

August 2019 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

**Sommer,
Sonne, Hitze!**
*Warum Trinken
jetzt so wichtig ist*

Apothekenleistung

Medikamenten-Check
für besseren Durchblick

Wadenkrampf

Wenn uns der Muskel
aus dem Schlaf reißt

Lob der Faulheit

Warum Sie öfter mal
einfach nichts tun sollten

La mer

Der Ursprung der Schönheit

Hautverträgliche Pflege für jedes Bedürfnis



Schöne Haut mit den pflegenden Wirkstoffen des Meeresschlicks

Ob Feuchtigkeitspflege, aufpolsternde Pflege für **pralle, straffe Haut**, lindernde und **regulierende Pflege** oder therapiebegleitend bei überempfindlicher Haut – La mer bietet für jedes Hautbedürfnis die passende Pflege bei **besonderer Verträglichkeit**.

Denn La mer nutzt die **Kräfte des heimischen Wattenmeeres** und gewinnt aus den Sedimenten eines exklusiven Biotops der Nordsee vor Cuxhaven (Weltnaturerbe der UNESCO) die Grundlage seiner Pflegeserien: den **einzigartigen Meeresschlick-Extrakt**, der allen Produkten die besondere Verträglichkeit verleiht.

Erhältlich in führenden Apotheken

Im eigenen Laboratorium vor Ort isoliert, verarbeitet und veredelt La mer diesen und weitere marine Wirkstoffe zu den einzigartigen Wirkstoffkomplexen, die bereits **in kurzer Zeit sichtbare Pflege-Ergebnisse** bei allen Hauttypen aufweisen.



La mer Cosmetics AG | Laboratorium für Meereskosmetik | Hinrich-Wilhelm-Kopf-Str. 3 | 27478 Cuxhaven

www.la-mer.com

Durst?

„Durst ist schlimmer als Heimweh!“ So steht es über dem Eingang des weltberühmten Hofbräuhauses in München und mit diesem Satz beginnt auch die Titelgeschichte dieser Ausgabe. Es geht ums Trinken. Es geht um die Frage, was wir trinken sollen, wann wir trinken sollen und wie viel wir trinken sollen. Also um eigentlich ganz banale Fragen. Doch wenn es darum geht, in unserem Alltag entsprechend zu handeln, tun wir uns schwer damit.

Glücklicherweise braucht hierzulande niemand mehr wirklich Durst zu erleiden. Ein „Durstlöscher“ ist jederzeit in Griffweite. Dennoch trinken leider viel zu viele Menschen zu wenig oder oft das Falsche – vor allem zuckerhaltige Limonade und coffeinhaltige Getränke. Und natürlich hier und da ein Glas Prosecco, Wein oder Bier.

Wie steht´s in dieser Hinsicht mit Ihnen? Mein Tipp: Führen Sie doch einmal ein Trink-Tagebuch. Protokollieren Sie für eine oder zwei Wochen exakt, wann Sie etwas trinken, wie viel sie trinken und was Sie trinken. Das Ergebnis ist nicht nur einfach mal interessant, sondern könnte auch ein Aha-Erlebnis und womöglich eine Umstellung Ihrer Trinkgewohnheiten bewirken.

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen, sonnigen August und allen, die verreisen, einen erholsamen Urlaub.

*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

Foto Titel: stock.adobe.com / yanadjan, Foto Editorial: stock.adobe.com / yateenko

Inhalt

August 2019

18

Lob der Faulheit
Tun Sie doch einfach mal nichts!

**RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN**
S. 24

20 Wassermelone
Eines der besten
Lebensmittel der Welt



Fotos: stock.adobe.com / New Africa / halayalex / magda3na / jenifoto

8

Sommer
Sonne
Hitze
Warum Trinken jetzt
so wichtig ist



Schön wie Aphrodite
Haut- und Haarpflege im Sommer

14

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Sommer - Sonne - Hitze**
Warum Trinken jetzt so wichtig ist

MEIN RAT

11 **Praxistipp Medikamenten-Check**

MEINE MEDIZIN

- 12 **Nächtlicher Wadenkrampf**
Wenn uns der Muskel aus dem Schlaf reißt
- 14 **Haut- und Haarpflege im Sommer**
Schön wie Aphrodite
- 16 **Aktinische Keratose**
Krebsgefahr nicht nur für Sonnenanbeter

MEINE BALANCE

- 18 **Lob der Faulheit**
Tun Sie einfach mal nichts!
- 20 **Serie**
Die besten Lebensmittel der Welt.
In diesem Heft: die Wassermelone!

MEINE FAMILIE

22 **Konzentration**
Tipps für Leser mit Schulkindern

MEIN GEWINNSPIEL

24 **Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum**

MEIN TV-PROGRAMM

27 **Fernsehen im August**

News im August



Schon eine halbe Stunde Bewegung senkt das Sterberisiko

Menschen, die sich normalerweise sehr wenig bewegen, haben ein erhöhtes Sterberisiko. Dieses können sie allerdings relativ leicht bekämpfen. Schon eine halbe Stunde Bewegung pro Tag kann das Risiko um fast die Hälfte reduzieren. Das hat eine neue Studie der American Cancer Society ergeben. Wer vorher schon ein wenig aktiv war, kann sein Sterberisiko durch eine weitere halbe Stunde nochmal um 17 Prozent senken. Wer ohnehin mindestens 40 Minuten pro Tag aktiv ist, erzielt durch weitere 30 Minuten keine zusätzlichen positiven Effekte.



