

Februar 2020 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL



**Paracetamol,
Ibuprofen & Co.
Schmerz lass nach!**

Seltene Krankheiten

Neue Serie, Folge 1:
das Marfan-Syndrom

Heilerde

So gut ist Mutter
Natur zu uns

Esstörungen

Wie Eltern ihre Kinder
schützen können

Bi-Oil® gibt deiner Haut alles!



Wenn es weh tut...



Schmerz ist, schreibt der Duden, eine „durch Krankheit, Verletzung oder Ähnliches ausgelöste, sehr unangenehme körperliche Empfindung“. Schmerz ist allerdings nicht per se etwas Negatives, weist er doch darauf hin, dass irgendetwas in unserem Organismus nicht in Ordnung ist. Vielleicht haben wir uns beim Sport den Muskel gezerrt – dann sollten wir ihn lieber für eine Weile schonen. Oder der Backenzahn meldet sich – jetzt ist ein Besuch beim Zahnarzt fällig. Unser Kind hat sich an der heißen Herdplatte verbrannt – und eine Lektion fürs Leben gelernt.

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

Für den „kleinen“ Schmerz hält Ihre Apotheke unterschiedliche Schmerzmittel bereit, für die Sie kein Rezept vom Arzt benötigen. Doch Schmerzmittel ist nicht gleich Schmerzmittel: Es gibt Unterschiede in der chemischen Struktur und damit auch in der Wirkung. In unserer Titelgeschichte ab Seite 8 gehen wir der Frage nach, welches Schmerzmittel bei welchen Beschwerden am besten wirkt – und mit welchen Nebenwirkungen zu rechnen ist.

Sowohl bei frei verkäuflichen als auch bei verschreibungspflichtigen Schmerzmitteln sollten Sie sich deshalb von Ihrem Apotheken-Team beraten lassen: Eine falsche Auswahl oder Dosierung kann entweder keine oder eine negative Wirkung haben. Daher lieber einmal zu viel als einmal zu wenig nachfragen – wir freuen uns auf Sie.

Ich wünsche Ihnen einen kraftvollen und schmerzfreien Februar.

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

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



Die Spezialisten für deine Haut

Bi-Oil Hautpflege-Öl
führendes Körperöl bei Narben
und Dehnungsstreifen¹

100 % Verbesserung des Erscheinungsbildes von **Dehnungsstreifen**²

92 % Verbesserung des Erscheinungsbildes von **Narben**³

Die spezielle Formulierung mit Ringelblumenextrakt und pflanzlichen Ölen aus Lavendel, Rosmarin und Römischer Kamille wirkt wohltuend und pflegend



Bi-Oil Gel für trockene Haut
spezielles und sehr reichhaltiges
Produkt für pflegebedürftige Haut

92 % der Probanden spüren eine **sofortige Feuchtigkeitsversorgung**⁴

86 % der Probanden bestätigen eine **allgemeine Verbesserung der Haut**⁴

Wertvolle Inhaltsstoffe wie **Sheabutter, Hyaluron, Bisabolol, Urea** und **Vitamin B3** machen diese starke Formel so effektiv für eine reichhaltige Pflege und nachhaltige Feuchtigkeitsversorgung



¹ Nielsen, Artikel nach Absatz, 2018, Gesamtmarkt; Kat. Körperöle
² Ergebnis eines unabhängigen Tests nach acht Wochen, Anzahl der Probanden: 38

³ Ergebnis eines unabhängigen Tests nach acht Wochen, Anzahl der Probanden: 36
⁴ Ergebnis einer Anwendungsstudie über zwei Wochen, Anzahl der Probanden: 102

Inhalt

Februar 2020



18

Heilerde
So viel kann das
Naturprodukt



Wannenbad
Einfach mal abtauchen **20**

**RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN**
S. 24



14

Arthrose
Warum Frauen besonders
oft darunter leiden



08

Paracetamol,
Ibuprofen & Co.
Schmerz, lass nach!

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Paracetamol, Ibuprofen & Co.**
Schmerz, lass nach!

