

Juni 2020 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



# Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT  
TV-PROGRAMM  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL

## Medikamente im Straßenverkehr

### **Wundstarrkrampf**

Tetanus-Impfschutz  
regelmäßig überprüfen!

### **Sport im Alter**

Keine Angst vor großen  
Leistungen!

### **Schuhschrank**

Was der Orthopäde  
empfeht - und was nicht

# Sabine

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

- Persönlich beraten
- Einfach bestellt
- Schnell verfügbar



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



Aus Papier wird digital.



# AUTOFAHREN UNTER DROGEN?

Als wir in der Redaktion Ende vergangenen Jahres das Thema der Titelstory dieser Ausgabe festlegten, dachten wir an lange Urlaubsfahrten in die beliebten Feriendomizile in Italien, Österreich, Frankreich, Kroatien, Dänemark... Inzwischen hat sich die Welt dramatisch verändert, und ob wir in diesem Jahr überhaupt mit unseren Familien eine Urlaubsreise antreten können, ist zu diesem Zeitpunkt, da ich dieses Editorial schreibe, sehr unwahrscheinlich.

Wir haben uns dennoch entschieden, an der Titelstory über Medikamente im Straßenverkehr festzuhalten. Denn Autofahren müssen wir ja nach wie vor - ob zur Arbeit, zum Einkaufen, zum Arzt. Auch die vielen Bus- und Brummifahrer müssen sich trotz Corona-Krise ans Steuer setzen. **Daher ist die Frage, welche Auswirkungen die Einnahme von Medikamenten auf die Fahrtüchtigkeit hat, auch heute relevant.** Jeder, der sich auf den Fahrersitz seines Autos, seines LKW, seines Busses oder seines Motorrads setzt, sollte darüber Bescheid wissen.

Für Fragen oder Anregungen schreiben Sie uns gerne an:  
[info@mein-tag.de](mailto:info@mein-tag.de)

Die englische Übersetzung unseres Wortes „Medikament“ lautet „drug“. Das ist dasselbe Wort wie für „Drogen“. Und tatsächlich beeinträchtigen viele Medikamente unsere geistige und körperliche Fitness und wirken sich negativ auf unsere Fahrtüchtigkeit aus. Fahren unter Drogeneinfluss sozusagen. Bei welchen Arzneimitteln Sie besonders achtgeben und das Auto lieber stehen lassen sollten, lesen Sie in unserer Titelgeschichte ab Seite 8. Immer eine Empfehlung ist natürlich auch, den Apotheker oder die Apothekerin in Ihrer Nachbarschaft danach zu fragen - auf diesen kompetenten Rat dürfen Sie sich verlassen.

Ich wünsche Ihnen eine stets gute und unfallfreie Fahrt.

