

Oktober 2019 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Die Hausapotheke Erste Hilfe für daheim

Hände waschen

Die wichtigsten Hygieneregeln für die Familie

Halsschmerzen

Die besten Tipps, wenn's kratzt und weh tut

Herbstspaziergang

So tanken Sie Kraft für Körper und Seele

MEIN SONNEN-STRAHLEN

mit Dekristolvit® D₃

Das Sonnenvitamin D₃

- ▶ Mehr Power für Knochen, Muskeln und Immunsystem*
- ▶ In 4 Wirkstärken – für jeden Bedarf
- ▶ Frei von Gluten, Lactose, Fructose und Gelatine



Apothekenexklusiv

*Vitamin D₃ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Knochen- und Muskelfunktionen bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



Glutenfrei



Lactosefrei



Fructosefrei



Gelatinefrei



Hausapotheke? Aber sicher!

Nirgendwo passieren so viele Unfälle wie im Haushalt. Laut Robert-Koch-Institut erleiden jedes Jahr rund 2,8 Millionen Bundesbürger einen Unfall in den eigenen vier Wänden. Vor allem in einem Raum ist Vorsicht geboten: „Der gefährlichste Ort im Haushalt ist die Küche“ warnt die Deutsche Familienversicherung. Hier geschehen die meisten Unfälle beim Kochen und Aufräumen. Besonders viele Unfälle passieren mit scharfen Gegenständen wie Küchenmessern oder Scheren. Wie schnell ist man abgerutscht, und Schnitt- bzw. Stichverletzungen sind die Folge. Auch kochendes Wasser oder siedendes Fett führen immer wieder zu schweren Verbrennungen.

In solchen Fällen ist schnelles Handeln erforderlich. Bei schweren Verletzungen ist natürlich sofort der Notruf 112 zu wählen. Bei kleineren Schnitten, Schürfwunden etc. sollten Sie ein Desinfektionsmittel, Pflaster und Verbandszeug möglichst griffbereit haben. Wohl dem, der jetzt nicht lange suchen muss. In einer solchen Situation zeigt sich der Wert einer gut bestückten Hausapotheke. Aber auch bei Unwohlsein, Fieber, plötzlich auftretendem Husten und Schnupfen sollte man in seiner Hausapotheke die entsprechenden „Gegenmittel“ finden.

In unserer Titelgeschichte lesen Sie ab Seite 8 alles Wissenswerte zum Thema Hausapotheke. Mit der Hausapotheke ist es wie mit einer Versicherung: Es ist gut, wenn man sie hat, und es ist noch besser, wenn man sie nicht braucht.

Ich wünsche Ihnen einen unfallfreien und goldenen Oktober.

*Blieben Sie gesund!
Ihre Dr. Ann-Katrin Gräfe-Bub*

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

IMPRESSUM: Herausgeber: ELAC Elysée Apotheken Consulting GmbH, Ostentallee 76a, 59063 Hamm **Geschäftsführer:** Frank Baer **Projektleitung:** Annie Hildebrandt **Verlag:** KELLING! Agentur für Marketing und Kommunikation GmbH & Co. KG, Barkhausenstraße 4, 27568 Bremerhaven **Redaktion:** Damian Sicking (Chefredakteur, v.i.S.d.P.), Johanna De Boer, Nina Grellmann und Nadine Sorgenfrei **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Stephanie Schmitz, Elmar Schöpker **Redaktionsbeirat:** Thomas Anthes, Dr. Ann-Katrin Gräfe-Bub, Florian Wehrenpfennig **Art Direction:** Janina Grupe **Verantwortlich für den Anzeigenteil:** Z & S Mediateam GmbH, Industriestr. 23a, 91207 Lauf / Pegnitz, Tel.: 09123-9645788 E-Mail: zuegner@zs-mediateam.de **Druck:** Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße, 25704 Meldorf. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen. Sämtliche wirkstoff- und gesundheitsbezogenen Angaben dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen nicht die professionelle Beratung durch Ihren Apotheker und die Behandlung durch den Arzt. Die Inhalte sind mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt, dennoch kann keine Gewähr für die Fehlerfreiheit und Genauigkeit übernommen werden. Jegliche Haftung für Schäden, die sich direkt oder indirekt aus der Benutzung der Informationen ergeben, wird ausgeschlossen, soweit diese nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruhen.

