

November 2020 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Abhärtung - eine vergessene Gesundheitsvorsorge?

Podologie

Wenn die Füße medizinische Hilfe benötigen

Schöne Haut

Welche Pflege Ihre Haut jetzt besonders braucht

Autogenes Training

Entspannung, innere Ruhe, Gelassenheit



Mein Rezept gegen Vergesslichkeit*!

Das pflanzliche Arzneimittel mit hochdosiertem Ginkgo-Extrakt von Doppelherz system.



- Mit **120 mg** oder **240 mg** Ginkgo-biloba-Blätter Trockenextrakt
- Bei altersbedingter **Vergesslichkeit*** und **Gedächtnisstörungen***
- Nach **modernen Standards** zugelassenes Arzneimittel**



* Zur Verbesserung einer altersbedingten kognitiven Beeinträchtigung und der Lebensqualität bei leichter Demenz

** Entspricht den Anforderungen der European Union herbal monograph on Ginkgo biloba L., folium, 28.01.2015



Die Kraft der zwei Herzen.

Doppelherz Ginkgo 120 mg/240 mg Filmtabletten. Für Erwachsene. **Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Pflanzliches Arzneimittel zur Verbesserung einer altersbedingten kognitiven Beeinträchtigung und der Lebensqualität bei leichter Demenz. **Warnhinweise:** Enthält Lactose und Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 07/2018



ABHÄRTUNG: Raus aus der Komfortzone!

In meinem Bekanntenkreis gibt es ein Ehepaar, beide in den 90ern, das mich immer wieder in Erstaunen versetzt. Die beiden leben in einem großen Haus mit Garten, versorgen sich selbst, gehen jeden Tag eine Stunde spazieren (auch bei schlechtem Wetter), sind körperlich fit, geistig rege und am Leben und der Entwicklung der Welt interessiert.

Schlaf und sportliche Bewegung sind etwa regelmäßige Saunabesuche mit Kaltreizen, kaltes Duschen und Wassertreten hervorragende Mittel, um seine Abwehrkräfte zu stärken und den Herausforderungen des Winterwetters gelassen entgegenzusehen.

Natürlich: Dass sie keine 60 mehr sind, spüren sie jeden Tag, aber Erkältungen zum Beispiel kennen sie nur vom Hörensagen aus ihrem Freundeskreis. Ich habe sie einmal gefragt, was das Geheimnis ihrer Robustheit sei. „Kalt duschen“, erfuhr ich, „immer, sommers wie winters.“ Kaltes Wasser spielt auch in unserer Titelgeschichte über Abhärtung eine Hauptrolle (ab Seite 8). Gerade jetzt im November, zu Beginn der Erkältungssaison, stellt sich ja wieder die Frage, wie wir am besten durch den Winter kommen. Neben der Stärkung des Immunsystems durch eine gesunde Ernährung, ausreichend

Einige der in unserer Titelgeschichte empfohlenen Maßnahmen zur Abhärtung mögen anfangs ein bisschen Selbstüberwindung erfordern, aber ich verspreche Ihnen, dass es sich in Form einer robusteren Gesundheit und einer gesteigerten Vitalität auszahlt.

Probieren Sie es aus! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrem Abhärtungsprojekt und einen großartigen November.



*„Bleiben Sie fern!“
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

Foto Titel: stock.adobe.com / Mediteraneo, Foto Editorial: stock.adobe.com / rangizz

Inhalt

November 2020



RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN
S. 24

08

Abhärtung
Zeigen Sie dem Winter die kalte Schulter

Pflegetipps
Was unsere Haut im Winter braucht

18



Fotos: stock.adobe.com / Ekaterina / Rido / lhedgehogil



12

Podologie
Wenn die Füße Hilfe brauchen

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Abhärtung**
Zeigen Sie dem Winter die kalte Schulter