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

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



# Inhalt

Juni 2020

RÄTSELN &  
KURZURLAUB  
GEWINNEN

S. 24



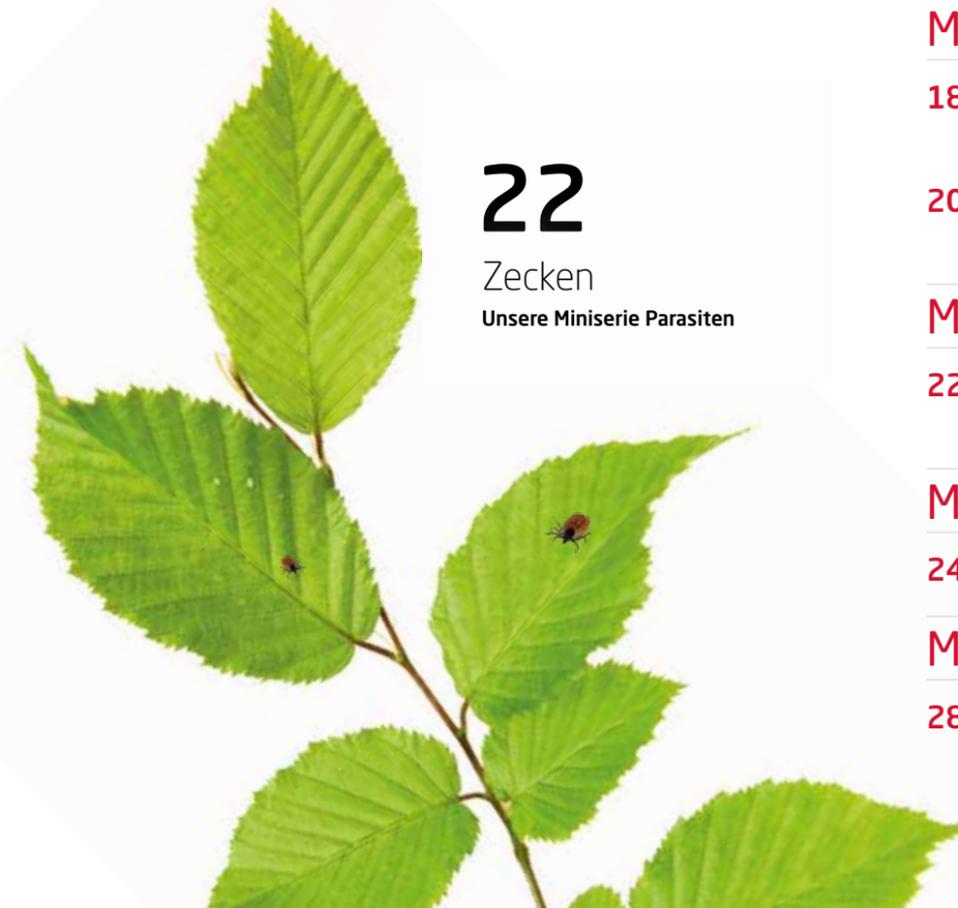
Sport **18**  
Alter schützt vor Leistung nicht!



Schuhe  
Die besten Tipps vom Orthopäden

**20**

Fotos: stock.adobe.com / Svetlana Wall, igisthevarmaria, Rawpixel.com.



**22**

Zecken  
Unsere Miniserie Parasiten

## MEIN TAG

6 News

## TITEL

8 **Medikamente im Straßenverkehr**  
Nebenwirkungen können gefährlich werden

## MEIN RAT

11 **Praxistipps aus der Apotheke**  
Medikamente im Straßenverkehr

## MEINE MEDIZIN

12 **Wundstarrkrampf**  
Ist Ihr Tetanus-Impfschutz noch aktuell?

14 **Mikrobiom**  
Was ist eigentlich das Bauchhirn?

16 **Serie Seltene Krankheiten**  
Alpha-1-Antitrypsin-Mangel

## MEINE BALANCE

18 **Sport**  
Alter schützt vor Leistung nicht!

20 **Schuhe**  
Die besten Tipps vom Orthopäden

## MEINE FAMILIE

22 **Unsere Miniserie Parasiten**  
Zecken

## MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen

## MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Juni

# News im Juni

## Zuckerkonsum: Verzicht verlängert das Leben

Wie eine neue Studie der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel zeigt, hat hoher Zuckerkonsum nicht nur direkte Erkrankungen wie Diabetes und Übergewicht zur Folge. **Auch die Ansammlung eines Zucker-Abfallprodukts, der Harnsäure, verkürzt auf Dauer die Lebenserwartung**, da sie unter anderem Gicht, Nierensteine sowie Stoffwechselstörungen begünstigt. Somit hat der Zuckerverzicht auch bei Menschen mit Idealgewicht eine nachweislich positive Wirkung.



## Studie: Stressreduktion hilft gegen Haarausfall

Stress in der Arbeit schlägt sich nicht nur negativ auf die Gesundheit nieder, sondern auch auf die männliche Haarpracht. **Eine Studie der Medizinischen Universität in Soul hat jedenfalls bestätigt, dass Stress zu reduzieren das Risiko für vorzeitigen Haarausfall drastisch senkt.** Männer, die wöchentlich 52 Stunden und mehr in der Arbeit verbringen, leiden demnach doppelt so oft unter Haarausfall wie diejenigen, die nur 40 Stunden pro Woche arbeiten.



