

September 2020 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



# Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT  
TV-PROGRAMM  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL

## *Eine starke Mitte – die besten Übungen*

### **Fersensporn**

Wenn jeder Schritt zur Qual wird...

### **Gehirndoping**

Können Pillen wirklich schlau machen?

### **Medikamente**

Wie Lebensmittel ihre Wirkung beeinträchtigen

# Maria

legt Wert auf persönliche Beratung und schnelle Lieferung. Genau wie ihre Apotheke.

- Persönlich beraten
- Einfach bestellt
- Schnell verfügbar



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



Aus Papier wird digital.

## ZEIT FÜR EINE RUMPFKUR!



Eine starke Mitte ist in vielfacher Hinsicht von hohem Wert: politisch, gesellschaftlich, volkswirtschaftlich. Und auch in Bezug auf den menschlichen Körper ist eine starke Mitte wichtig. Damit meinem wir nicht den dicken Bauch, den noch immer viel zu viele unserer meist männlichen Artgenossen vor sich herschieben. Nein, die starke Mitte, die wir im Sinn haben, ist die kräftige Rumpfmuskulatur, also Bauch und Rücken.

Warum eine kräftige Rumpfmuskulatur für uns wichtig ist und warum es sinnvoll ist, sie zu trainieren, damit beschäftigt sich unsere Titelstory ab Seite 8. Auch bei der Bauch- und Rückenmuskulatur gilt wie bei allen anderen Muskeln: „Use them or loose them!“ Zu deutsch: Trainieren Sie Ihre Muskeln, wenn Sie nicht wollen, dass ihre Kraft immer weiter nachläßt. Dafür muss man nicht gleich ins Fitnessstudio rennen

und tonnenschwere Gewichte stemmen. Auf Seite 10 finden Sie ein paar Übungen, die Sie einfach und ohne organisatorischen Aufwand zu Hause durchführen können. Für eine starke Mitte, eine gute Körperhaltung und ein kräftiges Lebensgefühl.

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Spätsommer im September und viel Spaß mit Ihren Übungen.



*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](mailto:info@mein-tag.de)

# Inhalt

September 2020



**RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN**  
S. 24

**08**

Für eine starke Mitte  
Die besten Übungen für Zuhause



Fersensporn  
Wenn jeder Schritt zur Qual wird

**12**



**11**

Händehygiene  
Wichtig nicht nur in Corona-Zeiten

Fotos: stock.adobe.com / ILVA AKINSHIN / Volodymyr Shevchuk / DimaBerlin / skif

## MEIN TAG

6 News

## TITEL

8 **Für eine starke Mitte**  
Die besten Übungen für Zuhause

## MEIN RAT

11 **Händehygiene**  
Wichtig nicht nur in Corona-Zeiten

## MEINE MEDIZIN

12 **Fersensporn**  
Wenn jeder Schritt zur Qual wird

14 **Herzschrittmacher**  
Wie riskant sind E-Autos, Handys & Co?

16 **Serie Seltene Krankheiten**  
Kawasaki-Syndrom

## MEINE BALANCE

18 **Medikamente**  
Wie Lebensmittel ihre Wirkung beeinträchtigen

20 **Gehirndoping**  
Können Pillen schlau machen?

## MEINE FAMILIE

22 **Kopfläuse**  
Das große Krabbeln

## MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen

## MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im September

# News im September

## Tipps zum richtigen Trinken

Nicht nur im Sommer ist es wichtig, darauf zu achten, ausreichend zu trinken. Etwa 2,5 Liter Flüssigkeit scheidet der Mensch täglich aus, nur etwa einen Liter nimmt er über das Essen wieder auf. Bleiben also 1,5 Liter, die täglich noch getrunken werden sollten. Wer viel schwitzt oder körperlich aktiv ist, braucht mehr. Der ideale und gesündeste Durstlöscher ist Wasser. Wer reichlich Mineralstoffe tanken möchte, greift am besten zu Mineral- und Heilwässern.