MEIN RAT

11 **Trockene Haut**
Ursachen und Pflegetipps

MEINE MEDIZIN

12 **Podologie**
Wenn die Füße Hilfe brauchen

14 **Hämorrhoiden**
Was Sie darüber wissen sollten

16 **Serie Seltene Krankheiten**
Trimethylaminurie

MEINE BALANCE

18 **Pflegetipps**
Was unsere Haut im Winter braucht

20 **Autogenes Training**
Entspannung, Ruhe, Gelassenheit

MEINE FAMILIE

22 **Unsere Miniserie Parasiten**
Teil 4: Madenwürmer

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im November

News im November

Corona verstärkt Mediennutzung bei Kindern

In den vergangenen Monaten stieg der digitale Medienkonsum der Kinder in Deutschland aufgrund der Corona-Pandemie stark an. Das ergab eine repräsentative Befragung der Lego GmbH unter mehr als 1.000 Eltern. Wichtige Ergebnisse sind:

- **43 Prozent** der Eltern sagen, dass sich ihre Kinder während dieser Zeit häufiger per **Videotelefonie** mit Freunden/Familie „treffen“.
- **31 Prozent** der Eltern meinen, dass ihre Kids häufiger **Videos** auf dem Tablet schauen als vorher.
- **50 Prozent** der Eltern sind der Ansicht, dass ihre Sprösslinge diese höhere **Nutzungshäufigkeit** auf einem ähnlichen Niveau dauerhaft beibehalten werden.

Sorgen bereitet vielen Eltern neben der zunehmenden Nutzungsdauer vor allem die Sicherheit und Unversehrtheit ihrer Kinder, wenn diese sich im Internet bewegen. Aus diesem Grunde hat Lego in Zusammenarbeit mit der Kinderhilfsorganisation UNICEF eine kostenlose App für Kinder unter 13 Jahren entwickelt, die besonderen Wert auf den Schutz der Kids legt. So werden unter anderem sämtliche Posts vor der Veröffentlichung von einem Moderatorenteam geprüft, und es sind weder Klarnamen noch echte Profilbilder erforderlich. Außerdem gibt es ausschließlich eine positive Kommunikation (keine Hasskommentare, Mobbing etc.). Die kostenlose Lego Life App kann im App Store für iOS-Geräte und auf Google Play für Android-Geräte heruntergeladen werden.

Die beliebtesten Sportarten im Winter

Bewegung hält fit - daran halten sich laut einer Statista-Umfrage immerhin 44 Prozent der Deutschen. Sie gaben an, sich im Winter genauso viel zu bewegen wie im Sommer. Mehr als ein Drittel bevorzugt dafür den Spaziergang an der frischen Luft. 18 Prozent gehen außerdem auch mal Schwimmen, zwölf Prozent schwingen sich bei Regen oder Schnee gerne auf ihr Fahrrad. Und zehn Prozent lassen sich auch von Wind oder Schnee nicht davon abhalten, regelmäßig laufen zu gehen.



Lesen Sie zum Thema „Abhärtung“ auch unseren Beitrag ab **Seite 08.**

Fotos: stock.adobe.com / Alena Ozerova / dusanpetkovic1 / amnaj2006 / Mairen Winter



Walnüsse essen schützt vor geistigem Abbau

Nüsse gelten als gesundes Superfood, auf Walnüsse trifft das sogar ganz besonders zu: Regelmäßig konsumiert können diese laut einem Bericht im „American Journal of Clinical Nutrition“ den geistigen Abbau verlangsamen. Die in Walnüssen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren und Polyphenole reduzieren demnach den oxidativen Stress im Körper, der sonst den kognitiven Abbau vorantreibt. Besonders ältere Menschen sollen von dem positiven Effekt profitieren.

Mit steigendem Bildungsgrad sinkt der Antibiotikaverbrauch

Wie viele Antibiotika verordnet beziehungsweise eingenommen werden, hängt offenbar nicht nur von der Diagnose, sondern auch von demografischen Aspekten ab. Nach Auswertungen der Universität Bonn bekommen Kinder und Senioren sie häufiger als Menschen in der Lebensmitte verschrieben, Stadtbewohner häufiger als Menschen auf dem Land. Weitere Erkenntnis: Je höher der Bildungsgrad des Patienten, desto geringer sein Antibiotikaverbrauch. Hier scheinen die Aufklärungskampagnen zu Antibiotikaresistenzen also bereits zu fruchten.