## Viren-Alarm: Apotheker raten zu Vorsichtsmaßnahmen

Um einer Virusübertragung vorzubeugen, ist Abstand zu erkrankten Menschen elementar. Während der Corona-Pandemie gelten in vielen Apotheken deshalb besondere Vorsichtsmaßnahmen. Doch auch wenn diese aufgehoben sind, gilt: Wer erkrankt ist, sollte sich schonen und am besten gesunde Angehörige oder Nachbarn darum bitten, das Rezept einzulösen. **Viele Apotheken bieten zudem Botendienste an und bringen die Medikamente direkt nach Hause.**

## Erste Hilfe gegen Verstopfung

Wenn das „große Geschäft“ mal nicht wie üblich funktioniert, können Hausmittel dabei helfen, das Problem zu lösen. So sollte man viel Wasser trinken, das hilft dem Körper, den harten Kot wieder aufzuweichen. **Auch ein Glas kalten Fruchtsafts (am besten Pflaume oder Kirsche) kann den Darm anregen. Floh- oder Leinsamen sowie Massagen des Darmbereichs werden ebenfalls empfohlen.** Erst wenn das alles nicht hilft, ist die Einnahme eines Abführmittels sinnvoll. Sollten Sie unter einer länger andauernden Verstopfung leiden, sprechen Sie ruhig auch Ihren Apotheker beziehungsweise Ihre Apothekerin darauf an – hier bekommen Sie weitere hilfreiche Empfehlungen.



## Kinder jetzt schon vor zu viel Sonne schützen

Im Juli und August erreichen die Sommertemperaturen in Deutschland ihren Höhepunkt, dennoch sollte man die aktuelle Kraft der Sonne auch jetzt nicht unterschätzen. **Das gilt insbesondere bei Säuglingen und Kleinkindern, denn ihre Haut ist sehr empfindlich.** Ein kurzer Aufenthalt in der Sonne ist für die Eigenbildung von Vitamin D zwar wichtig, doch längere Aufenthalte im Freien sollten nur im Schatten oder mit ausreichendem Sonnenschutz erfolgen.



## Patienten sehen E-Rezepte skeptisch

Würde man die Entscheidung den Patienten überlassen, würde das E-Rezept in Deutschland nicht so schnell eingeführt werden. Laut einer repräsentativen Umfrage von UCB Pharma stehen ganze 40 Prozent der Bundesbürger der elektronischen Verordnung skeptisch gegenüber. Nur 29 Prozent sehen Vorteile gegenüber dem Papierrezept, der Rest hat noch keine klare Meinung. Die gute Nachricht für alle Skeptiker: **Das E-Rezept kann, es muss nach seiner Einführung aber nicht genutzt werden.** Wer möchte, bekommt seine Verschreibung vom Arzt weiterhin auf Papier (vgl. unsere Titelstory in MEIN TAG 3/20 sowie den Artikel E-Rezept: Fragen und Antworten auf unserer Internetseite [mein-tag.de/e-rezept](http://mein-tag.de/e-rezept)).

Fotos: stock.adobe.com / petrigrskov, goodluz, Adriano, Olga Pink

## Wundstarrkrampf

# Ist Ihr Tetanus-Impfschutz noch aktuell?

**Bitte schauen Sie doch mal in Ihren Impfpass. Wann hatten Sie Ihre letzte Tetanus-Schutzimpfung? Wenn das zehn Jahre oder sogar länger her ist: Nichts wie ab zum Arzt und auffrischen lassen. Denn Tetanus ist lebensbedrohlich - die Gefahr kann durch eine Schutzimpfung aber leicht verhindert werden.**

Die auch als Wundstarrkrampf bekannte Infektionskrankheit ist auf der ganzen Welt verbreitet. Sie wird durch das Gift des Bakteriums *Clostridium tetani* hervorgerufen und verläuft laut dem Berufsverband Deutscher Internisten e.V. in etwa zehn bis 70 Prozent der Fälle tödlich.

