

Juli 2020 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL



Sommer, Sonne, Hitze
Genießen ohne Reue

Sommergrippe

Wenn trotz Sonne und Hitze die Nase läuft

Nahrungsergänzung

Vorsicht beim Kauf von NEM im Internet

Schultaschen

Ranzen oder Rucksack - was ist besser?

Julia

kann ihr E-Rezept bald kinderleicht von zuhause bei uns einlösen.

- Persönlich beraten
- Einfach bestellt
- Schnell verfügbar



mein-tag.de/e-rezept



Aus Papier wird digital.

“ IN THE SUMMERTIME, WHEN THE WEATHER IS HOT...”

Ich liebe diesen Song der britischen Rock- und Bluesband Mungo Jerry von 1970. Es ist so ein richtiges Gute-Laune-Lied und passt damit perfekt zum Sommer. Auf einem Youtube-Video kann man sich das Stück von Mungo Jerry noch einmal anhören und über den prächtigen Backenbart des Leadsängers Ray Dorset staunen. „In the summertime“ gilt noch immer als der erfolgreichste Sommerhit aller Zeiten.

Der Sommer ist für viele Menschen - auch für mich - die schönste Zeit im Jahr. Es ist einfach herrlich, wenn die Sonne von einem strahlend blauen Himmel auf uns herunter scheint und selbst die Abende noch so mild sind, dass wir lange draußen sitzen können. Um die Sommermonate unbeschwert genießen zu können, müssen wir allerdings ein paar Verhaltensregeln beachten, die vor allem mit den hohen Temperaturen und der direkten Sonneneinstrahlung verbunden sind.

In diesem Heft widmen wir uns gleich in drei Beiträgen dem Thema Sommer. In unserer Titelgeschichte ab Seite 8 geben wir Ihnen Tipps, wie Sie sich am besten auf die hohen Temperaturen und die damit verbundenen Herausforderungen an Ihr Herz-Kreislauf-System einstellen. Auf Seite 12 gehen wir dem Phänomen der "Sommergrippe" nach. Und in dem Beitrag „Der perfekte Sonnenschutz“ auf Seite 18 beantworten wir die Frage, welches Sonnenschutzmittel am besten ist - Creme, Lotion, Gel oder Spray.

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Juli. Genießen Sie die „summertime“!

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

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



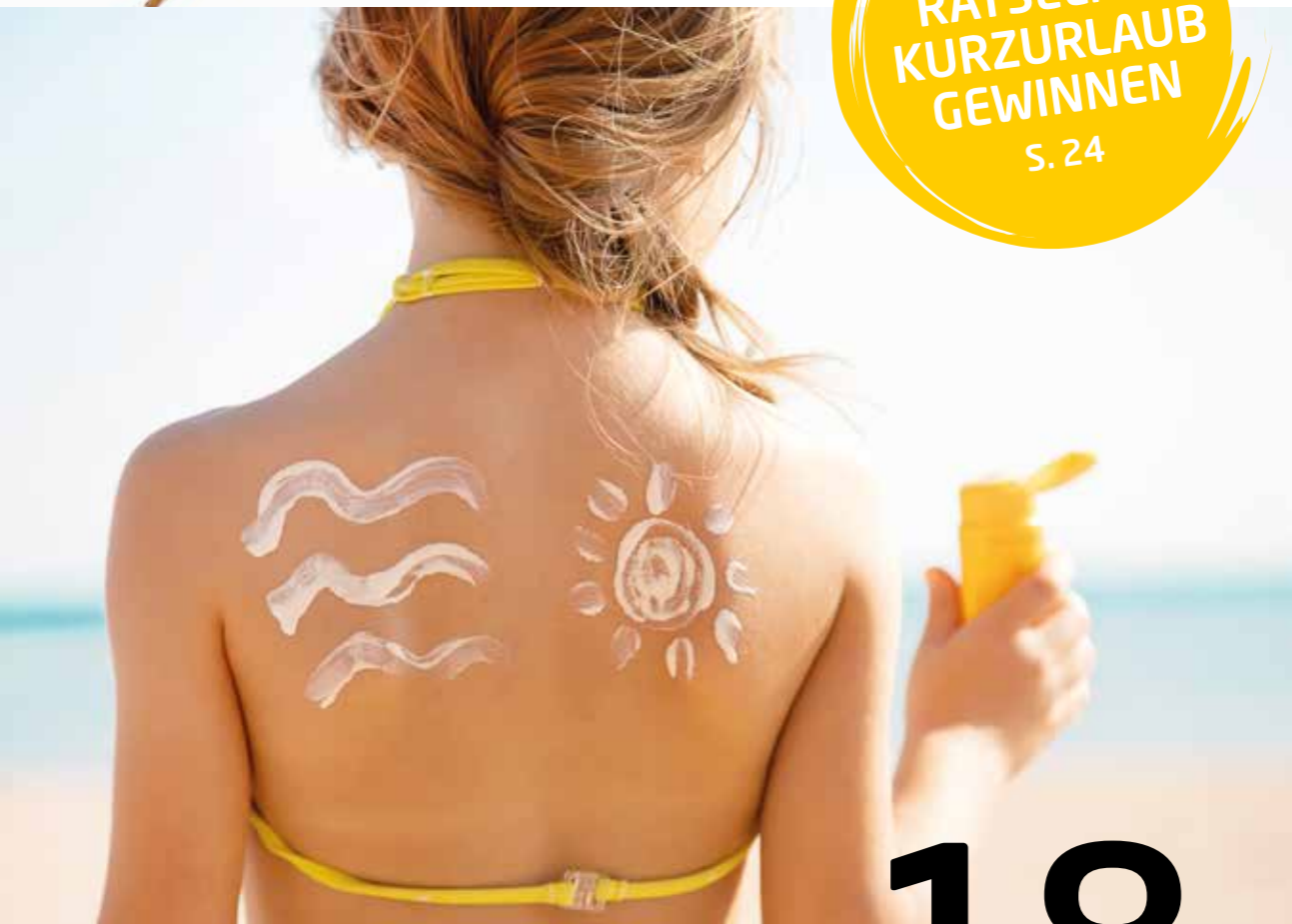
Für Fragen oder Anregungen schreiben Sie uns gerne an:
info@mein-tag.de