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



Foto Titel: stock.adobe.com / Viacheslav Jakobchuk, Foto Editorial: stock.adobe.com / zadorozhna

Inhalt

Oktober 2019



22

Hygiene

Worauf Sie beim Händewaschen achten sollten

RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN

S. 24



Herbstspaziergang
Kraft tanken für Körper und Seele

18



20

Die Weintraube
Eines der besten
Lebensmittel der Welt



16

Halsschmerzen
Die zehn besten Tipps

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Die Hausapotheke**
Erste Hilfe für daheim

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus der Apotheke**
Die Hausapotheke

MEINE MEDIZIN

12 **Schnupfen**
Was Ihnen jetzt hilft

14 **Augen: gereizt - gerötet - entzündet.**
Was tun?

16 **Halsschmerzen**
Die zehn besten Tipps

MEINE BALANCE

18 **Herbstspaziergang**
Kraft tanken für Körper und Seele

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

MEINE FAMILIE

22 **Hygiene**
Worauf Sie beim Händewaschen achten sollten

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Oktober

News im Oktober



Guten-Tag-Apotheken sind die Besten Ihrer Zunft



Die Menschen in Deutschland schätzen ihre Apotheke vor Ort, und das zu Recht. Das zeigt eine aktuelle Studie des Deutschen Instituts für Service-Qualität (www.disq.de). Im Auftrag des Nachrichtensenders n-tv testete das Institut elf Apothekenkooperationen. Untersucht wurden unter anderem die Beratungskompetenz und Freundlichkeit der Mitarbeiter, die Wartezeiten, die Qualität des Filialumfelds sowie vorhandene Zusatzservices wie Gesundheits-Checks oder Reiseimpfberatungen.

Als Testsieger gehen die Guten-Tag-Apotheken mit dem Qualitätsurteil „gut“ aus der Studie hervor. Die Apothekenkooperation punktet insbesondere mit der besten Beratung vor Ort, loben die Tester von Disq. Die sehr freundlichen Mitarbeiter beraten strukturiert, individuell sowie inhaltlich verständlich. Die Antworten des Fachpersonals sind am besten auf den Bedarf der Kunden zugeschnitten. Sowohl vor Ort als auch am Telefon erteilen die Mitarbeiter ausnahmslos korrekte Auskünfte und nehmen dabei die Kunden und ihr Anliegen ernst.

Fotos: stock.adobe.com / phive2015 / benjaminotte / Cozine / Africa Studio



Reizdarmsyndrom: Die Top 5 der FODMAP-armen Lebensmittel

Viele Menschen in Deutschland leiden an dem „nervösen Darm“. Zwar ist die Erkrankung nicht unmittelbar gefährlich, doch ist die Lebensqualität der Betroffenen stark eingeschränkt. FODMAP-arme Lebensmittel können die Erkrankung aber positiv beeinflussen und die Beschwerden lindern. FODMAP ist eine Gruppe von Kohlenhydraten und Zuckeralkoholen, die in vielen Nahrungsmitteln vorkommen und im Dünndarm nur schlecht resorbiert werden. Wer unter dem Reizdarmsyndrom leidet, sollte daher Nudeln und Süßigkeiten unbedingt meiden. Zu den FODMAP-armen Lebensmitteln gehören laut der AOK Hessen zum Beispiel alle Fischarten, aber auch Linsen und Mandeln, Vollkornbrot und Haferflocken, Paprika, Gurke und Spinat sowie verschiedene Obstsorten.



Ernährung bei Reizdarm: Unsere Top 5

Obst

✓ Kiwi ✓ Orange ✓ Honigmelone

Gemüse

✓ Paprika ✓ Gurke ✓ Spinat

Getreide

✓ Vollkornbrot ✓ Haferflocken ✓ Quinoa

Hülsenfrüchte/Nüsse/Mandeln

✓ Linsen ✓ Erdnüsse ✓ Mandeln

Fisch

✓ Alle Fischarten (unverarbeiteter Zustand)



Deutsche lassen sich wieder öfter impfen

Die Aufklärung der letzten Monate zeigt Wirkung: In Deutschland lassen sich wieder mehr Menschen gegen Infektionskrankheiten impfen. Das zeigen die aktuellen Zahlen des Deutschen Arzneiprüfungsinstituts (DAPI). Während im Gesamtjahr 2018 die Ausgaben der Krankenkassen für Impfstoffe um 4,5 Prozent anstiegen (1,284 Mrd. Euro), lag das Plus im ersten Quartal 2019 bereits bei 13,7 Prozent (292 Mio. Euro). Im Mai 2019 betrug der Anstieg sogar 38,4 Prozent (137 Mio. Euro) gegenüber dem Vorjahresmonat.