### Surftipp:

Über Inhaltsstoffe und Anwendungen von Heilwässern informiert [www.heilwasser-ratgeber.de](http://www.heilwasser-ratgeber.de)

## Hüft- und Knie-OPs: Routine steigert die Qualität

Zwei Studien des Wissenschaftlichen Instituts der AOK belegen den Zusammenhang zwischen Fallzahl und Qualität bei Hüft- und Knieprothesenwechseln. Je häufiger ein solcher Eingriff in einer Klinik durchgeführt wird, desto seltener kommt es zu Komplikationen oder Todesfällen. Die beiden Studien wurden im "Journal of Arthroplasty" veröffentlicht. Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOC) empfiehlt deshalb, Prothesenwechsel nach Wiederaufnahme planbarer Operationen in spezialisierten Zentren durchzuführen.

## Mehr Kinder leiden unter Karies

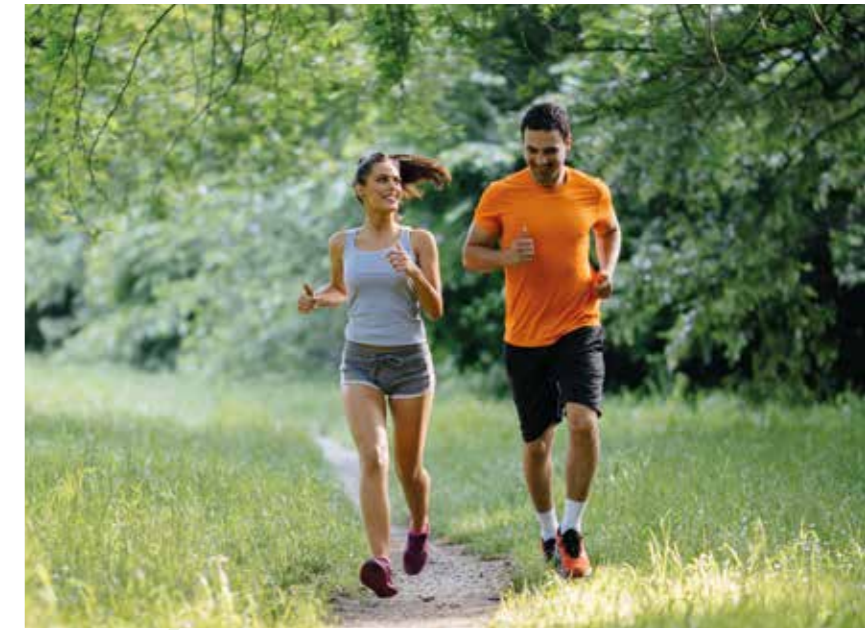
Zahnhygiene ist schon bei Kindern ausgesprochen wichtig, wird aber offenbar nicht ernst genug genommen. Wie der BARMER-Zahnreport zeigt, leidet ein Drittel der Zwölfjährigen in Deutschland bereits unter Karies am bleibenden Gebiss. Bislang war man davon ausgegangen, dass nur jedes fünfte Kind betroffen ist. Ursächlich dafür ist offenbar mangelnde Prävention: Dazu gehören neben der täglichen Zahnhygiene wie Zähneputzen auch regelmäßige Zahnarztbesuche. Tatsächlich waren rund 15 Prozent der Kinder bis zum Alter von sechs Jahren noch kein einziges Mal beim Zahnarzt.



Fotos: stock.adobe.com / Syda Productions / NDABCREATIVITY / TANABOON / yama136

## Fitnessvorlieben: Joggen und Walken am beliebtesten

Laufen und Walken liegen bei den Deutschen derzeit besonders im Trend. Laut einer Analyse der KKH-Krankenversicherung hält sich die Mehrheit (60 Prozent) am liebsten mit Laufsport fit - unabhängig von Alter und Geschlecht. An zweiter Stelle der beliebtesten Sportarten steht das Rückentraining, auf Platz drei der Wassersport. Interessant: Von denjenigen, die selten oder nie Sport treiben, würde die Mehrheit (54 Prozent) am ehesten Schwimmen, Tauchen oder Surfen ausprobieren.