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Freiverkäufliche Schmerzmittel

MEINE MEDIZIN

- 12 **Neue Serie**
„Seltene Krankheiten“: das Marfan-Syndrom
- 14 **Arthrose**
Warum Frauen besonders oft darunter leiden
- 16 **Warzen**
Klein, lästig, ansteckend

MEINE BALANCE

- 18 **Heilerde**
So viel kann das Naturprodukt
- 20 **Wannenbad**
Einfach mal abtauchen

MEINE FAMILIE

22 **Essstörungen**
Wie Eltern ihre Kinder schützen können

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Februar

Fotos: stock.adobe.com / womue / Oleg Breslavtsev / RFBSP / cassis

News im Februar



Pflanzliche Milch für Kinder ungeeignet



Alternativen zu Kuhmilch sind im Trend, aber für Kinder eher ungeeignet, wie der Berufsverband für Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) mitteilt. Pflanzlicher Milch fehlen demnach wichtige Nährstoffe, aromatisierte Varianten enthalten zudem oftmals Zucker. Wer auf Alternativen zurückgreifen will, sollte diese deshalb erst mit dem Kinderarzt besprechen. Grundsätzlich benötigen Babys aber nur Muttermilch oder Säuglingsnahrung. Für Kinder nach dem Stillalter wird als Hauptgetränk Wasser empfohlen.



Blutdrucksenker lieber Abends einnehmen

Blutdrucksenker, die einmal täglich eingenommen werden müssen, sollte man am besten abends vor dem Schlafengehen schlucken. Eine großangelegte Studie der Universität Vigo mit 19.000 Teilnehmern hat gezeigt, dass die durchschnittlichen Blutdruckwerte dann besser sind als bei einer morgendlichen Einnahme. Auch das Risiko von Folgeerkrankungen fällt geringer aus. Empfehlenswert sei außerdem, den individuell optimalen Zeitpunkt über eine Langzeit-Blutdruckmessung bestimmen zu lassen.

Familienessen bei ernährungsbewussten Eltern besonders beliebt

Kinder, die häufig mit ihrer Familie essen, ernähren sich einer neuen Studie der Universität Mannheim zufolge besonders gesund und haben seltener Übergewicht. Eltern, die Wert auf gemeinsames Essen legen, sind offenbar auch sonst sehr ernährungsbewusst. Sie kaufen öfter gesunde Lebensmittel, beziehen ihre Kinder gerne bei der Zubereitung der Mahlzeiten mit ein und gehen beim eigenen Ernährungsverhalten mit gutem Beispiel voran, so die Wissenschaftler aus Mannheim.



Fotos: stock.adobe.com / New Africa / Ivan / BillionPhotos.com / Konstantin Yuganov / puhhha / ninell



Vor dem Teilen von Tabletten lieber den Apotheker fragen

Tabletten werden häufig geteilt, aber nicht jede Tablette ist dafür geeignet - auch wenn sie eine Bruchkante besitzt. Wenn im Beipackzettel nicht ausdrücklich steht, dass eine Tablette geteilt werden darf, sollte man besser in der Apotheke nachfragen. Denn wenn eine Tablette, die intakt eingenommen werden soll, geteilt wird, können die Folgen von Unwirksamkeit bis hin zu schwerwiegenden Nebenwirkungen reichen. Und ob eine Tablette teilbar ist, kann selbst bei wirkstoffgleichen Präparaten je nach Hersteller unterschiedlich sein. Insbesondere Patienten, die ein anderes Medikament als sonst bekommen, sollten sich vor dem Teilen unbedingt in ihrer Apotheke beraten lassen.

Wenn die Handcreme alle ist: Hautpflege mit Olivenöl

Eine gute Handcreme schützt und pflegt unsere Hände. Hat man das passende Produkt gerade nicht zur Hand, tun es auch gute Zutaten aus der Küche. Kosmetikexperten der Zeitschrift „Öko-Test“ empfehlen, die Hände in solchen Fällen mit etwas Olivenöl einzureiben. Auch Kokosfett in Bioqualität kann als Alternative dienen. Wer seinen Händen etwas besonders Gutes tun möchte, schmiert sie dick mit einer guten Handcreme ein, zieht Baumwollhandschuhe drüber und lässt die Pflege über Nacht einwirken.