Frauen nehmen häufiger Medikamente gegen Migräne

Migräne wird oft als typische Frauenkrankheit bezeichnet, und es scheint tatsächlich etwas dran zu sein. Jedenfalls bekommen sie - verglichen mit Männern - besonders häufig Migränemedikamente verordnet, wie der Gesundheitsreport 2019 der Techniker Krankenkasse zeigt. So bekommen im Schnitt 25 von 1.000 Frauen Präparate gegen Migräne verschrieben. Bei den Männern sind es nur fünf von 1.000. Weitere Erkenntnis:

Besonders häufig befällt Migräne Erwachsene zwischen

45 und 54 Jahren

Mit Knoblauch Thrombose vorbeugen

Knoblauch gilt als gesund, weil er viele Vitamine und Mineralstoffe enthält. Doch das ist noch nicht alles: Wie argentinische Forscher herausgefunden haben, kann der regelmäßige Verzehr des Lauchgewächses sogar Thrombose vorbeugen. Allerdings nur, wenn die Zehen zerdrückt und nicht geschnitten werden. Beim Quetschen wird ein Enzym freigesetzt, das die Bildung von Allicin fördert und dieses zudem beim Kochen vor Zerstörung schützt. Allicin, das auch für den typischen Knoblauchgeruch verantwortlich ist, kann Verklumpungen im Blut hemmen und die Gefahr einer Thrombose mindern.



Mit Arzneimitteln sicher im Auto unterwegs

Bestimmte Arzneimittel können die Fahrtüchtigkeit einschränken, darauf weist der Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie e.V. (BPI) hin. Besonders problematisch sind Schlafmittel. Je später die Einnahme am Vortag erfolgt, desto größer das Risiko. Vorsicht ist auch geboten, wenn man mehrere Arzneimittel gleichzeitig einnimmt. Patienten sollten deshalb nicht nur den Beipackzettel lesen, sondern auch Arzt oder Apotheker über etwaige Auswirkungen der Medikamente auf die Fahrtauglichkeit ansprechen.



Praxistipps aus Ihrer Apotheke



Unsere Expertin:
Stephanie Schmitz
Apothekerin, Pluspunktapotheke
Schlosshöfe, Oldenburg

DIE HAUS- APOTHEKE

„
Abgelaufene Arzneimittel oder Medikamente, die schon zu lange geöffnet sind, haben in der Hausapotheke nichts zu suchen.“

Checkliste für die Hausapotheke

In die Hausapotheke
Sie regelmäßig ein
Arzneimitteln und V
anzeichen oder eine

Erste Hilfe bei Ver

- Sterile Kompressen
- Verbandmaterial f
- Mullbinden, elasti
- Pflaster für große
- Wunddesinfektor
- Kühlkomresse
- Dreiecktuch, Sche

Salben und Medik

- Schmerz- und Fie
- Medikamente geg
- Mittel gegen Verd
- Elektrolyte zum A
- Brandgel, Wund- u
- Mittel gegen Inse
- Salbe gegen Spor

Was noch wichtig

- Fieberthermomet
- Einmalhandschuh
- Wärmflasche
- Erste-Hilfe-Anleitung
- Liste mit Notrufnummern

(Quelle: AOK)

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



Foto: stock.adobe.com / M

Der Verbandskasten im Auto ist ein Muss, und wer bei einer Polizeikontrolle keinen vorweisen kann, wird mit einem Verwarngeld von 10 Euro zur Kasse gebeten. Dagegen gibt es keine gesetzliche Vorschrift, dass sich in jedem Haushalt eine Hausapotheke befinden muss. Unterschied Nummer 2: Während der Inhalt des Auto-Verbandskastens verbindlich vorgeschrieben und sogar genormt ist (DIN 13164), ist es im Fall der Hausapotheke sinnvoll, sie nach den individuellen oder familiären Bedürfnissen zu bestücken. So benötigt ein Seniorenhaushalt zum Teil andere Elemente in der Hausapotheke als eine junge Familie mit kleinen Kindern.

