

Oktober 2020 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL



Depressionen

Erste Hilfe für Angehörige

Lebergesundheit

Was Sie selbst für eine gesunde Leber tun können

Angststörungen

Wenn die Furcht das Leben beherrscht

Haushaltsunfälle

Wie Sie sich und Ihre Familie besser schützen

Dekristolvit[®]₃

Power für Knochen,
Muskeln und
Immunsystem*

- ✓ Glutenfrei
- ✓ Lactosefrei
- ✓ Fructosefrei
- ✓ Gelatinefrei



Auch als
TROPFEN

Tabletten

Apothekenexklusiv



*Vitamin D₃ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Knochen- und Muskelfunktionen bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



Foto Titel: stock.adobe.com / bernardbodo, Foto Editorial: stock.adobe.com / fizkes

DEPRESSIONEN: Hilfen für Angehörige

Die Zahl der Menschen mit Depressionen steigt seit Jahren. Für sie bedeutet diese Krankheit eine schwere Minderung der Lebensqualität bis hin zum völligen Verlust der Lebensfreude. Mit der wachsenden Zahl der unter einer Depression leidenden Menschen steigt aber auch die Zahl der Angehörigen, die mit diesen Menschen zusammenleben und für die diese Situationen ebenfalls eine Herausforderung und Belastung darstellt. Nach Angaben der Stiftung Deutsche Depressionshilfe hat jeder vierte Mensch in Deutschland mit einer an Depression erkrankten Person im Familien- oder Freundeskreis zu tun. Viele Angehörige – darunter auch Kinder – sind mit dieser Situation überfordert, nicht selten erkranken sie in der Folge selbst an einer Depression.

Wichtig für Familienmitglieder ist daher, für sich selbst zu sorgen und dieser „Ansteckungsgefahr“ zu begegnen. Das ist nicht einfach und ohne kompetente Hilfe von außen oft nicht möglich. In unserer Titelgeschichte ab Seite 8 lesen Sie, was Experten Angehörigen depressiver Personen empfehlen und bei welchen Organisationen und Institutionen man Hilfe und Unterstützung findet. Ich wünsche Ihnen trotz dieses schwierigen, aber wichtigen Themas einen schönen und goldenen Oktober.

