

Januar 2021 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

*Mit Schwung
und guter Laune
ins neue Jahr starten*

Die „Pille danach“
Das Wichtigste über
die Notfall-Verhütung

Freundschaften
Freunde sind keine
Erfindung von Facebook

Schwitzkammer
Wem Saunieren gut tut
und wem nicht

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.



Foto Titel: stock.adobe.com / Vasyi, Foto Editorial: stock.adobe.com / Trueffelpix

Der gute Vorsatz für 2021:

GESUND BLEIBEN!

Traditionell ist der Januar der Monat der guten Vorsätze. Sie kennen die Klassiker: mehr Sport, weniger Süßigkeiten essen, endlich das Rauchen aufgeben.

In diesem Jahr, dem Jahr 2 der Corona-Pandemie, gibt es einen Vorsatz, der alle anderen überstrahlen dürfte: Gesund bleiben! Gesund bleiben bedeutet im Jahr 2021 vor allem: sich nicht mit dem Covid-19-Virus anstecken. Tatsächlich kann jeder von uns etwas tun, dem Virus die Stirn zu bieten. Die wichtigsten Schutzmaßnahmen sind:

Ansteckung vermeiden. Dies gelingt am ehesten durch die Beachtung der AHA-Regeln: Abstand halten - Hygiene beachten - Alltagsmaske tragen sowie das Vermeiden von Menschenansammlungen.

Stärkung des Immunsystems. Hier in Ihrem Gesundheitsmagazin MEIN TAG bekommen Sie regelmäßig die besten Tipps, mit welchen sinnvollen Mitteln Sie selbst Ihr Immunsystem stärken können. Gerne beraten Sie dazu auch die Teams in Ihren Guten-Tag-Apotheken.

Allgemeine Gesundheitsfürsorge. In diesen Zeiten sollten wir insgesamt noch mehr auf unsere Gesundheit achten als sonst. Dazu gehört unter anderem auch die Gewichtskontrolle und -reduzierung. Übergewicht ist ein Risikofaktor und begünstigt viele Krankheiten. Auch im Falle von Corona scheint Übergewicht einen schwereren Verlauf zu fördern. Viel Bewegung, gesunde Ernährung, wenig Alkohol, keine Zigaretten etc. sind natürlich weitere Maßnahmen, um körperlich - und auch geistig - fit und widerstandsfähig zu sein.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für 2021. Passen Sie auf sich auf und ...



*Blieben Sie gesund!
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

Januar 2021

RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN
S. 24

08 Mit Schwung und guter Laune ins neue Jahr



20
Sauna
Wohltat für Körper und Seele

Soziales Leben
Freunde sind keine Erfindung von Facebook



18

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Mit Schwung und guter Laune ins neue Jahr starten**

MEIN RAT

11 **Notfall-Apotheke für Kinder**
Was Eltern immer im Haus haben sollten

MEINE MEDIZIN

12 **Mundgeruch**
Was Sie für einen frischen Atem tun können

14 **Hautpilz**
Unangenehm und hartnäckig, aber heilbar

16 **Die „Pille danach“**
Verhütung für den Notfall

MEINE BALANCE

18 **Soziales Leben**
Freunde sind keine Erfindung von Facebook

20 **Sauna**
Wohltat für Körper und Seele

MEINE FAMILIE

22 **Kälteschutz**
So kommt Ihre Familie gesund durch den Winter

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Januar

Fotos: stock.adobe.com / JenkoAtaman / Monster / giki

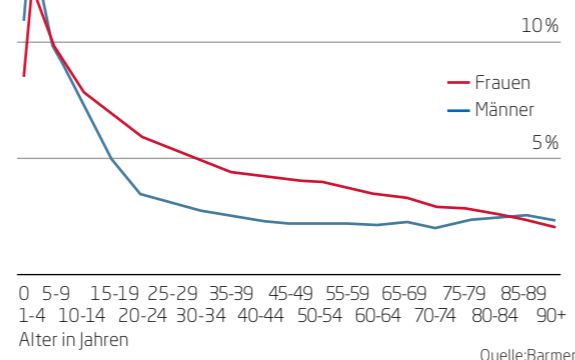
News im Januar

Frauen leiden häufiger unter Neurodermitis

Mehr als 3,6 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Neurodermitis. Wie eine Analyse der BARMER zeigt, sind Frauen deutlich häufiger als Männer betroffen. **Besonders eklatant ist der Unterschied mit beinahe 80 Prozent in der Altersklasse der 40- bis 45-Jährigen. Hier findet sich das atopische Ekzem bei 2,47 Prozent der Männer und bei 4,43 Prozent der Frauen.** Nun wird vermutet, dass das Auftreten einer Neurodermitis möglicherweise auch durch den Hormonhaushalt beeinflusst wird. So ließe sich erklären, dass vor der Pubertät häufiger die Jungen und danach verstärkt die Frauen betroffen sind.