Vitamin-D-Mangel schadet dem Gedächtnis

Ein Mangel des Vitamins D kann nicht nur Nervosität, Müdigkeit und Stimmungstiefs auslösen, sondern auch das Gedächtnis negativ beeinflussen. Das haben Forscher der Universität Queensland herausgefunden. Der Grund: Fehlt es an Vitamin D, werden weniger und schwächere neuronale Verbindungen im Gedächtnis gebildet. Das könnte auch den Zusammenhang zwischen vorgeburtlich niedrigem Vitamin-D-Spiegel und höherem Schizophrenie-Risiko erklären, meinen die Wissenschaftler.

Ablenkung hilft gegen Angst vor der Behandlung am besten

Gute Nachrichten für ängstliche Patienten: Ablenkung bekämpft die Angst vor Spritzen und schmerzhaften Behandlungen am besten. Allerdings muss die Ablenkung richtig gut sein, um zu wirken. An der Universität Miami wurden Patienten bei einer Warzenentfernung mit virtueller Realität abgelenkt, die ihnen multisensorisch eine andere Umgebung vorspielte. Nur zwei Patienten spürten dabei überhaupt etwas von der Behandlung, der Rest bemerkte nicht einmal, dass sie durchgeführt wurde.

Fotos: stock.adobe.com / hedgehog94 / JenkoAtaman / Nadine Conrad



Mehr Kaiserschnitte durch größere Kinder

Die Zahl der Kaiserschnitt-Geburten steigt seit Jahren an. Die Biologen Eva Zaffarini und Philipp Mitterröcker sehen dies als logische Folge der zunehmend wohlgenährten Babys im Mutterleib. Die Größe des Geburtskanals hänge dem Wachstum der Babys hinterher, so ihre Erklärung. Bei Kindern bis zu vier Kilo sind etwa 2,5 Prozent zu groß für eine natürliche Geburt. Bei Kindern über vier Kilo sind es fast sechs Prozent.



Getränke lieber nur lauwarm statt heiß trinken

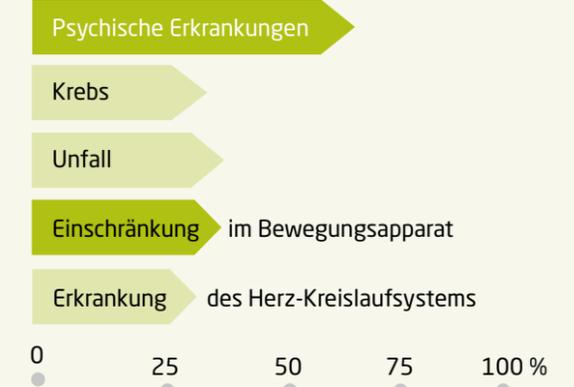
Tee oder Kaffee tun Körper und Seele gut - solange sie nicht zu heiß getrunken werden. Liegt die Temperatur über 60 Grad Celsius, kann die Aufnahme sogar stark gesundheitsschädlich sein. Eine Studie aus dem Iran, an der mehr als 50.000 Menschen teilnahmen, hat das bestätigt. Wer regelmäßig mindestens 0,7 Liter Tee mit höherer Temperatur trank, hatte demnach ein um rund 90 Prozent erhöhtes Risiko, an Speiseröhrenkrebs zu erkranken. Als mögliche Ursache sehen die Wissenschaftler Verletzungen durch die Hitze und die daraus folgende Entzündungen im Gewebe.



Fast die Hälfte der Bundesbürger hat Angst vor einer Berufsunfähigkeit

Eine aktuelle YouGov-Umfrage im Auftrag der DEVK Versicherungen zeigt: Viele Bundesbürger haben Angst vor einer Berufsunfähigkeit und ihren Folgen. Diese Sorge ist vor allem bei jungen Leuten groß: 46 Prozent der Studenten und Azubis fürchten sich davor, ihr Einkommen zu verlieren. Die gesundheitlichen Probleme, die häufig zu Berufsunfähigkeit führen, schätzen die Deutschen recht realistisch ein. 68 Prozent der Befragten halten psychische Erkrankungen für eine häufige Ursache. Tatsächlich war 2018 jeder fünfte Fehltag psychisch bedingt, auch für Berufs- und Erwerbsunfähigkeit sind psychische Probleme die Hauptursache.