## Mit Bewegung gefährlichen Thrombosen vorbeugen

Über 40.000 Menschen sterben in Deutschland an den Folgen einer Lungenembolie. Das sind mehr Tote als durch Verkehrsunfälle, Brust- und Prostatakrebs und HIV zusammen. Häufigste Ursache dafür ist eine Thrombose, an der jährlich bis zu 370.000 Menschen neu erkranken. Die beste Vorbeugung dagegen ist Bewegung. Wer nach entsprechenden Ideen sucht, kann sich auf [www.risiko-thrombose.de](http://www.risiko-thrombose.de) kostenlos eine Anleitung mit einfachen Übungen herunterladen.

## Corona-Angst fördert Disziplin beim Händewaschen

Die Corona-Krise hat zumindest einen positiven Nebeneffekt: Die Menschen zeigen mehr Disziplin beim Händewaschen. Demnach wäscht sich aktuell nahezu jeder (93 Prozent) nach dem Nach-Hause-Kommen die Hände. 2019 taten das nur 71 Prozent. Auch nach dem Berühren von Türklinken, Geländern und anderen Gegenständen suchen mittlerweile gut zwei Drittel der Bundesbürger das Waschbecken auf. 2019 taten dies weniger als die Hälfte. Darüber hinaus berichten aktuell 73 Prozent der Befragten, dass sie sich die Hände vor jeder Mahlzeit waschen (2019: 65 Prozent). Jeder Vierte tut dies tagsüber sogar mindestens einmal pro Stunde (2019 nur jeder Siebte).



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



## EINE STARKE MITTE

So kräftigen  
Sie Rücken und  
Bauchmuskulatur

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

Der m  
ebens  
zierte  
Muskel  
man gu  
heißt b  
gleich  
linke u  
gilt, is  
Rück  
Des

gesunden Rücken auch  
ein starker Bauch.

die Statik der Wirbelsäule und des Beckens ändern. Bei Bewegung führt das zu ungünstigen Druck- und Zugmomenten, was wiederum Bandscheiben, Gelenke und Bänder stark belastet. Das kann eine Fehlhaltung und damit auch eine Fehlbelastung nach sich ziehen. Schmerzen sind leider oft die Folge.

Einfache Übungen für Zuhause und fürs Büro Ein kleines Training lässt sich fast überall und ohne Sport-Equipment durchführen (vgl. Seite 10).

Fünf gute Übungen für eine starke Mitte finden Sie auf der folgenden Seite. Bitte beachten Sie bei allen Übungen:

Versuchen Sie, je 3 × 10 Wiederholungen zu schaffen und **steigern Sie sich langsam** auf 12, 15 und schließlich 20 Wiederholungen.

**Spannen Sie bei allen Übungen Ihren Bauch an** (als ob Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen wollen). Das stabilisiert den gesamten Körper und schützt Ihren unteren Rücken.

Führen Sie die Übungen **langsam** durch und atmen Sie währenddessen. Ideal ist es, beim Anspannen aus- und bei Entspannen einzusatmen.

Versuchen Sie, **täglich etwa zehn Minuten** zu trainieren, und Sie werden bald Ergebnisse spüren.

Wenn Sie noch untrainiert sind, **fragen Sie einen erfahrenen Trainer** um Rat.

## Was kann man außerdem noch tun?

Bleiben Sie im Alltag möglichst viel in Bewegung: Immer mal wieder aufstehen, das Becken vor und zurück kippen, die Schultern kreisen und die Arme weit nach hinten strecken, um die Körpervorderseite zu dehnen.

Gewöhnen Sie sich eine aufrechte Haltung an und kontrollieren Sie diese im Spiegel oder in Schaufensterscheiben. Spannen Sie so oft es geht den Bauch an, indem Sie den Bauchnabel nach innen ziehen.

Ein täglicher, flotter Spaziergang wirkt Wunder gegen verspannten Rücken und Schultern. Machen Sie so große Schritte, dass Ihre Arme vor- und zurück pendeln. Das lockert verkrampte Muskeln.

Besonders Sportarten wie Pilates oder Yoga kräftigen die Bauch- und Rückenmuskulatur. Gut zu wissen: Handelt es sich um einen Präventionskurs, werden die Kursgebühren zum Großteil von der Krankenkasse bezahlt. ➤