Neurodermitis vor allem bei Kindern und Jugendlichen

Anteil der Versicherten mit Diagnose atopisches Ekzem im Jahr 2018 nach Altersgruppe und Geschlecht, Angaben in Prozent



Beratung auch bei nicht-verschreibungspflichtigen Arzneimitteln wichtig

Einfache Beschwerden lassen sich meistens gut mit verschreibungsfreien Arzneimitteln lindern. Allerdings sollte man auch bei Selbstmedikationen vorab Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker halten, betont Dr. Matthias Wilken, Apotheker beim Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie e.V. (BPI). „Arzneimittel bedürfen aus guten Gründen einer fachkundigen, persönlichen Beratung, denn sie sind komplexe und besondere Produkte“, sagt er. Insbesondere Menschen, die zusätzlich ein oder mehrere verschreibungspflichtige Arzneimittel einnehmen, sollten diese in der Apotheke angeben. Nur so lassen sich gefährliche Wechselwirkungen oder falsche Dosierungen vermeiden.



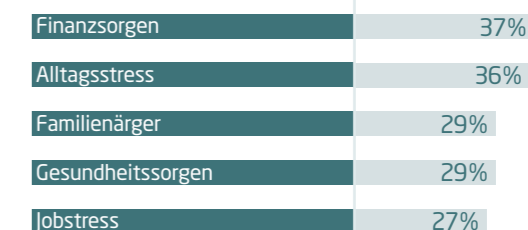
Vorsicht bei Corona Tests aus dem Internet

Ist es nur eine Erkältung oder ist es Corona? Sicherheit kann hier nur ein Test bringen, doch viele Menschen scheuen aktuell den Gang zum Arzt. Da scheint es verlockend, sich für 150 bis 250 Euro einen entsprechenden PCR-Test im Internet zu besorgen. Davor warnen Experten jedoch eindringlich. Wie Dr. Christine Wagner, Leiterin des Neuköllner Pandemiestabs, gegenüber dem rbb erklärt, sind Laien kaum in der Lage, den Test selbst und ohne ärztliche Aufsicht fachgerecht auszuführen. Das Resultat könnten viele negative Ergebnisse von Menschen sein, die vielleicht doch infiziert sind. Für ein sicheres Ergebnis bleibt also der Gang zum Arzt vorerst die sichere Lösung.

Der Stress nimmt zu - und das können Sie dagegen tun

Laut einer Forsa-Studie der Techniker-Krankenkasse fühlen sich mehr als 60 Prozent der Erwachsenen in Deutschland gestresst. Besonders die 30- bis 40-Jährigen klagen darüber, dass der Spagat zwischen Job, Haushalt, Kindern, den eigenen Eltern sowie die ständige Ansprechbarkeit eine Zerreißprobe für ihre Nerven darstellt. Erste Hilfe für Betroffene aus der Apotheke: Lavendel-Bäder am Abend oder ein Entspannungs-Tee können dabei helfen, Stresshormone abzubauen. Wichtig auch die Ernährung, denn gestresste Menschen haben häufig einen erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen. Je strapazierter der Körper ist, desto höher ist zum Beispiel der Magnesiumbedarf. Auch B-Vitamine, insbesondere B1, B2, B6 und B12, unterstützen ein gesundes Nervenkostüm. Lassen Sie sich hierzu in Ihrer Apotheke beraten.

Stressfaktoren



Quelle: „Entspann dich, Deutschland“. TK-Stress Studie 2016.



Fastenkuren helfen dem Körper beim Regenerieren

In der Weihnachtszeit wird geschlemmt - und danach denken viele Menschen über eine Fastenkur nach, um ihren Körper zu entgiften. Eine gute Idee, wie Forscher der Hochschule Albstadt-Sigmaringen bestätigen: Wer fastet, verliert nämlich nicht nur an Gewicht, sondern regt den Körper auch zur Reparatur seiner Zellen an. Der muss mit mehreren 10.000 DNA-Schäden fertig werden - pro Tag. Werden sie nicht repariert, kann das zu Funktionsverlusten und Krankheiten führen. Wer fastet, regt Prozesse an, die die Reparatur und Alterung von Zellen positiv beeinflussen, so die Ergebnisse. Die Wissenschaftler wollen mit ihrer Forschung nun das Bewusstsein dafür schärfen, mit welchen vergleichsweise einfachen Mitteln jeder aktiv etwas für seine Gesundheit tun kann.