„Die ideale Zusammensetzung der Hausapotheke hängt von den Lebensumständen und den persönlichen Bedürfnissen ab“, sagt Lutz Engelen, Präsident der Apothekerkammer Nordrhein in Düsseldorf. Das Team Ihrer Apotheke hilft gerne bei der Auswahl von Medikamenten, die sowohl von Kindern als auch von Erwachsenen angewendet werden können.

In die Grundausrüstung einer Hausapotheke gehören Schmerz- und Fiebermittel sowie Wund- und Heilsalbe, Kühlkompressen, Fieberthermometer, eine Pinzette, Desinfektionsmittel, (Wund-) Pflaster, elastische Binden, sterile Kompressen, Mullbinden und Einmalhandschuhe.

Familien mit einem Säugling oder einem Kleinkind benötigen zusätzlich Medikamente gegen Zahnungsbeschwerden, Cremes gegen entzün-

dete Haut im Windelbereich, Zäpfchen oder Saft gegen Fieber in altersgerechter Dosierung und Kochsalz-Nasenspray. Weiterhin sind die zusätzliche Anschaffung eines altersgerechten Hustenlösers und einer Elektrolytmischung zur Gabe bei Durchfall sinn-

Wer nutzt die Medikamente?

Überlegen Sie zudem, wen Sie in Ihrem (familiären) Umfeld sonst noch „verarzten“ müssen. Ist es der Gatte mit Münnerschnupfen, dann reichen sicherlich Tabletten und eine Hühnersuppe.

Haben Sie Kinder, sollten Sie darauf achten, Medikamente in einer Form vorrätig zu haben, die dem Kind angemessen sind, also zum Beispiel Säfte oder Zäpfchen anstatt Tabletten.

Einmal im Jahr checken

Antiquitäten erfreuen sich großer Beliebtheit, sollten aber unter Medikamenten vermieden werden. Findet sich noch eine Tablette aus den 90ern, hat diese zwar fast schon Sammlerwert, ist aber zur Einnahme nicht mehr geeignet. Es wird Zeit für neue Arzneien! Um solchen Funden vorzubeugen, empfiehlt es sich, einmal im Jahr einen Frühjahrsputz – der auch in den Herbst fallen darf – in der Hausapotheke vorzunehmen.

Geeignete Darreichungsformen finden

Um möglichst lange etwas von dem Inhalt ihrer Hausapotheke zu haben, achten Sie auf die Haltbarkeit. Die kleine geöffnete Dose auf dem Umkarton verrät Ihnen, wie lang das Produkt nach der Öffnung haltbar ist. Flüssigkeiten, die nach Anbruch nur vier Wochen zu verwenden sind, machen in einer Hausapotheke nur bedingt Sinn. Versuchen Sie, wenn Sie die Medikamente nicht ständig benötigen, Darreichungsformen zu finden, die Sie lange nutzen können, wie Tabletten oder Augentropfen in Einzeldosen. So sind sie bestens für den nächsten kleinen Notfall gewappnet.

Grundsätzlich empfehle ich Ihnen, sich in Ihrer „großen“ Apotheke beraten zu lassen. Ihre Apothekerin beziehungsweise Ihr Apotheker steht Ihnen bei der Zusammenstellung Ihrer persönlichen Hausapotheke gerne mit Rat und Tat zur Seite. ■

Hand sein.

Sie kennen sich selbst am besten.

Ansonsten kann Ihre Hausapotheke sehr individuell sein. Sind Sie beispielsweise passionierter Wanderer, sind ein paar Blasenpflaster im Bestand der Hausapotheke sinnvoll. Reagieren Sie auf bestimmte Lebensmittel mit Unverträglichkeiten oder wird jeder Mückenstich bei Ihnen so groß wie eine Zwei-Euro-Münze? Dann sollte Ihre Hausapotheke ein Mittel gegen Sodbrennen oder eine leichte Hydrocortisonsalbe enthalten. Daher gilt: Stimmen Sie den Inhalt Ihrer Hausapotheke ganz auf Ihren Lebensstil ab. Und sollte sich dieser ändern, ändern Sie auch den Inhalt der Hausapotheke.