Immer weniger Verschreibungen mit „Grünem Rezept“

Bei Medikamenten, die auf dem „Grünen Rezept“ verschrieben werden, handelt es sich um eine Empfehlung des Arztes für ein nicht verschreibungspflichtiges Medikament. 2019 gab es 45 Millionen entsprechender Verordnungen. Das waren acht Prozent weniger als im Vorjahr, so eine Iqvia-Analyse. Grund für den Rückgang soll die schwach ausgeprägte Erkältungssaison gewesen sein: Frei verkäufliche Erkältungsmittel machen rund die Hälfte der Grünen Rezepte aus. Tipp: In vielen Fällen erstatten Krankenkassen die Kosten freiwillig - nachfragen lohnt sich!



Pollenallergiker leiden häufig unter weiteren gesundheitlichen Problemen

Die blütenreichen Monate sind vorbei, Pollenallergiker können aufatmen. Lassen die Beschwerden nicht nach, sollte man weitere Allergietests durchführen lassen. Wie eine YouGov-Analyse zeigt, leiden Pollenallergiker nämlich überdurchschnittlich oft an weiteren Allergien. Verglichen mit der Gesamtbevölkerung sind Pollenallergiker dreimal so oft auch von einer Stauballergie betroffen, gleiches gilt für Haustier- und Lebensmittelallergien. Insgesamt treten alle Arten von Allergien bei ihnen signifikant häufiger auf als im Bevölkerungsdurchschnitt.

Abhärtung

Zeigen Sie dem Winter die kalte Schulter

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

Jetzt, zu Beginn des Winters, stellt sich wie jedes Jahr die Frage: Wie kommt man am besten durch die kalte Jahreszeit? Die Grippe-schutzimpfung ist sicher eine gute Vorbeugemaßnahme. Auch eine gesunde und vitaminreiche Ernährung, ausreichend Schlaf und wenig Stress sind ein probater Schutz gegen Infektionskrankheiten. Aber man kann noch mehr tun: Man kann dem Winter im wahrsten Sinne des Wortes die kalte Schulter zeigen. Ein Plädoyer für ein vergessenes Selbstschutzprogramm: **Abhärtung!**



reisträ-
domesti-
g“ des
s Haus-
len Na-
mensch
reichem
Die Jä-
ern und
indus-
e Fort-
mer ge-
weiter
nt. Die
e welt-
rweich-

beste Beispiel: übergewichtig, kurzatmig, kraftlos und andauernd an irgendwelchen Infektionskrankheiten leidend. Bis es ihm eines Tages reichte und er erfolgreich an einem Programm teilnahm, um sich wieder stark und widerstandsfähig gegen widrige Naturbedingungen zu machen. Eines der Kernelemente dieses Programms waren Eisbäder und Dauerläufe durch den Winter, nur mit Schuhen und einer Badehose bekleidet. ➤

Abhärtung

Die besten Tipps

- Regelmäßiger **Saunabesuch** (mit Kaltreizen!), ein bis zwei Mal in der Woche
- Morgendliches **kaltes Duschen**
- **Wassertreten**, kalte Güsse oder Wechselbäder für die Unterschenkel (einschließlich solcher Varianten wie Tautreten)
- **Winterschwimmen** 1-mal/Woche
- Dosierte **körperliches Ausdauertraining** bei JEDEM Wetter

Bei der Auswahl beziehungsweise der Empfehlung der Methoden sollten stets Alter, Konstitution und Gesundheitszustand beachtet werden. Am besten lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten.

stlichen
Ernäh-
nicht ge-
was
haben:
en. Klar,
kalt duschen ist unangenehm, also warum sollte man es tun? Ganz einfach: um sich abzuhärten und somit den widrigen Witterungsbedingungen vor allem im Herbst und Winter besser standhalten zu können. Abhärtung ist etwas, was viele von uns überhaupt nicht mehr auf dem Schirm haben. Dafür bezahlen wir - mit Krankheiten.

„Der moderne Mensch ist fett, faul und krank“

„Der mühelose Komfort hat uns fett, faul und krank gemacht.“ Das sagt der amerikanische Journalist und Anthropologe Scott Carney in seinem Buch „Extrem gesund“. Er selbst war dafür das