Inhalt

Juli 2020

RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S. 24



Sonnenschutz
Creme, Lotion, Gel oder Spray?

18

Nahrungsergänzungsmittel
Vorsicht beim Online-Kauf

20



Fotos: stock.adobe.com / yanadjan, Superheang168, Shironagasukujira, olyina

14

Verdauungsstörungen
Hilfe von Mutter Natur



MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Sommer, Sonne, Hitze**
Genießen ohne Reue

MEIN RAT

11 **Selber Blutdruck messen**
So machen Sie es richtig

MEINE MEDIZIN

12 **Sommergrippe**
Wenn trotz Hitze die Nase läuft

14 **Verdauungsstörungen**
Hilfe von Mutter Natur

16 **Serie Seltene Krankheiten**
Narkolepsie

MEINE BALANCE

18 **Sonnenschutz**
Creme, Lotion, Gel oder Spray?

20 **Nahrungsergänzungsmittel**
Vorsicht beim Online-Kauf

MEINE FAMILIE

22 **Schulranzen oder Schulrucksack**
Was ist besser?

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Juli

News im Juli

Warnung vor angeblichen Medikamenten gegen Covid-19

Die Corona-Krise wird für Geschäfte mit der Angst missbraucht: So werben diverse Internetseiten mit angeblichen Arzneimitteln gegen das Virus. Die Europäische Arzneimittel-Agentur warnt eindringlich vor dem Kauf solcher Waren. Tatsächlich gibt noch keine offiziell zugelassenen Medikamente zur Behandlung von Covid-19 im Handel. Bei den Internetangeboten fehlt somit nicht nur der wissenschaftlich erwiesene Nutzen, die Mittel können aufgrund unbekannter Nebenwirkungen sogar schädlich sein.

82 %

der Babys werden nach der Geburt mit Muttermilch ernährt

Natürliche Ernährung: Immer mehr Babys werden gestillt

Immer mehr Frauen in Deutschland stillen ihre Babys, das zeigt der aktuelle Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). Demnach werden 82 Prozent der Babys nach der Geburt mit Muttermilch ernährt. An die Empfehlung, die Kinder vier bis sechs Monate ausschließlich zu stillen, halten sich laut der Erhebung mehr als die Hälfte der Mütter. Im Alter von einem Jahr bekommen noch 41 Prozent der Kinder zusätzlich zur Beikost Muttermilch.



Fotos: stock.adobe.com / Thaut Images, Alik Mullikov, fizkes, VRD, Syda Productions

Bei Atemwegserkrankungen: Viel trinken besonders wichtig

1,5 Liter sollte ein Erwachsener pro Tag mindestens trinken, empfehlen Experten. Wie das Deutsche Zentrum für Lungenforschung (DLZ) mitteilt, ist das für Menschen mit Atemwegserkrankungen besonders wichtig, da dadurch die Produktion von dünnflüssigem Schleim angeregt wird. Übertreiben sollte man es aber auch nicht: Zuviel Flüssigkeit kann die Lunge belasten, weil sich der Druck in den Blutgefäßen erhöht. Bis zu drei Liter pro Tag sind in der Regel aber unproblematisch.



Nicht nur an Sonnen-, sondern auch an Zeckenschutz denken

Bei Ausflügen im Freien sollte man derzeit nicht nur an den Sonnen-, sondern auch an den Zeckenschutz denken. Denn auch 2020 ist nach dem milden Winter wieder ein Zecken-Rekordjahr. Zecken können eine Reihe von Krankheiten übertragen, darunter Lyme-Borreliose und FSME. Da die gefährlichen Tiere nicht nur in der freien Natur, sondern auch in Gärten und städtischen Grünflächen zu finden sind, sollten auch Kinder mit altersgerechten Zeckenschutzmitteln geschützt werden. Zum Schutz gegen FSME wird zudem eine Impfung empfohlen.