Stress, Vergesslichkeit, keine Zeit – Deutschland trinkt zu wenig

Rund die Hälfte der Deutschen vergisst bei Stress regelmäßig zu trinken (52 Prozent). Das zeigt eine Forsa-Studie der Techniker Krankenkasse (TK). Ein gefährlicher Trend, denn schon ein geringer Wassermangel kann zu gesundheitlichen Einschränkungen wie Erschöpfung und mangelnder Konzentrationsfähigkeit führen. Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, sollte deshalb die tägliche Trinkmenge von 1,5 bis 2,5 Litern Flüssigkeit nicht unterschritten werden, so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

Tägliche Trinkmenge sollte nicht unterschritten werden

1,5 bis 2,5 Liter



Gut für innen
und außen

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

Mit „heilenden Erden“ haben bereits im Mittelalter Ärzte ihren Patienten geholfen. Auch heute ist Heilerde ein rein natürliches Mittel, das sanft in die Wechselwirkungen unseres Körpers eingreift und viele Beschwerden lindern kann. Und das ohne Nebenwirkungen! Ob Magenprobleme, unreine Haut oder Sportverletzungen –

bindender Arzneimittel. Da natürliche Heilerde keine Nebenwirkungen hat, eignet sie sich auch für längere Anwendung und darf sogar in der Schwangerschaft genommen werden. Bei Reizdarmsyndromen und Blähungen kann Heilerde langfristig den Magen-Darm-Trakt beruhigen. Dazu bindet Heilerde Cholesterin und Fette aus der Nahrung. Auch Schadstoffe, freie Radikale und Umweltgifte kann Heilerde absorbieren und somit eine Detox- oder Fastenkur wirksam unterstützen.

Wenn Schlamm schön macht ...

Heilerde lässt sich auch äußerlich anwenden. Zugegeben, zuerst einmal sieht ein Gesicht mit einer Heilerde-Maske gewöhnungsbedürftig aus. Doch durch ihre aufsaugende Wirkung von überschüssigem Talg und Bakterien wirkt Heilerde auf schonende Weise entzündungshemmend, entfettend und reinigend. Heilerde-Masken gibt es fertig zu kaufen oder man rührt selbst das Pulver mit lauwarmem Wasser an, bis ein dicker Brei entsteht. Sobald dieser getrocknet ist, abspülen. Das Abwaschen der getrockneten Heilerde macht die Haut außerdem mit einem sanften Peeling-Effekt schön zart.

Lindert Muskelkater und Verletzungen

Stumpfe Verletzungen und schmerzende Muskeln kann Heilerde lindern. Mit etwas Wasser zu einer Paste anrühren und fingerdick auf die schmerzende Stelle auftragen. Mit einem Tuch abdecken oder das schmerzende Körperteil umwickeln. Beim Trocknen entwickelt die Heilerde eine Saugwirkung, die Blutgefäße verengen sich und die Muskelspannung lässt nach. Mit diesem Sog nach außen wird auch durch die Verletzung angesammelte Gewebsflüssigkeit abtransportiert. Schwellungen und Ergüsse verringern sich oder verschwinden sogar ganz.

Wie nehme ich Heilerde ein?

Heilerde gibt es in Pulverform, die mit Flüssigkeit verrührt getrunken wird. Der Nachteil: Die feinen Partikel können staubig schmecken und ein sandiges Gefühl zwischen den Zähnen hinterlassen. Dafür setzt die Wirkung sehr schnell ein. Eine sehr einfach anzuwendende Alternative ist Heilerde in Kapselform oder als Granulat. ■

„Erden“ Sie doch mal Ihren Bauch

Heilerde hilft besonders rasch und gründlich bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. In hochwertiger Qualität können bereits 6,5 Gramm Heilerde rund 25 Millival Säure binden – diese Säurebindung entspricht den Vorgaben des Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinprodukte für eine Einzeldosis säure-