

Januar 2020 · Beahlt von Ihrer Apotheke



# Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT  
TV-PROGRAMM  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL

## *Kampf der Aufschieberitis*

### **Medizinschrank**

Wie Sie Medikamente richtig aufbewahren

### **Kreislaufkollaps**

Wenn die Welt plötzlich schwarz wird

### **Partner Hund**

Warum Hundebesitzer länger und gesünder leben

# Schluss mit erkältungsschlapp!

GRIPPAL COMPLEX von Doppelherz system.  
Bringt Sie wieder auf die Beine.



Neu von Doppelherz system:



Lindert zuverlässig alle wichtigen  
Symptome bei grippalem Infekt:



NUR IN DER  
APOTHEKE

PZN: 14227635 (10 Filmtabletten),  
PZN: 14227641 (20 Filmtabletten)

www.doppelherz.de

 **system**

GRIPPAL COMPLEX DoppelherzPharma 200 mg/30 mg Filmtabletten. Für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren. Wirkstoffe: Ibuprofen, Pseudoephedrinhydrochlorid. Anwendungsgebiet: Zur symptomatischen Behandlung der Schleimhautschwellung von Nase und Nebenhöhlen bei Schnupfen mit erkältungsbedingten Schmerzen und/oder Fieber bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 15 Jahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 10/2019

## „Morgen fang ich aber wirklich an...“



Hand aufs Herz: Schieben Sie nicht auch gern die Erledigung von Dingen auf, die Ihnen lästig sind, die kompliziert erscheinen, die mit körperlicher oder geistiger Anstrengung verbunden sind oder die nicht ganz so wichtig und dringend erscheinen?

Gehören Sie zum Lager der Vertreter des Prinzips „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen!“ oder neigen Sie eher zu der lässigeren Einstellung „Komm ich heut nicht, komm ich morgen“? Und vor allem: Sind Sie zufrieden damit? Ich frage dies nicht ohne Grund: Immerhin haben ein Viertel der Deutschen bei einer Umfrage angegeben, dass ihre Neigung, Dinge aufzuschieben, ihre schlechteste Angewohnheit ist. Manchmal ist das Aufschieben harmlos und hat auch keine großen Konsequenzen, aber in ernsthaften Fällen kann diese „Prokrastination“ auch gravierende negative Folgen für das eigene Leben haben, vor allem wenn die Gesundheit davon betroffen ist.

In der Titelgeschichte dieser Ausgabe befassen wir uns mit diesem Phänomen der „Aufschieberitis“. Bewusst haben wir uns entschieden, dieses Thema in die erste Ausgabe des Jahres zu packen. Denn gibt es einen besseren Zeitpunkt, sich vorzunehmen, nicht mehr so viel aufzuschieben? Wie wäre es beispielsweise damit, jetzt endlich einen festen Termin für die längst fällige Krebsvorsorgeuntersuchung zu machen? Und nicht zuletzt sollten wir eine Sache keinesfalls aufschieben: Den Menschen an unserer Seite sagen, dass wir sie gern haben und froh sind, dass sie bei uns sind.

Ich wünsche Ihnen einen kraftvollen Start ins neue Jahr!

*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 / Vcontrastwerkstatt. Foto Editorial: stock.adobe.com / Aemuck / reichdematur

# Inhalt

Januar 2020



## 22

Erkältung, Grippe,  
grippaler Infekt  
Was tun?



Partner Hund  
Warum Hundebesitzer länger  
und gesünder leben **18**

**RÄTSELN &  
KURZURLAUB  
GEWINNEN**  
S. 24



**16** Gefährliches Bauchfett  
So werden Sie es wieder los

Fotos: stock.adobe.com / phive2015 / bergamont / pressmaster / Africa Studio / Bozema Fulawka

## 20

Mundhygiene  
So bleiben Ihre Zähne  
gesund und schön



## MEIN TAG

6 News

## TITEL

8 **Prokrastination**  
Kampf der „Aufschieberitis“

## MEIN RAT

11 **Praxistipps aus der Apotheke**  
Ab jetzt gesund!

## MEINE MEDIZIN

12 **Gewusst wie**  
Medikamente richtig aufbewahren

14 **Kreislaufkollaps**  
Wenn die Welt plötzlich schwarz wird

16 **Gefährliches Bauchfett**  
So werden Sie es wieder los

## MEINE BALANCE

18 **Partner Hund**  
Warum Hundebesitzer länger  
und gesünder leben

20 **Mundhygiene**  
So bleiben Ihre Zähne gesund und schön

## MEINE FAMILIE

22 **Erkältung, Grippe, grippaler Infekt**  
Was tun?

## MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen

## MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Januar

# News im Januar



## Das E-Rezept kommt

Das Bundesministerium für Gesundheit plant im Herbst 2020 die Einführung des sogenannten „E-Rezepts“, das derzeit in Pilotprojekten getestet wird. Das E-Rezept wird vom Arzt am Computer erstellt und datenschutzkonform auf das Handy des Patienten übertragen. **Eine App speichert das Rezept und bietet zusätzliche Services wie einen Wechselwirkungscheck und Medikationserinnerung.** Das soll Papier, Zeit und Wege sparen: Der Patient kann zum Beispiel die Videosprechstunde nutzen und muss für ein Folgerezept nicht mehr in die Praxis. Er kann das E-Rezept an seine Apotheke weiterleiten,

die ihm die Arzneimittel per Botendienst nach Hause schickt. Wer nicht auf persönliche Beratung verzichten möchte, kann das E-Rezept natürlich auch vor Ort in seiner Apotheke einlösen. Einen Zwang, auf das E-Rezept umzusteigen, gibt es nicht: Wer möchte, kann beim Arzt weiterhin ein Papierrezept erhalten.

**Selbstverständlich bleiben die Guten-Tag-Apotheken auch im digitalen Zeitalter Ihre kompetenten Ansprechpartner. Hier sind Sie immer in guten Händen, ob mit E-Rezept oder ganz konventionell mit der Verschreibung auf Papier.**

## Bonusheft: Termin beim Zahnarzt für 2020 schon vereinbart?

Haben Sie schon daran gedacht, für das neue Jahr einen Termin beim Zahnarzt auszumachen? Vergessen sollten Sie es nicht, denn es zahlt sich aus: Besuchen gesetzlich Versicherte ihren Zahnarzt regelmäßig einmal im Jahr zur Vorsorgeuntersuchung und lassen dies im Bonusheft vermerken, erhöht sich der Zuschuss der Krankenkassen bei Zahnersatz. Sind im Bonusheft jährliche Besuche über fünf Jahre vermerkt, steigt der Festzuschuss der gesetzlichen Krankenkassen um 20 Prozent. Haben die Versicherten über zehn Jahre jedes Jahr ihre Zahnarztpraxis besucht, erhöht sich der Festzuschuss um insgesamt 30 Prozent.



## Darmgesundheit: Lieber Rotwein statt Bier

Alkohol ist ein Zellgift, das zahlreiche Krankheiten auslösen kann. Allerdings gilt wie so oft auch hier: Die Dosis macht das Gift. So kann Rotwein, moderat genossen, einen positiven Effekt auf die Darmflora haben, wie eine Studie, die im Fachjournal „Gastroenterology“ veröffentlicht wurde, zeigt. Um die entzündlichen und antioxidativen Prozesse in Ganz zu setzen, genügt allerdings ein Glas Rotwein alle zwei Wochen. Bei Bier, Cidre und Weißwein ist der Effekt deutlich geringer.



## Ärzte verordnen weniger Antibiotika

Wurden bei gesetzlich Versicherten im Jahr 2010 noch 562 Antibiotika-Verordnungen pro 1.000 Versicherte ausgestellt, waren es 2018 nur noch 446. Das ist ein Rückgang um insgesamt 21 Prozent, wie das Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung (Zi) meldet. Besonders stark rückläufig waren mit einem Minus um 41 Prozent Verordnungen für Kinder und Jugendliche. Den höchsten Antibiotikagebrauch hatte das Saarland mit 572 Verordnungen pro 1.000 Versicherten, den niedrigsten Sachsen mit 317.

Jahr 2010  
=562

Rückgang von 21 Prozent  
zwischen 2010 und 2018

Jahr 2018  
=446

Verordnungen für Kinder und Jugendliche  
sind um 41 Prozent zurückgegangen

■ Antibiotika-Verordnungen pro  
1.000 Versicherte



Fotos: stock.adobe.com / Halfpoint / New Africa / Grycaj / Andrey

## Jede zweite Krebs- erkrankung vermeidbar

Etwa 500.000 Menschen erkranken in Deutschland jedes Jahr an Krebs. Die Barmer Ersatzkasse weist darauf hin, dass rund die Hälfte dieser Fälle durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden könnte. „Nicht rauchen, sich regelmäßig bewegen, kein Übergewicht, wenig Alkohol und guter Schutz vor der UV-Strahlung der Sonne kennzeichnen einen solchen Lebensstil“, so Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin der Barmer. Somit kann jeder Einzelne viel dafür tun, sein Krebsrisiko deutlich zu senken.



