

August 2020 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke



MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Grillen - aber gesund!

Blutvergiftung

Bei Verdacht auf Sepsis
sofort in die Klinik

Kleine Dickmacher

Wenn Medikamente zur
Gewichtszunahme führen

Lebendiges Sitzen

Kindermöbel für einen
gesunden Rücken

Thomas

kann bald unabhängig von Öffnungszeiten sein E-Rezept an uns senden.

- Persönlich beraten
- Einfach bestellt
- Schnell verfügbar



mein-tag.de/e-rezept



Aus Papier wird digital.

Foto Titel: stock.adobe.com / Halfpoint, Foto Editorial: stock.adobe.com / DIVIArts



WARUM WIR GRILLEN...



Warum eigentlich erfreut sich das Grillen so großer Beliebtheit? Lecker essen kann man doch auch sonst. Die Antwort lautet: Grillen steht für Geselligkeit, für gemütliches Beisammensein mit Freunden oder im Kreise der Familie. Grillen bedeutet leckeres Essen, fröhliche Menschen und gute Laune. Es ist wie vor Urzeiten: Wenn wir grillen, versammelt sich der Stamm ums Lagerfeuer und feiert das Leben. Und: Grillen steht für Sommer. Es gibt zwar auch Wintergriller, aber das sind wenige. Solange wir grillen, ist Sommer (der schon einmal von April bis Oktober dauern kann), ist schönes Wetter, ist Draußensein an lauen Abenden. Im Kurier aus Österreich war zu lesen, „dass sich Grillen zum familiären Sommerevent Nummer eins gemausert hat“. Viele Jahre war Grillen aber auch ein Schlachtfest. Grillen bedeutet Fleisch, je mehr, desto besser. In den letzten Jahren jedoch hat sich etwas verändert: Die Menschen achten

mehr darauf, was auf den Teller kommt, auch auf den Grillteller. Das Thema „gesunde Ernährung“ hat die Freunde der Holzkohle erreicht. In unserer Titelseite beschäftigen wir uns mit dem Thema „gesundes Grillen“. Was viele Jahre wie ein Widerspruch in sich klang, ist gar nicht so schwierig, wenn man ein paar Dinge beachtet. Welche Dinge dies sind, lesen Sie ab Seite 8.

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen August und allen Grillfreunden einen gesunden Appetit.



*Bleiben Sie gesund!
Ihre Dr. An. 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

August 2020



RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S. 24



Massage
"Dort bitte etwas fester"

16



14

Grillen - aber gesund
Tipps für Grillgenuss ohne Reue

Säure-Basen-Haushalt
Nur nicht so sauer werden.

18

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Grillen - aber gesund!**
Tipps für Grillgenuss ohne Reue

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Was tun bei Akne?

MEINE MEDIZIN

12 **Blutvergiftung/Sepsis**
Vorsicht, Lebensgefahr!

14 **Nebenwirkung**
Wenn Tabletten dick machen

16 **Serie Seltene Krankheiten**
Hamophilie

MEINE BALANCE

18 **Säure-Basen-Haushalt**
Nicht sauer werden!

20 **Massage**
„Dort bitte etwas fester“

MEINE FAMILIE

22 **Kinder**
Sitzmöbel für einen gesunden Rücken

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im August

Fotos: stockadobe.com / NDABCREATIVITY, Alexander Rath, xreflex

News im August

Risiken beim Baden vermeiden

Mit den Temperaturen steigt leider auch die Zahl der Badeunfälle wieder an. Dabei lassen sich viele Risiken beim Baden leicht vermeiden: So sollte man grundsätzlich langsam ins Wasser gehen, um einen Kälteschock und eine Überlastung des Herzens zu vermeiden. Auch ist es besser, vor dem Schwimmen auf den Genuss von Alkohol zu verzichten. Wer schlecht oder gar nicht schwimmen kann, sollte nie allein ins Wasser gehen und sich nicht zu weit vom Ufer entfernen. Im Idealfall sollte man das Badevergnügen nur in von Rettungsschwimmern bewachten Seen genießen.