Ursachen für Berufsunfähigkeit



Sommer - Sonne - Hitze

Warum Trinken jetzt so wichtig ist

Über das Trinken ist viel geschrieben. Weil es wichtig ist. Weil es uns ergeht es uns wie der Sommer. Wir welken. Wir trocknen aus. Energie und Vitalität und die Blume brauchen wir. Wir sind kein sein. Glücklicherweise ist es nicht so wichtig regelmäßig zu trinken. Trotzdem wird hier noch viel geschrieben. Oft trinken wir - widerwillig - zu wenig oder auch das

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

Wie viel muss ich trinken?

„Durst“, steht über dem Eingang des Hofbräuhauses in München, „ist schlimmer als Heimweh.“ Völlig richtig, der Satz. Durst kann quälend sein, man kann sogar verdursten, und eigentlich ist Durst ein sehr gutes Warnsignal des Körpers, dass man jetzt schnell etwas trinken sollte. Das Problem ist nur: Genauso wenig wie manche Menschen das Gefühl des Heimwehs nicht kennen, haben sehr viele von uns das Gefühl für Durst verloren. Viele von uns spüren einfach keinen Durst,

das kann am Alter liegen – Kinder und ältere Menschen sollen ja in dieser

men sollte.

Kapitel 2: Was soll ich trinken?

Getränk Nummer 1 ist eindeutig Wasser. Ob Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure oder ob Leitungswasser, ist von sekundärer Bedeutung. Bei sehr großem Schweißverlust sollten Sie zu Mineralwasser greifen, um den Verlust der Mineralstoffe auszugleichen. Nicht nur wegen des besseren Geschmacks, sondern auch aus ökologischen Gründen empfiehlt sich

Wussten Sie schon...

... dass der menschliche Körper zu etwa 60 bis 65 Prozent aus Wasser besteht und das Gehirn sogar zu rund 75 Prozent? Der Wasseranteil ändert sich mit dem Lebensalter von bis zu 85 Prozent beim Kleinkind über 70 Prozent beim Erwachsenen und bis hin zu 50 Prozent im Alter.

Kapitel 3: Kann man auch zu viel trinken?

Ja, natürlich! Nämlich vom Falschen! Alle zuckerhaltigen oder auch mit künstlichem Süßstoff versehenen Getränke, Fruchtsäfte und natürlich Alkohol und Kaffee sollten Sie nur in Maßen zu sich nehmen. All diese Getränke sind keine Durstlöcher und nicht geeignet, Ihren Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

aus Glasflaschen. Wer sein Getränk über mit etwas Geschmack mit ein paar Scheiben Apfel garnieren und eine halbe Zitrone hinzufügen. Extra-Tipp: Das Getränk langsam in die Karaffe geben. Wem das noch nicht reicht, sollte sich das Getränk mit Wasser mischen, wobei das Getränk zu einem Drittel aus Fruchtsaft (Apfel, Orange, Zitrusfrucht, etc.) und zu zwei Drittel aus Wasser bestehen sollte.

Alkoholische Getränke sind natürlich verboten, sollten aber nur in sehr geringen Mengen zu sich genommen werden. Zuckerhaltige Limonaden, Cola und Fruchtsäfte sind aufgrund ihrer vielen Kalorien und Zuckermenge auch aus Gründen der Zahngesundheit nicht zu empfehlen. Getränke mit künstlichem Süßstoff sind nur wenig besser; Aspartam & Co. stehen im Verdacht, Krebs zu erzeugen oder zu begünstigen, außerdem regen sie den Appetit an. Auch Kaffee ist kein Durstlöcher, wenn auch die Auffassung, Kaffee wirke entwässernd, widerlegt worden ist. Über Alkohol müssen wir an dieser Stelle sicher nicht sprechen. Alkoholfreies Bier ist ebenfalls kein Grundnahrungsmittel und sollte nicht zuletzt auch wegen der vielen Kalorien in Maßen – und nicht in Maßkrügen – konsumiert werden.

Hin und wieder liest man auch das erschreckende Wort „Wasservergiftung“. Es sind tatsächlich schon Menschen gestorben, weil sie in sehr kurzer Zeit viel zu viel Wasser in sich hineingeschüttet haben, sei es wegen einer Wette oder auch während eines Marathonlaufs oder Ironman-Triathlons. Dabei reden wir von sechs bis acht Litern in wenigen Stunden. Das Problem besteht darin, dass diese enorme Flüssigkeitsmenge den Salzhaushalt im Organismus durcheinander bringt. In allen Körperzellen und auch im Zellzwischenraum sind Wasser, Salze und Mineralstoffe, die die Zellen für ihre Funktion brauchen, so genannte Elektrolyte. Besonders wichtig sind Natrium und Kalium. Kommt in kurzer Zeit zu viel Wasser ins Gewebe, strömt es schnell in die Zelle ein. Denn dann besteht ein Unterschied in der Salzkonzentration zwischen dem Wasser außerhalb und innerhalb der Zelle. Dieses Gefälle wird aus physikalischen Gründen ausgeglichen – Flüssigkeiten streben nach einer gleichmäßigen Konzentration von gelösten Stoffen. In die Zelle strömt mehr Wasser ein, als sie verkraften kann, es verringert sich die Salzkonzentration. ➤