## Impfung senkt Sterblichkeitsrisiko bei Hypertonie-Patienten

Menschen mit Bluthochdruck profitieren in doppelter Hinsicht von einer Grippe-Impfung. Sie werden nicht nur vor Influenza geschützt, sondern haben auch ein geringeres Sterberisiko. Wie eine Untersuchung an der Uni Kopenhagen zeigt, liegt ihre Wahrscheinlichkeit, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, 18 Prozent unter dem von Nichtgeimpften. Das Risiko eines Herzinfarktes sinkt um zehn Prozent.

## Übergewicht / Bauchfett

# Auf das **WO** kommt es an

Ein bi  
Imme  
die Id

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

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stuft Erwachsene mit einem Body-Mass-Index (BMI) über 25 als übergewichtig ein. Laut Statistischem Bundesamt sind in Deutschland mehr als die Hälfte der Erwachsenen zu dick. 16 Prozent gelten sogar als stark übergewichtig (adipös).

### „Dick aber fit“ ist ein Mythos

Nun räumt eine 2018 veröffentlichte Studie mit dem Vorurteil auf, dass ein bisschen zu viel Speck auf den Rippen sogar der Gesundheit zuträglich sein könnte. „Fakt ist: Ein erhöhter BMI ist eindeutig mit einem erhöhten Risiko für kardiovaskuläre Krankheiten (Herz-Kreislauf-Krankheiten, Anm. d. Redaktion) assoziiert“, erklärt der Kardiologe Prof. Niko-

tenz begünstigt. Je mehr inneres Bauchfett vorhanden ist, desto mehr Botenstoffe werden gebildet und umso größer ist das Risiko für Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes.

### Ab wann wird's kritisch?

Achtung: Auch Menschen mit einem gesunden BMI können zu viel Speck auf den Rippen und ein erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Krankheiten haben. Mithilfe eines Maßbands kann jede(r) seinen individuellen Bauchumfang messen. Bei Männern birgt ein Bauchumfang von mehr als 94 Zentimetern eine gesteigerte Gefahr für Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei Frauen ist ein Taillenumfang ab 80 Zentimetern mit einem erhöhten Gesundheitsrisiko verbunden. Welchen Anteil am Speck das Viszeralfett ausmacht, können Mediziner durch bildgebende Verfahren ermitteln.

### Im Kampf gegen das Bauchfett

Allen, die dem Bauchspeck den Kampf ansagen wollen, sei mit einer guten Nachricht Mut gemacht: Bauchfett legt man leicht an – man wird es aber auch schnell wieder los. Stella Dambach von der AOK Baden-Württemberg empfiehlt, auf zucker- und fettreiche Zwischensnacks wie Kuchen, Schokoriegel und Chips zu verzichten und stattdessen lieber zu Obst zu greifen. Außerdem rät sie, den Teller vermehrt mit kalorienarmen, ballaststoffreichem und gut sättigendem Gemüse und Salat zu füllen. Kalorienreiche Getränke wie Limonade und Alkohol sollten gemieden werden. Dambachs Tipp: Aromatisieren Sie Ihr Wasser doch einmal mit frischer Pfefferminze, Zitronenmelisse, Salatgurke, Zitrone, Beeren oder Ingwer. Und nicht vergessen: Sport! Die WHO empfiehlt eine moderate Belastung von mindestens 150 Minuten pro Woche, also zum Beispiel Radfahren, Walken oder Schwimmen. Ein Ratschlag, der adipöse Menschen häufig überfordert. Deshalb gibt Prof. Dr. Martin Halle, von der TU München Entwarnung. Schon sieben Minuten körperliche Belastung täglich könnten ausreichen, um einen Effekt zu erzielen, berichtet der Experte. „Wie wir aus zahlreichen Studien wissen, kann bereits ein Mindestmaß an körperlicher Aktivität die schlimmsten Folgewirkungen der Adipositas mildern und im günstigsten Fall sogar verhindern.“

it guten  
reislauf-  
fälligen  
erengte  
ffwech-

er Speck  
an zwi-  
Das sub-  
meist zu

t in der  
inneren  
rall und  
ger und  
ubkuta-  
rof. Eck-  
rum der

zu Un-  
vechsel-  
gan des  
die ver-

schiedene Vorgänge im Körper beeinflussen – und zwar meist ungünstig. So werden unter anderem Entzündungsprozesse in Gang gesetzt sowie die Entstehung von Bluthochdruck und Insulinresis-

### So berechnet sich der BMI

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht (kg)} : (\text{Körpergröße (m)} \times \text{Körpergröße (m)})$$

Außerdem gibt es im Internet zahlreiche Seiten mit einem automatischen BMI-Rechner. Einfach in der Suchmaschine „BMI“ und „berechnen“ oder „Rechner“ eingeben und auf eine der angezeigten Seiten gehen. Vorteil hier (zum Beispiel auf der Internetseite der TK-Versicherung): Auch das Alter wird berücksichtigt.