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

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

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



Inhalt

Oktober 2020

Schuppen
Welche Gegenmaßnahmen
am besten wirken

20

RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S. 24



Leber
Was Sie selbst für eine
gesunde Leber tun können

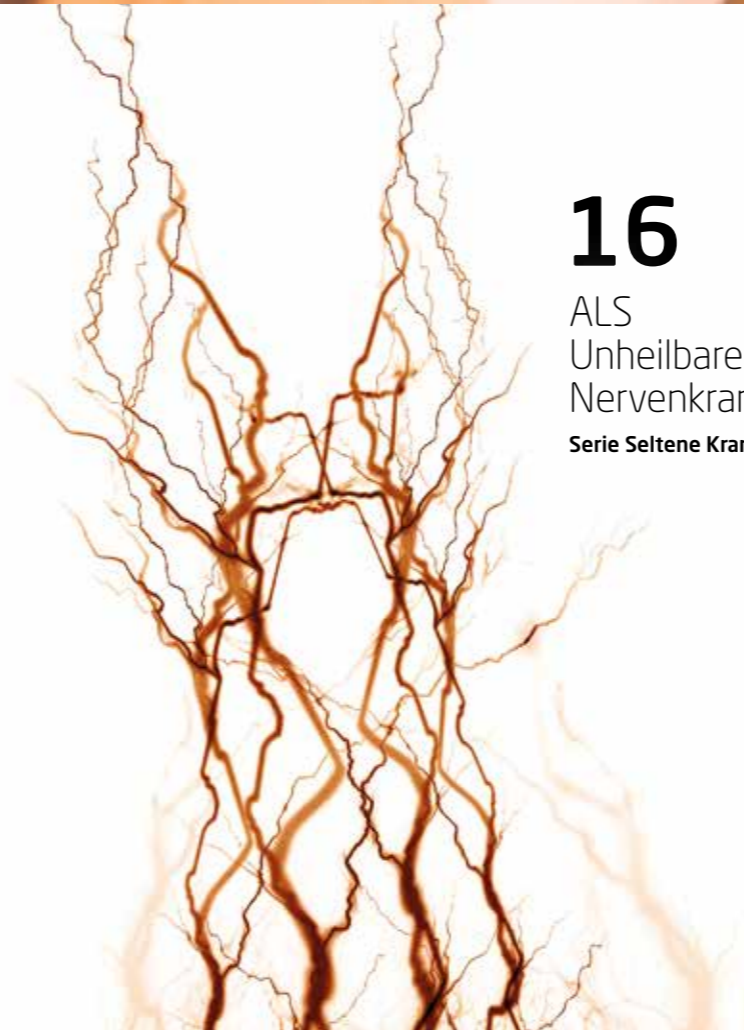
14



Fotos: stockadobe.com / ml_viri, New Africa, Argus

16

ALS
Unheilbare
Nervenkrankheit
Serie Seltene Krankheiten



MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Depressionen**
Erste Hilfe für Angehörige

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Antibiotika - das sollten Sie wissen

MEINE MEDIZIN

12 **Husten**
Was tun, wenn er länger anhält?

14 **Lebergesundheit**
Was Sie selbst dafür tun können

16 **Serie Seltene Krankheiten**
ALS

MEINE BALANCE

18 **Angststörungen**
Wenn die Furcht das Leben beherrscht

20 **Schuppen**
Was am besten dagegen wirkt

MEINE FAMILIE

22 **Unfälle im Haushalt**
So schützen Sie sich und Ihre Familie

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Oktober

News im Oktober

Probiotika können gegen Heuschnupfen helfen

Probiotika – also lebende Bakterien – können bei Heuschnupfen helfen, die allergischen Symptome zu reduzieren. Das hat eine Test des Europäischen Zentrums für Allergieforschung (ECARF) mit Pollagen bestätigt. 30 Birkenpollen-Allergiker hatten das Probiotikum vier Monate lang eingenommen und eine **signifikante Verbesserung der Nasen- und Augensymptome sowie der bronchialen Beschwerden gezeigt**. Während Medikamente wie Antihistaminika müde machen können, bleibt die Einnahme des Pollagen ohne Nebenwirkungen.

Studie: Corona-Krise fördert Alkoholkonsum

Der Alkoholkonsum in Deutschland ist in den letzten Monaten deutlich gestiegen: Wie eine Umfrage des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit (ZI) ergab, **trinkt rund ein Drittel der Erwachsenen seit der Corona-Krise „mehr“ oder sogar „viel mehr“**. Als Gründe wurden vor allem der Wechsel des Arbeitsstatus, ein hohes Stressniveau und Zweifel daran, dass die Krise gut gemanagt wird, genannt. Ausnahme: Menschen in systemrelevanten Berufen, die weiter arbeiten konnten, tranken eher weniger oder behielten ihren bisherigen Konsum bei.

Nur noch 5,6%

der Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren greifen zur Zigarette



Rauchen unter Jugendlichen total „out“

Werbeverbote und Aufklärung zeigen Wirkung: Wie die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mitteilt, greifen nur noch 5,6 Prozent der 12- bis 17-jährigen Jugendlichen zur Zigarette. **Das ist ein neuer Tiefstwert**. Bei den 18- bis 25-Jährigen sind es noch 21 Prozent. Sorge macht den Experten aber die Entwicklung beim Cannabiskonsum: Laut Studie haben dies 10,4 Prozent der 12- bis 17-jährigen und 46,4 Prozent der 18- bis 25-jährigen schon einmal probiert.

Intervallfasten gut gegen Fettleber

Wer unter einer Fettleber leidet, sollte es mal mit Intervallfasten versuchen. Zumindest bei Mäusen hat diese Form der Diät einen positiven Effekt. Die Tiere, die bei einem Experiment über längere Zeit im Intervall fasten mussten, lagerten weniger giftige Fette in ihrer Leber ein beziehungsweise bauten diese besser ab. Das ist übrigens nicht das einzige Fett, das hierbei abgebaut wird: Eine Metastudie bescheinigte dem intermittierenden Fasten bereits 2014 signifikante Effekte beim Abnehmen.