Studie: Übelkeit in der Schwangerschaft schützt vor Fehlgeburten

Etwa **drei Viertel der Schwangeren leiden unter Schwangerschaftsübelkeit**. Wie US-Forscher herausgefunden haben, ist bei ihnen die Konzentration des Hormons „beta-hCG“ besonders hoch. Es hat sich gezeigt, dass dieses Hormon eine wichtige Rolle für einen unproblematischen Verlauf der Schwangerschaft spielt. Laut Studie hatten Frauen mit Übelkeitsbeschwerden ein um 50 Prozent, bei Übelkeit mit Erbrechen sogar ein um 75 Prozent geringeres Risiko für Fehlgeburten.

Schwangeren, die massiv unter der Übelkeit leiden, können Präparate mit B-Vitaminen Linderung verschaffen. Beratung dazu erhalten Betroffene bei ihrem Arzt oder in ihrer Guten Tag Apotheke.



Fotos: stockadobe.com / Okea, Yakobchuk Olena, Oleksandr, barang, BillionPhotos.com, Strelciuc

Was gegen trockene Augen hilft

Rund acht Millionen Menschen in Deutschland leiden unter trockenen Augen. Ursache dafür ist meist eine verringerte Frequenz des Lidschlags - eine typische Begleiterscheinung der Bildschirmarbeit. Um dem vorzubeugen, sollte man laut Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der Barmer, häufig kurze Pausen einlegen, dabei bewusst in die Ferne sehen und blinzeln. Auch regelmäßiges Lüften, der Einsatz von Raumbefeuchtern und spezielle Augentropfen können die Beschwerden lindern.



WHO-Studie: Jeder fünfte Jugendliche in Deutschland ist zu dick

18 Prozent der Mädchen und 14 Prozent der Jungen in Deutschland haben einer aktuellen WHO-Studie zufolge Übergewicht. Befragt wurden 4.347 Kinder und Jugendliche zwischen elf bis 15 Jahren. Hauptgrund ist neben falscher Ernährung ein Mangel an Bewegung: Nur sieben Prozent der Mädchen und 13 Prozent der Jungen sind täglich mindestens 60 Minuten körperlich aktiv. Jedes vierte Kind konsumiert zudem täglich Süßigkeiten, jedes sechste zuckerhaltige Getränke. Die Folgen wirken sich auch negativ auf das Selbstbild aus: Jedes zweite Mädchen und jeder dritte Junge ist mit seinem Körper unzufrieden.

Nur 13 %
der Jungen sind täglich min. 60
Minuten körperlich aktiv



Zink kann gegen Akne helfen

Wer unter Hautunreinheiten leidet, sollte nicht nur auf entsprechende Hautpflege, sondern auch auf seine Ernährung achten. Laut der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft ist es ratsam, auf Zucker, Weißbrot und Fast Food zu verzichten. **Wichtig ist außerdem eine ausreichende Versorgung mit Zink:** Ein Mangel kann Pickel, Ekzeme und Entzündungen fördern. Wird der Mangel durch Zinkpräparate behoben, verbessert sich das Hautbild innerhalb weniger Wochen deutlich. Da die richtige Dosierung entscheidend ist, sollten Betroffene sich dazu in ihrer Guten-Tag-Apotheke beraten lassen.



Lesen Sie zum
Thema „Akne“
auch unseren
Beitrag auf
Seite 11.

Guter Schlaf beeinflusst Asthma positiv

Guter Schlaf ist die beste Medizin, das gilt auch für Asthmatiker. Eine Studie der University of Pittsburgh zeigt jedenfalls einen direkten Zusammenhang zwischen Schlafmangel und der Erkrankung. Befragt wurden 1.389 Asthmatiker. Ein Viertel von ihnen gab an, deutlich weniger als die empfohlenen sechs bis acht Stunden pro Nacht zu schlafen. Im Vergleich zu den Normal-Schläfern erlitten diese Personen während der Studie deutlich öfter Asthmaanfälle, hatten häufiger trockenen Husten und mussten öfter im Krankenhaus. Fazit: Um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen, sollten Asthmatiker auf ausreichend Schlaf achten.





