

April 2020 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



# Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT  
TV-PROGRAMM  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL

## Mit dem E-Bike in den Frühling

### **Sprunggelenk**

Was hilft bei einer Verletzung am besten?

### **Blasenentzündung**

Nicht gleich mit Antibiotika bekämpfen

### **Corona-Virus**

So schützen Sie sich und andere

# Sabine

kann ihr  
E-Rezept bald  
von unterwegs an  
uns senden.

- Persönlich beraten
- Einfach bestellt
- Schnell verfügbar



[mein-tag.de/e-rezept](https://mein-tag.de/e-rezept)



Aus Papier wird digital.

## FAHR MAL WIEDER RAD!

Man sieht sie immer öfter: Menschen auf dem E-Bike! Ob in der Stadt auf dem Weg zur Arbeit, beim Ausflug auf dem Land und sogar sportlich in den Bergen - E-Bikes sind der Renner. Im vergangenen Jahr wurden in Deutschland mehr als eine Millionen Fahrräder mit Elektromotor verkauft. Während der Absatz mit klassischen Fahrrädern stagniert, freuen sich die Zweiradhändler über Wachstumsraten von mehr als 30 Prozent in diesem Segment.

**Dass die E-Bikes immer beliebter werden, hat gleich mehrere Gründe:** So ermöglichen sie etwa dem Büroangestellten, mit dem Rad zur Arbeit zu fahren, ohne dass er nassgeschwitzt dort ankommt. Und der nicht mehr ganz so leistungsfähige ältere Herr und die ältere Damen können mit dem E-Bike Ausflugsziele erreichen, die ihnen ohne die Unterstützung durch den Elektromotor viel zu weit entfernt wären.

Vielleicht spielen auch Sie mit dem Gedanken, sich ein E-Bike anzuschaffen? Doch worauf muss man

beim Kauf achten, welche Unterschiede gibt es und was passiert, wenn unterwegs der Akku plötzlich seinen Geist aufgibt? Wir haben mit einem Experten über diese und weitere Fragen gesprochen. **Alles, was Sie über E-Bikes wissen müssen, lesen Sie in unserer Titelstory aber Seite 8.**

Ich wünsche Ihnen eine beschwingte Fahrt in den Frühling - ob mit oder ohne Unterstützung durch einen Elektromotor.



*Blieben 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: stockadobe.com / Halfpoint, Foto Editorial: stock.adobe.com / mmphoto

# Inhalt

April 2020

08

E-Bike

Darauf sollten Sie beim Kauf achten!



RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN  
S. 24



17

Heuschnupfen

Praxistipps aus Ihrer Apotheke

22

Miniserie Parasiten

Ein Floh kommt selten allein



18

Akupunktur

Aktivierung der Selbstheilungskräfte

## MEIN TAG

6 News

## TITEL

8 **Mit dem E-Bike in den Frühling**  
Worauf Sie beim Kauf achten sollten

## MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**  
Corona-Virus - So schützen Sie sich

17 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**  
Heuschnupfen - Was hilft?

## MEINE MEDIZIN

12 **Sprunggelenk-Verletzung**  
Was hilft am besten?

14 **Blasenentzündung**  
Feueralarm in der Blase

16 **Serie Seltene Krankheiten**  
Non-24

## MEINE BALANCE

18 **Akupunktur**  
Aktivierung der Selbstheilungskräfte

## MEINE FAMILIE

22 **Miniserie Parasiten**  
Ein Floh kommt selten allein

## MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

## MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im April

Fotos: stock.adobe.com / BillionPhotos.com / Wayhome Studio / Seventyfour / WavebreakMediaMicro

# News im April

## Kalzium kann Medikamentenwirkung beeinträchtigen

Antibiotika gehen häufig eine Wechselwirkung mit dem in Milchprodukten enthaltenem Kalzium ein. Dadurch nimmt der Körper die Wirkstoffe schlechter auf und das Antibiotikum wirkt weniger stark. **Doch nicht nur ein Glas Milch beeinträchtigt die Medikamentenaufnahme**, wie Heidi Günther, Apothekerin bei der Barmer, erklärt. **Auch Mineralwasser, das mit Kalzium und Eisen angereichert ist, könne Wirkstoffe in unerwünschter Weise binden.** Um Probleme zu vermeiden, sollten Medikamente deshalb besser nur mit Leitungswasser eingenommen werden. Im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach möglichen Wechselwirkungen.