## So kommt es zu einer Ansteckung

*Clostridium tetani* ist nahezu überall verbreitet: Der Erreger mag es gerne heiß und feucht und findet sich häufig in dicht bevölkerten Gebieten. Aber auch in Erde, Schmutz, Straßenstaub und Fäkalien von Mensch und Tier ist das Bakterium anzutreffen.

Und sogar auf Kleidung und Staub lassen sich Sporen nachweisen. Zu einer Ansteckung kommen, wenn der Erreger bei Verletzungen sowie über Erfrier- und Verbrennungswunden in den Körper gelangt. Dazu genügen schon kleine Schrammen und Kratzer. Die Bakterien produzieren die Bakterientoxine, die vor allem unser Nervengewebe schädigen.

Eine Übertragung von Mensch zu Mensch ist allerdings nicht möglich.

## So zeigt sich die Krankheit

Etwa vier bis 14 Tage nach der Ansteckung treten schleichend die ersten Krankheitszeichen auf. Das können neben einem allgemeinen Krankheitsgefühl Unruhe, Schlafstörungen und Schweißausbrüche sein. Im weiteren Verlauf kommt es zu

anhaltenden Muskelanspannungen, die typischerweise in der Kaumuskulatur beginnen und sich dann über das gesamte Gesicht ausbreiten. Später kommen Nacken-, Rücken-, Bauch-, Arm- und Beinmuskulatur dazu. Die Anspannung der Muskeln gipfelt schließlich in Krämpfen, die qualvolle Schmerzen verursachen und bei vollem Ausmaß ein Leben lang erlebt werden. In manchen Fällen führen die Krämpfe zu Knochenbrüchen. Auch die Muskulatur der Atem- und Verdauungstrakt und das Herz können in schwere Mitleidenschaft gezogen werden.

## So wird Wundstarrkrampf behandelt

Um das Überleben von Menschen mit Tetanus zu sichern und eine weitere Verbreitung des Erregers im Körper zu verhindern, sind intensivmedizinische und chirurgische Maßnahmen erforderlich. Gleichzeitig werden die qualvollen Schmerzen so gut es geht medikamentös gelindert. Nichtsdestotrotz überleben trotz medizinischer Versorgung von zehn Menschen ein bis zwei die Krankheit nicht - ohne ärztliche Behandlung sterben fast 100 Prozent der Erkrankten. Besonders hoch ist das Mortalitätsrisiko für sehr junge und sehr alte Menschen.

## Es gibt einen sicheren Schutz

Egal wie gut man im Alltag auf Unfallvermeidung und Hygiene achtet: Es gibt kein sicheres Entkommen vor dem Tetanus-Erreger. Den einzigen und dafür absolut sicheren Schutz vor Wundstarrkrampf bietet die Impfung. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine Grundimmunisierung im zweiten, dritten und vierten sowie zwischen dem elften und 14. Lebensmonat. Dann sollte zwischen dem fünften und sechsten sowie zwischen dem neunten und 16. Lebens-

## Den einzigen sicheren Schutz vor Wundstarrkrampf bietet die Impfung.

jahr je eine weitere Impfung erfolgen. Weitere Auffrisch-Impfungen alle zehn Jahre halten die Schutzwirkung auch im Erwachsenenalter aufrecht.

Auch wenn das Robert Koch-Institut von jährlich weniger als 15 Tetanus-Erkrankungsfällen (überwiegend bei älteren Erwachsenen) in Deutschland berichtet, sind immer noch zu viele Menschen von der qualvollen Krankheit betroffen - schließlich ließe sie sich so einfach verhindern. Darum prüfen Sie bitte Ihren Impfstatus und lassen Sie sich regelmäßig impfen.

Die Kosten werden vollumfänglich von den Krankenversicherungen übernommen. ■

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