Blutvergiftung

Sepsis ist ein

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

In Deutschland erkranken jedes Jahr über 150.000 Menschen an einer Blutvergiftung genannt. Rund jede(r) Dritte stirbt an Sepsis. Die Sepsis-Stiftung fordert, dass jeder Mensch sollte die Zeichen einer Sepsis kennen. Denn s

Auch wenn eine Sepsis oft als Blutvergiftung bezeichnet wird: Sie ist keine Vergiftung im herkömmlichen Sinne. Vielmehr ist eine Sepsis die Folge der körpereigene Abwehrreaktion gegen eine Infektion. Dabei können das eigene Gewebe und die eigenen Organe lebensbedrohlich geschädigt werden.

Wie die Krankheit entsteht

Wenn sich eine Verletzung (z.B. Schnitt oder Insektenstich) entzündet oder wir einen bakteriellen beziehungsweise viralen Infekt haben (z.B. Blasen- oder Lungenentzündung), dann bekämpft unser Körper die auslösenden Krankheitserreger direkt an Ort und Stelle. Dazu werden die Gefäße um den Infektionsherd geweitet und stärker

durchblutet. In großen Blutgefäßen können sich die Bakterien ungewollt ausbreiten. Das erkennen wir daran, dass das Gewebe rund um den Infektionsherd oft rot und heiß wird und anschwillt. Die Entzündung wird lokal begrenzt und nimmt ihren normalen Verlauf.

Bei einer Sepsis gelingt es den Erregern, die lokale Begrenzung zu durchbrechen und sich im gesamten Körper auszubreiten. Das Immunsystem reagiert darauf mit einer so heftigen Abwehrreaktion, dass nicht nur die Eindringlinge, sondern auch körpereigene Zellen und Organe angegriffen werden. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem septischen Schock mit Multiorganversagen und somit zum Tod.

Fotos: stock.adobe.com / Kateryna_Kon / Vasyli

Kinder schlafen darüber hinaus auffallend viel und lassen sich kaum wecken. Außerdem wird bei ihnen immer wieder auch ein Hautausschlag beobachtet.

Bei Verdacht auf eine Sepsis ist sofortige ärztliche Hilfe notwendig. Die Krankheit muss immer im Krankenhaus, in schwereren Fällen auch auf der Intensivstation, behandelt werden. Zögern Sie also nicht, den Notruf zu wählen – jede Minute zählt! Je früher die Ärzte mit einer gezielten

Auch der richtigen Wundversorgung kommt große Bedeutung zu. Das gilt auch für die Wundaufgabe, also den Teil des Pflasters, der Kompresse oder des Tuches, der direkt auf der Wunde liegen soll. Prüfen Sie in regelmäßigen Abständen, ob Sie noch ausreichend Pflaster in verschiedenen Größen, Verbandsmaterial, Wunddesinfektionsmittel und



me dar. antiseptische Salbe vorrätig haben. Ihr Guten-Tag-Apotheken-Team unterstützt Sie gerne bei der Zusammenstellung einer sinnvollen Ausstattung zur Wundversorgung.



Das sind die Warnzeichen

Eine Sepsis zu erkennen, ist eine Herausforderung. Denn die Symptome ähneln auch denen anderer Krankheiten, wie zum Beispiel der Grippe. Besteht eine Infektion und kommen mindestens zwei der folgenden Krankheitszeichen dazu, kann eine Sepsis vorliegen:

- ✗ Fieber
- ✗ erhöhter Puls
- ✗ beschleunigte Atmung
- ✗ plötzliche Verwirrtheit
- ✗ Untertemperatur
- ✗ fahle, blasse Hautfarbe
- ✗ niedriger Blutdruck
- ✗ Atemnot
- ✗ (Todes)angst