Lesen Sie zum Thema „Lebergesundheit“ auch auf Seite 14.



Frauen kennen sich mit Ernährung besser aus als Männer

Ob es um gesunde Ernährung, Nährwerttabellen, die Zubereitung oder die richtige Lagerung von Lebensmitteln geht: Frauen haben eine deutlich höhere Ernährungskompetenz als Männer. Bei einer Umfrage des Marktforschungsunternehmens „Facit Digital“ konnte über die Hälfte der Frauen (53 Prozent) entsprechende Fragen beantworten, bei den Männern waren es gerade einmal 38 Prozent.



Gesundheitssystem: Apotheker genießen das höchste Vertrauen

78 Prozent der deutschen Bevölkerung haben vollstes Vertrauen zu ihren Apothekern und Apothekerinnen. Damit genießen die Pharmazeuten das größte Vertrauen unter den Akteuren im Gesundheitssystem. Ärzten vertrauen 71 Prozent der Bundesbürger, Krankenhäusern 57 Prozent und den gesetzlichen Krankenkassen 52 Prozent. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage des Bundesverbandes der Arzneimittel-Hersteller (BAH). 84 Prozent der Befragten lobten vor allem die kompetente Beratung in der Apotheke.



Wie man als Familie mit der Krankheit umgeht

Depressionen: Erste Hilfe für Angehörige

Depressionen sind eine ernsthafte Erkrankung. Betroffene selbst, sondern auch für ihre Belastung darstellt. Wer einem depressiven Menschen helfen möchte, sollte deshalb zunächst lernen, sich selbst zu unterstützen.

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

Jeder vierte Mensch in Deutschland hat im Familien- oder Freundeskreis mit einer an Depressionen erkrankten Person zu tun, so die Schätzung der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Die Angehörigen leiden vor allem unter dem emotionalen und sozialen Rückzug der Erkrankten: „An Depression erkrankte Menschen verlieren den Antrieb, ihr Interesse und fühlen sich innerlich abgestorben, ohne Verbundenheit mit anderen Menschen oder ihrer Umwelt. Sie ziehen sich zurück und sehen den gesamten Alltag wie durch einen Nebel.“

Hier bekommen Sie Unterstützung

Aufgrund dieser besonderen Problematik gibt es inzwischen zahlreiche Anlaufstellen (siehe Kästen), in denen Familienmitgliedern von depressiven Menschen dabei geholfen wird, mit ihrer besonderen Belastungssituation umzugehen und ihren Alltag besser zu bewältigen.

Ein Beispiel ist das Online-Programm „Familiencoach Depression“ der AOK, an dem auch Professorin Elisabeth Schramm mitgearbeitet hat. Einer der Schwerpunkte des Programms: Übungen zur Selbstfürsorge. Denn vielen Menschen fällt es ausgesprochen schwer, sich um sich selbst zu kümmern, während es dem Partner schlecht geht. Deshalb hat auch der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. „goldene Regeln“ zusammengestellt, die der Familie trotz Depression ein entspanntes Miteinander ermöglichen können. ➤



Mehr Informationen und Hilfe für Angehörige

Wichtige Informationen rund um das Thema Depression:

www.deutsche-depressionshilfe.de

Deutschlandweites Info-Telefon Depression:

0800 33 44 5 33

Online-Erfahrungsaustausch für Betroffene:

www.diskussionsforum-depression.de

Beratung und Selbsthilfegruppen für Angehörige beim Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.:

www.bapk.de

Tipps und Übungen für Angehörige:

www.familiencoach-depression.de

depressiver Menschen

„Angehörige sind oft die wichtigste Unterstützung für depressiv erkrankte Menschen. Gleichzeitig sind sie aber durch die Dauerbelastung gefährdet, sich zu überfordern und sogar selbst krank zu werden. Daher ist es ganz wichtig zu verstehen: Am besten helfen kann nur, wer auch gut auf sich selbst achtet“, sagt Prof. Dr. Elisabeth Schramm, leitende Psychologin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg.