14 **Schuppenflechte/ Psoriasis**
Achtung: nicht ansteckend!

16 **Nahrungsergänzungsmittel**
Viel hilft nicht viel!

MEINE BALANCE

18 **Sonnenbrillenkauf**
Darauf sollten Sie achten

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

MEINE FAMILIE

22 **Was tun bei Nasenbluten?**

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Juni

News im Juni

Eltern leiden bei erstem Kind besonders unter **Schlafdefiziten**

Nach der Geburt des ersten Kindes ist die Schlafqualität der Eltern jahrelang gestört. Das bestätigt eine Langzeitstudie am DIW Berlin, für die mehr als 4.500 Mütter und Väter befragt wurden. Die Mütter schlafen im Durchschnitt eine Stunde weniger als vor der Schwangerschaft, während der Schlaf der Väter um etwa 15 Minuten kürzer ist - und zwar nicht nur in den ersten Monaten. Wenn die Kinder zwischen vier und sechs Jahren sind, schlafen Mütter immer noch etwa 20 Minuten und Väter etwa 15 Minuten weniger als zuvor.

Normalgewicht beugt Krebs vor

Normalgewicht ist eine wichtige Vorsorge gegen Krebs, darauf weist die Deutsche Krebshilfe hin. Der Grund: Starkes Übergewicht verändert den Hormonstoffwechsel ungünstig und fördert die Produktion entzündungsfördernden Botenstoffe - beides sind Faktoren, die das Krebsrisiko erhöhen. Mindestens 13 Krebsarten werden durch einen zu hohen Körperfettanteil begünstigt.

Weitere Informationen bietet die Organisation unter **www.krebshilfe.de** oder auch telefonisch unter der Nummer:

0800 80 70 88 77

Bluthochdruck:
< 140 zu 90

Bluthochdruck: Lieber mehrfach messen lassen

Bluthochdruck kann zu Krankheiten wie Schlaganfall, Herz- oder Niereninsuffizienz führen. Prof. Dr. med. Martin Middeke vom Hypertoniezentrum München empfiehlt, die Werte regelmäßig checken zu lassen. Wichtig sei allerdings, dass der Patient zuvor zur Ruhe komme. Ist der Wert erhöht, sollte nach einer Entspannungsphase (zum Beispiel durch Tiefenatmung) eine zweite oder auch eine dritte Messung erfolgen. Ein Bluthochdruck liegt vor, wenn die Blutdruckwerte bei 140 zu 90 oder höher liegen; bei Menschen ab 80 Jahren über 160 zu 90.

Zecken in Deutschland weiter auf dem Vormarsch

2018 gab es in Deutschland so viele Zecken wie seit zehn Jahren nicht mehr. Die Parasiten können den FSME-Virus auf Menschen übertragen. Die Anzahl der sogenannten FSME-Risikogebiete wurde durch das Robert Koch-Institut (RKI) jetzt um fünf neue Landkreise erweitert. Insgesamt gibt es nun 161 Gebiete, die sich primär in Bayern, aber auch in Baden-Württemberg sowie Teilen Südhessens, Sachsens und Thüringens befinden. Mit dem Emsland in Niedersachsen ist erstmals ein Landkreis in Norddeutschland betroffen.

Schwere Infektionen erhöhen Risiko für Erkrankungen

Eine dänische Forchergruppe hat herausgefunden, dass es einen Zusammenhang zwischen schweren Infektionen in der Kindheit und späteren Erkrankungen der Psyche gibt. Bei der Auswertung der Krankheitsdaten aller zwischen 1995 und 2012 Geborenen fiel auf, dass Kinder, die wegen einer schweren Infektion stationär behandelt werden mussten, später signifikant häufiger psychisch erkrankten.
84 Prozent von ihnen sogar so schwer, dass sie in einer Klinik behandelt werden mussten. Der zufälligen Entdeckung will man nun mit weiteren Forschungen auf den Grund gehen.

Rauchentwöhnung am Telefon erfolgreich

Rund 5.500 Anrufe pro Monat verzeichnet derzeit die Anti-Rauch-Hotline der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Das sind mehr als fünfmal so viele wie noch Mitte 2016. Aktuell nehmen 13 Berater die Anrufe entgegen, aufgrund der hohen Nachfrage soll die Hotline nun ausgebaut werden. Die Telefonberatung steht Ihnen montags bis donnerstags von **10 bis 22 Uhr** sowie freitags bis sonntags von **10 bis 18 Uhr** unter **0800 8 31 31 31** zur Verfügung.

Fotos: stock.adobe.com / Yakobchuk Olena, closeupimages, antic

Beine hoch und Augen zu

Ein Hoch auf den Mi

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

Wenn er so gesund ist: Warum halten dann so wenige Menschen einen Mittagsschlaf?

Nun, die meisten haben die Zeit nicht oder können sie sich nicht nehmen. Auch wird der Mittagsschlaf oft noch ein bisschen belächelt. Da gilt man dann schnell als Schlafmütze.

tut der Mittagsschlaf rper gut?

man daraus wieder aufwacht, ist ➤

Buchtipp

Michael Feld: Dr. Felds große Schlafschule. Endlich wieder durchschlafen und erholt aufwachen. Verlag Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 19,99 Euro

Herr Dr. Feld, wir telefonieren jetzt gerade zur Mittagszeit miteinander. Sollten wir stattdessen nicht lieber ein kurzes Nickerchen halten?

Das ist eine berechtigte Frage. Tatsächlich hat sich in großen Studien gezeigt, dass so ein Power-Nap am Mittag bei vielen Leuten gesundheitsförderlich ist.

Wussten Sie schon...

...dass fast jeder dritte Schüler unter Schlafstörungen leidet? Häufiger Grund: Sie verbringen zu viel Zeit vor dem Smartphone, dem PC oder dem Fernseher.
(Quelle: DAK-Gesundheit)

Mittagsschlaf: kurz oder lang

Kleinkinder tun es. Ältere Menschen tun es. Und Sportler tun es auch: Sie legen sich mittags aufs Ohr und halten ein kleines Schläfchen. Studien haben tatsächlich erwiesen, dass ein Power Napping am Mittag wieder frisch macht und die Leistungsfähigkeit erhöht. Doch wie lang sollte ein Mittagsschlaf sein?

10 - 20 Minuten reichen aus, damit sich das Gehirn erholt. Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit profitieren davon.

30 Minuten führen dazu, dass man sich nach dem Aufwachen erst einmal für eine halbe Stunde müde und träge fühlt. Danach erst wird die erholsame Wirkung spürbar. Der Grund: Der Körper hat gerade seine erste Tiefschlafphase erreicht.

60 Minuten haben ebenfalls Müdigkeit zur Folge, sind aber ein echter Turbo für nahezu sämtliche Gehirnleistungen.

90 Minuten sind nur für diejenigen Menschen ratsam, die nachts ganz schlecht schlafen und ein entsprechendes Defizit aufgebaut haben. Da es sich um einen kompletten Schlafkreislauf handelt, sind Körper und Geist im Anschluss wieder voll da. Man bezahlt für diesen langen Mittagsschlaf aber möglicherweise mit einer anschließenden schlechten Nacht.