

Dezember 2019 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke



MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Frohes Fest! Wie Weihnachten gelingt

Magenprobleme

Hilfe durch Schweden-
bitter & Co.

Hyaluron

Wundermittel
aus der Natur?

Kalte Füße

Die besten Tipps
für Frostbeulen



**NEU!
UNSER ONLINE-
RATGEBER:
MEIN-TAG.DE**

- 1.** Das Personal berät mich auf **hohem pharmazeutischem Niveau**. Das wird auch durch unabhängige Testkäufe immer wieder bestätigt.
- 2.** Moderne Warenwirtschaft ermöglicht der Apotheke eine umfassende Bevorratung. Das bedeutet **weniger Wartezeit** für mich.
- 3.** Ein **breites Kosmetikangebot** erfüllt alle Wünsche meiner Haut.
- 4.** Regelmäßige **Aktionen**, wie ich sie liebe.
- 5.** Zur **Ernährungs- und Impfberatung** oder zu anderen Themen kann ich jederzeit einen persönlichen Termin vereinbaren.
- 6.** Beim **Medikationscheck** werden alle meine Medikamente überprüft, um unerwünschte Neben- oder Wechselwirkungen auszuschließen. Das gibt mir Sicherheit.
- 7.** Meine **wichtigsten Vitalwerte** kann ich schnell und sicher in der Apotheke **kontrollieren lassen** und erhalte umfassende Informationen dazu.
- 8.** Der **Lieferservice** bringt mir bei Bedarf meine Bestellungen nach Hause.
- 9.** Das **kostenlose Magazin „Mein Tag“** informiert mich über aktuelle Gesundheitsthemen - zusätzlich mit TV-Programm und Reise-Gewinnspiel.
- 10.** Online kann ich mich rund um die Uhr auf **mein-tag.de** an 365 Tagen im Jahr zu Gesundheits- und Ratgeberthemen informieren, bekomme wertvolle Tipps und Tricks und lese Wissenswertes zu neuen medizinischen Erkenntnissen.

**Sie sehen:
Alle rund 490 Guten Tag Apotheken
in Deutschland bieten Ihnen einen
umfassenden Service.**

Eine Guten Tag Apotheke in Ihrer Nähe finden Sie unter: www.mein-tag.de



Fröhliche Weihnachten!

Der Dezember ist ein besonderer Monat. So liegen zum Beispiel die für die meisten Kinder vielleicht wichtigsten zwei Tage des Jahres - neben ihrem Geburtstag - in diesem Monat: Nikolaus und Weihnachten beziehungsweise Heiligabend. Seinen Sonderstatus erkennt man auch daran, dass regelmäßig die in den übrigen Monaten drängenden Fragen wie die nach der Klimaerwärmung oder der Zinsentwicklung im Dezember in den Hintergrund treten und eine andere Frage wichtig wird: Werden wir endlich mal wieder weiße Weihnachten haben?

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

So schön die (Vor-) Weihnachtszeit ist, sie kann auch anstrengend und hektisch sein. Der Dezember ist für viele Berufstätige der Endspurt im Jahresendgeschäft, da heißt es noch einmal Gas geben. Auch in den eigenen vier Wänden kosten die Vorbereitungen auf das Weihnachtsfest oft Nerven. Und wenn es dann so weit ist, die Lichter am Baum brennen, die Geschenke schön verpackt sind und der Weihnachtsbraten auf dem Tisch steht, dann ist die Stimmung oft gar nicht so fröhlich, wie wir es uns gewünscht haben.

Woran liegt das? Das liegt zum großen Teil daran, dass wir an das Weihnachtsfest viel zu hohe Erwartungen haben, sagt Diplom-Psychologe Andreas Werndl-Lau. Diese Erwartungen können einfach nicht erfüllt werden, zumal sie nicht bei allen Familienmitgliedern identisch sind. Enttäuschung und Frust sind dann oftmals die Folge. Wie Weihnachten gelingen kann, lesen Sie in unserer Titelgeschichte ab Seite 8.

Ich wünsche Ihnen einen entspannten Dezember, ein fröhliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

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

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



Inhalt

Dezember 2019



16

Aromatherapie
Wohlbefinden, das durch
die Nase kommt

**RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN**
S. 24



Weihnachten
So wird das Fest schön und harmonisch **08**

18

Wenn es draußen friert
Heiße Tipps gegen kalte Füße



Fotos: stock.adobe.com / 279photo / Monkey Business / s_karau / Krafla



20

Nüsse
Eines der besten
Lebensmittel der Welt

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Weihnachten**
So wird das Fest schön und harmonisch

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus der Apotheke**
Schlank und fit durch die Weihnachtszeit

MEINE MEDIZIN

12 **Magenprobleme**
Hilfe durch Magenbitter & Co.

14 **Hyaluron**
Wundermittel aus der Natur?

16 **Aromatherapie**
Wohlbefinden, das durch die Nase kommt

MEINE BALANCE

18 **Wenn es draußen friert**
Heiße Tipps gegen kalte Füße

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

MEINE FAMILIE

22 **Zum Fest**
Weihnachtsgeschenke aus Ihrer Apotheke

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Dezember

News im Dezember

Wachstumsschmerzen: Massagen und Dehnungsübungen wirken lindernd

Wachstumsschmerzen treten meist spätabends oder in der ersten Nachthälfte auf und können Kinder aus dem Schlaf reißen. Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) empfiehlt zur Linderung leichte Massagen, Dehnungsübungen, Kälte oder Wärmeanwendungen wie warme Umschläge oder ein warmes Bad vor dem Zubettgehen. Halten die Symptome länger als eine Woche an oder kommen weitere Beschwerden dazu, zum Beispiel Nachtschweiß, Schwellungen, Fieber oder Übelkeit, sollte man beim Kinder- und Jugendarzt abklären, ob eventuell eine andere Erkrankung vorliegt.