Mit Entspannung und Magnesium gegen Migräne

Um die Häufigkeit von Migräne-Attacken zu reduzieren, empfiehlt Univ.-Prof. Dr. Christian Wöber, Facharzt für Neurologie und Spezialist für Migräne-Therapie und -Prophylaxe in Wien, regelmäßige Mahlzeiten, ausreichend zu trinken sowie einen geregelten Schlaf-Wach-Rhythmus. Auch Ausdauersport und Entspannungsübungen sowie die tägliche Einnahme von Magnesium sollen einen positiven Effekt haben. Vor allem empfiehlt Wöber aber das Führen eines Tagebuchs: „Nur wer seine persönlichen Auslöser kennt, kann sie vermeiden“, sagt der Mediziner.



Umfrage: Apotheke vor Ort von großer Bedeutung

Die Bundesbürger haben großes Vertrauen in Apotheken, das zeigt eine Umfrage des Medizintechnologie-Unternehmens BD Rowa. So schätzt der Großteil der Befragten ganz besonders die Beratung und fachliche Kompetenz sowie den persönlichen Kontakt in der Apotheke. 37 Prozent können sich sogar vorstellen, für kleinere Untersuchungen in die Apotheke statt zum Arzt gehen. 34 Prozent wünschen sich Impfungen und Impfberatung in der Apotheke. 45 Prozent würden außerdem gerne die Möglichkeit einer 24-Stunden-Medikamentenabholung an einem Terminal nutzen.



34 %
wünschen sich
Impfungen und
Impfberatung in
der Apotheke

Vorsicht Internet!

Augen auf beim Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln

Der Online-Handel boomt. Immer häufiger bestellen Verbraucher Lebensmittel im Internet. Auch Nahrungsergänzungsmittel werden hier angeboten – nicht nur von deutschen Anbietern. Doch der Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln im Internet birgt Risiken. Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BLV) in Braunschweig rät zur Vorsicht.

Über Nahrungsergänzungsmittel (NEM) existieren in den letzten Jahren viele Gerüchte. Die von und von nicht sch und daher abzuraten ausführlich den Artikel Tageshöchststoffen für mein-tages-nahrungsergänzungsmitteln

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

Neben der Gesundheitsgefahr durch Über- oder Falschdosierung gibt es ein weiteres Risiko. Das nämlich, wenn man seine NEMs aus nicht autorisierten oder dubiosen Quellen bezieht. Neben Freunden, Bekannten oder anderen Privatpersonen zum Beispiel in Fitnessstudios spielt hier das Internet die größte Rolle. Bereits vor drei Jahren, im September 2017, fanden Behörden bei einer europaweiten Kontrolle von Lebensmittelangeboten im Internet („eFood“) zahlreiche rechtliche Verstöße heraus. Die Behörden ermittelten insgesamt 779 Produktangebote, die nicht verkehrsfähig sind.



TIPPS des BLV

Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) gibt folgende Hinweise zum Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln:

Vorsicht bei schnellen und unrealistischen Erfolgsversprechen!

Vorsicht bei vagen Verzehrempfehlungen!

Vorsicht bei Produkten, die exklusiv im Internet vertrieben werden!

Vorsicht bei Empfehlungen in Diskussionsforen und Chatrooms! Die „Erfahrungsberichte“ entpuppen sich häufig als getarnte Werbung.

Informieren Sie sich vor dem Kauf über die Ihnen unbekanntes Zutaten.

Achten Sie auf Produktabbildungen. Gibt es deutsche Aufschriften, haben die Verpackungen eine seriöse Aufmachung?

Online-Apotheken müssen registriert sein. Informieren Sie sich über die Registrierung im Versandapothekenregister (www.dimdi.de - Arzneimittel - Versandapothekenregister).

Kaufen Sie Nahrungsergänzungsmittel nicht von Privatpersonen.

Nahrungsergänzungsmittel aus dem Ausland können gegebenenfalls in Deutschland als Arzneimittel angesehen werden. Ein Import wäre demnach verboten - dem Besteller kann sogar eine Anzeige drohen.

Nahrungsergänzungsmittel aus dem Internet sind unter Umständen gesundheitlich nicht unbedenklich.

und „Erfahrungsberichte“ in Diskussionsforen und Chatrooms können auch getarnte Werbung sein, etwa zu nicht zulässigen gesundheitsbezogenen Angaben.

Fazit: Sie sollten das Thema Nahrungsergänzungsmittel immer mit Ihrem Arzt oder Apotheker besprechen und von einer Selbstmedikation absehen. Und auch beim Kauf empfiehlt es sich, kein unnötiges Risiko einzugehen. In Ihrer Apotheke vor Ort werden Sie nicht nur kompetent beraten, sondern können auch sicher gehen, ausschließlich zugelassene und qualitativ einwandfreie Produkte zu erhalten. ■

Fotos: stock.adobe.com / marog-pixcells, jchizhe