## Orientierung für Patienten vor komplizierten Operationen

Patienten, die sich besonders anspruchsvollen und komplizierten Behandlungen unterziehen müssen, erhalten von der AOK eine Orientierungshilfe für die Klinikwahl. Die „Mindestmengen-Transparenzkarte“ auf der Homepage der AOK bietet einen Überblick über alle Kliniken, die in diesem Jahr Operationen mit besonders hohen Risiken für Patienten durchführen dürfen. Zu den Mindestmengen-relevanten Behandlungen gehören die Implantation von künstlichen Kniegelenken, Transplantationen von Leber, Niere und Stammzellen, komplexe Operationen an Speiseröhre und Bauchspeicheldrüse sowie die Versorgung von Früh- und Neugeborenen mit einem Geburtsgewicht von unter 1.250 Gramm.



## Wunderwaffe Ingwer: Darum hilft das Superfood bei Erkältungen

Ingwer gilt als Superfood zur Stärkung des Immunsystems und als Wunderwaffe gegen Erkältungen. Es kann frisch oder auch in Pulverform beziehungsweise getrocknet (zum Beispiel als Tee) genossen werden. **Tatsächlich enthält Ingwer wertvolle Nährstoffe wie Eisen, Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor und besonders viel Vitamin C sowie Gingerol.** Wie Studien jetzt bestätigen, hat Gingerol eine antibakterielle Wirkung und ähnelt im chemischen Aufbau dem Wirkstoff Acetylsalicylsäure, der zum Beispiel in Aspirin und ACC enthalten ist.

Fotos: stock.adobe.com / kubais / Tetiana / Viacheslav Iakobchuk / Dimitry



## Wer abnehmen will, muss ausreichend schlafen

Die Menge der zu sich genommenen Kalorien reduzieren und mehr Bewegung, so lautet die Formel für alle, die Gewicht verlieren wollen. Eine wichtige Komponente fehlt allerdings noch: ausreichender Schlaf! Das haben Forscher in Chicago herausgefunden. In einem Experiment haben sie übergewichtige Männer und Frauen einer Diät unterzogen. Die Hälfte der Studienteilnehmer bekam 5,5 Stunden Schlaf pro Nacht, der Rest 8,5 Stunden. Ergebnis: **Wer zu wenig schläft, verliert nur langsam an Fettmasse, baut aber schnell Muskeln ab.** Ursächlich dafür ist das Stresshormon Cortisol, das bei Schlafmangel verstärkt produziert wird. Außerdem bedeutet eine längere Wachzeit natürlich, dass man mehr Gelegenheit zum Essen und Trinken hat. Abnehmen im Schlaf geht also doch!



## Mehr Menschen stehen Impfungen positiv gegenüber

Immer mehr Menschen in Deutschland haben eine positive Einstellung zum Impfen. Dies zeigen die neuen Daten der bundesweiten Befragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA). Die Studiendaten belegen, dass sich 77 Prozent der Erwachsenen „befürwortend“ oder „eher befürwortend“ für eine Impfung aussprechen, 17 Prozent haben teilweise Vorbehalte, während sechs Prozent eine Impfung kategorisch ablehnen. Damit ist der Anteil der Erwachsenen, die Impfungen befürworten beziehungsweise eher befürworten, gestiegen. Im Jahr 2012 lag er bei 61 Prozent.



## Sicher Auto fahren im Alter: Checkliste hilft bei Selbsteinschätzung

**Probleme beim Hören und Sehen, Bewegungseinschränkungen oder auch Nebenwirkungen von Medikamenten** können zur Gefahr für ältere Autofahrer und andere Verkehrsteilnehmer werden. Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) bietet deshalb online die kostenlose Broschüre „Sicher Auto fahren im Alter“ an. Sie kann auf der Internetseite [www.alzheimer-forschung.de/sicher-auto-fahren](http://www.alzheimer-forschung.de/sicher-auto-fahren) bestellt werden. Teil der Broschüre sind Checklisten für Autofahrer und deren Angehörige. Wenn eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet werden, sollte der Autofahrer einen Arzt aufsuchen, um zu überprüfen, ob es für das Problem eine gesundheitliche Ursache gibt.