Im Winter auf genug Luftfeuchtigkeit achten



Wer einer Ansteckung mit Grippe- oder Erkältungsviren vorbeugen möchte, sollte nicht nur auf Hygiene, sondern ganz besonders auch auf ausreichende Luftfeuchtigkeit in seinen Wohnräumen achten. Wie amerikanische Forscher herausgefunden haben, beeinträchtigt trockene Luft nicht nur die Abwehrfunktion der Schleimhäute in den oberen Atemwegen. Sie verhindert außerdem auch die Aktivierung von Genen, die weitere Gegenmaßnahmen des Immunsystems auslösen. Deshalb können sich Viren bei trockener Luft im Körper schnell ausbreiten und vermehren und den Organismus anfälliger für einen schweren Infektionsverlauf machen.

Wechselwirkungen zwischen Lebensmitteln und Medikamenten

Dass sich Alkohol und Medikamente nicht vertragen, ist bekannt. Doch auch scheinbar harmlose Lebensmittel können unerwünschte Wechselwirkungen haben, warnt die Apothekerkammer Niedersachsen. So kann etwa die Wirkung von Kaffee durch Antibiotika (Gyrasehemmer) verstärkt werden, weil das Koffein schlechter abgebaut wird. Eisentabletten dürfen nicht mit schwarzem Tee eingenommen werden, da die Gerbsäure das Eisen bindet. Das Kalzium in Milch hemmt Wirksubstanzen von Antibiotika. Patienten sollten sich vor der Medikamenteneinnahme deshalb unbedingt in der Apotheke beraten lassen.



Optimisten leben gesünder

Warum Optimisten sich möglicherweise einer längeren Lebensdauer als der Durchschnitt erfreuen, haben Forscher in den USA untersucht. Ergebnis: Wer positiv in die Zukunft blickt, geht in der Regel auch mit sich selbst achtsamer um. Deutlich häufiger als Pessimisten legen Optimisten Wert auf einen gesunden Lebensstil, gesunde Ernährung und regelmäßigen Sport. Faktoren, welche die Lebensdauer nachweislich positiv beeinflussen.



Warum wir im Alter dicker werden

Viele Menschen nehmen in der zweiten Lebenshälfte deutlich an Gewicht zu, obwohl sie ihre Lebensgewohnheiten nicht verändern. Wie das Fachjournal „Nature Medicine“ berichtet, sind Veränderungen im Stoffwechsel dafür verantwortlich. So lässt die Fettabbaurate des Körpers im Alter nach, während sich die Fettspeicherung nicht verändert. Die einzigen bisher bekannten Gegenmaßnahmen: **mehr Sport treiben und/oder weniger essen.**

Sport verändert Körper und Gehirn positiv



Sport erhöht nicht nur die körperliche Fitness, und das allgemeine Wohlfühlgefühl, es hilft auch geistig gesund zu bleiben. Neue Ergebnisse der Universität von Iowa bestätigen, dass schon kurze und leichte Trainingseinheiten, zum Beispiel 20 Minuten auf dem Hometrainer, die Gedächtnisleistung deutlich verbessern. Der Effekt hält bei einmaligem Training allerdings nur kurze Zeit an. Wer dauerhafte Verbesserungen erreichen will, muss regelmäßig aktiv sein.



20 Minuten Sport

können das Gedächtnis schon verbessern. Regelmäßige Aktivitäten sorgen für eine langanhaltende Wirkung.



Alle Jahre wieder

DAS FEST DER LIEBE so wird Weihnachten und harmonisch

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

er ist es der schönste
hr. Für viele Erwach-
weihnachten eher das
, für manchen sogar
um. Von wegen Fest
! Statt Besinnlichkeit
monie herrschen Stress
t unter dem Weih-
um. Doch das muss
. Wir verraten Ihnen,
ie Weichen für ein ent-
und schönes Fami-
tellen können.

cht, heilige Nacht- oder flie-
en an Heilig Abend die Fet-
iner im Tagesspiegel zitier-
ten Umfrage kracht es bei 41 Prozent
der Deutschen in der Weihnachtszeit.
Dabei wünschen sich die Menschen
hierzulande nichts sehnlicher als ein
harmonisches Weihnachtsfest ohne
Streit und Stress: 65 Prozent hoffen auf
eine harmonische Familienfeier. Wenn
sich die Mehrheit in diesem Punkt also
einig ist, warum ist ein friedliches Bei-
sammensein dann so schwierig?



Erwartungen machen unglücklich

Knackpunkt in den meisten Fami-
lien und Beziehungen sind die häufig
großen und oft auch unterschiedlichen
Erwartungen, die an das Fest der Liebe
gestellt werden. „Erwartungen sind aus
meiner Sicht, sowohl als Mensch als
auch als Therapeut, eine extrem heikle
Angelegenheit“, so der Diplom-Psycho-
loge Andreas Werndl-Laue aus Utting
am Ammersee (www.sys-praxis.org).
„Erwartungen liefern Ihnen nämlich
eine 'Entweder-Oder-Situation'. Wenn
sie erfüllt werden, ist es okay – aber
das war's dann auch. Es ist nichts Be-
sonderes. Werden die Erwartungen
aber nicht erfüllt, dann ist die Enttäu-
schung groß. Beide Situationen machen
nicht wirklich zufrieden“, sagt er.

Setzen Sie im Vorfeld Prioritäten

Deshalb rät der Familientherapeut
und Vater zweier Töchter, sich von den
Vorstellungen eines perfekten Weih-
nachtsfestes zu lösen und sich ►