## Mit dem **E-Bike** den Frühling

E-Bikes gehören inzwischen längst zum Alltag auf deutschen Straßen. Ob in der **Freizeit**, für den **Weg zur Arbeit**, als **Sportgerät** oder **Alternative für den Warentransport** in unseren chronisch verstopften Städten, das E-Bike bietet attraktive Lösungen für viele Bereiche. Der Markt boomt. Zwar lagen bei Redaktionsschluss noch keine Zahlen für das Jahr 2019 vor, aber die Marke von über eine Millionen verkaufter E-Bikes dürfte locker übersprungen worden sein. Bereits 2018 setzte die Branche nach Angaben des ZIV Zweirad-Industrie-Verbands. eV. rund 980.000 E-Bikes ab, was einem Plus gegenüber dem Vorjahr von 36 Prozent entsprach.

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

Fotos: RoseBike / stock.adobe.com / eshma / dabooost

natürlich auch den Sportkunden, der für die Freizeit ein schönes Sportgerät sucht, mit dem er Herausforderungen meistern kann, die er mit dem normalen Rad nicht schaffen würde: Mountainbiken mit dem E-Bike oder lange, anspruchsvolle Touren mit viel Gepäck. Diese Kunden sind heute ab 25, 30 Jahre alt – also wirklich sehr jung.

**Mit einem E-Bike lassen sich auch weiter entfernte Ziele erreichen.**

Worauf sollte man **beim Kauf eines E-Bikes achten?**

Auf die Qualität und damit auf die Haltbarkeit. Die Geschwindigkeiten und die Belastungen für das Material sind beim E-Bike höher, die Bikes sind deutlich schwerer als konventionelle Fahrräder und man fährt meistens auch mehr als mit einem Fahrrad. Aus diesen Gründen sollte man gezielt darauf achten, dass gute Teile, am besten Markenkomponenten, verbaut werden.

Wie viel **kostet** denn ein **qualitativ gutes E-Bike?**

Als sinnvoller Einstieg in die Welt des E-Bikes für eine gute und dauerhafte Nutzung würde ich empfehlen, mindestens 2.500 bis 3.000 Euro einzukalkulieren. Dann hat man, ohne große Kompromisse machen zu müssen, ein Rad für viele Jahre.

E-Bikes sind deutlich **schwerer als konventionelle Fahrräder**. Das muss man ja auch mit einkalkulieren, gerade wenn man das Rad in den Keller schleppen will. **Wo liegt denn derzeit das durchschnittliche Gewicht?** Und gibt es vielleicht auch schon intelligente Lösungen, wie man solche Probleme meistern kann?

Tatsächlich ist das Gewicht ein Thema, das man nicht wegdiskutieren kann. E-Bikes mit einer guten Akkuleistung haben 20 Kilogramm oder mehr – alles darunter ist nicht realistisch. Es gibt ein paar Dinge, um sich das Leben leichter zu machen, zum Beispiel wenn man das Rad in den Keller tragen muss. Ich würde zum Beispiel immer empfehlen, vorher den Akku zu entfernen, da spart man schnell fünf Kilo und kann den Akku außerdem in der Wohnung aufladen. Ansonsten geht es wirklich um intelligentes Tragen. Das sollte man sich in Ruhe anschauen und am besten auch einmal mit seinem Fachhändler üben. Wie fasse ich das Rad am besten an? Wie trage ich es, um meinen Körper möglichst zu schonen? Hier geht es viel um Technik. Während der Fahrt oder im normalen Betrieb fällt das Gewicht aber nicht weiter auf. ➤

Was sind bei Ihnen im Geschäft **typische E-Bike-Käufer?**

Bis vor ein paar Jahren war der typische E-Bike-Kunde ein bisschen älter, 50 Plus, und wollte ein schönes Fahrrad für die Freizeit haben. Jemand, der mit dem E-Bike seine Reichweite vergrößern will, weil er vielleicht nicht mehr so fit ist, um 100 Kilometer am Tag ohne Hilfe zu schaffen.

Das hat sich in den letzten Jahren allerdings verändert, das Publikum ist deutlich jünger geworden. Heute sind zum Beispiel viele Pendler dabei, die eine Alternative zum Auto suchen und sich zugleich mehr körperlich betätigen wollen. Es gibt