Meningokokken-Impfung: Empfehlung des Kinderarztes für Eltern am wichtigsten

Eine Impfentscheidung ist für Eltern immer eine Herausforderung. Das gilt ganz besonders, wenn sie, wie die Meningokokken-Impfung, nicht im Standard-Impfplan vorgesehen ist. Eine aktuelle Umfrage zeigt, dass hierbei für die Hälfte aller Eltern in Deutschland die Empfehlung des Kinderarztes am wichtigsten ist. Zwar schätzt ein Großteil der Befragten die Wahrscheinlichkeit einer Meningokokken-Erkrankung für ihre Kinder als mittelmäßig bis sehr gering ein. Trotzdem ziehen knapp 90 Prozent der Eltern die zusätzlichen Impfungen bei einer Empfehlung durch den Kinderarzt in Betracht. Tatsächlich sind die Fallzahlen in Deutschland vergleichsweise gering, bei betroffenen Kindern können Meningokokken-Erkrankungen aber schnell lebensbedrohlich werden.



Mit *Schwung* und guter Laune ins neue Jahr starten

2021 könnte das beste Jahr Ihres Lebens werden! Trotz Corona und trotz aller Schwierigkeiten und Herausforderungen, die das neue Jahr zweifelsohne wieder mit sich bringen wird. Denn zum persönlichen Glück braucht man keinen Lotto-Gewinn, keine Beförderung und auch kein Grundgefühl kommt aus Ihrem Inneren. Sie haben das Glück selbst in der Hand, täglich mehr Lebensfreude zu erleben. Hier sind die besten Tipps für mehr Zufriedenheit.

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

1. Gedanken bewusst steuern

Wir alle kennen das Gefühl, den Kopf voll zu haben: Wir machen uns Sorgen um die Kinder, lassen das unangenehme Gespräch mit dem Chef nochmal Revue passieren, ärgern uns über das Verhalten anderer Menschen – oder über uns selbst. Jeder dieser Gedanken beeinflusst auch unser Wohlbefinden, im positiven wie im negativen Sinne. Probieren Sie es aus: Sobald ein negativer Gedanke auftaucht, denken Sie sofort an etwas Schönes und erleben Sie bewusst, wie sich Ihre Gefühle verändern. Vor allem nachts,

wenn wir aufwachen und nicht wieder einschlafen können, weil uns die Probleme und Sorgen noch einmal viel größer als tagsüber erscheinen, lassen Sie die negativen Gedanken aktiv zu ersetzen. Es kann sein, dass Sie die negativen Gedanken immer vor die schönen Gedanken schieben. Dann sollten Sie aktiv zurückweichen und durch angenehme Erinnerungen oder Phantasien verdrängen. Das ist durchaus ein paar Mal erforderlich, bis Sie wieder einschlafen können. Sie sich nicht entmutigen.

2. Gehen Sie Ihren Standort

Wissen Sie das? Sie gehen in einen Laden etwas zu holen. Kaum sind Sie wieder vergessen es war. Das ist ganz normalisiert wohl jedem. Der Hinweis macht etwas mit unserem Verstand. Wenn wir uns räumlich verlagern, ist unser Tipp: Werden Sie von Sorgen und Ängsten geplagt, machen Sie einen bewussten Ortswechsel, zum Beispiel einen Spaziergang. Der frische Luft hilft, auf andere Gedanken zu kommen.



**Achte auf Deine Gedanken -
sie sind der Anfang
Deiner Taten.**

Chinesisches Sprichwort

3. Hören Sie mit dem Vergleichen auf

Wenn wir nicht erkennen können, wie gut es uns geht, dann hat das oftmals mit dem berühmten Blick über den Gartenzaun zu tun. Da ist der Nachbar, der ein größeres Auto, ein schöneres Haus, wohlzogenere Kinder und überhaupt viel mehr Glück im

...aber ohne
Gesundheit ist
alles nichts!

Schlecht gelaunt, trübsinnig, antriebslos? Manchmal sind das auch Auswirkungen gesundheitlicher Probleme oder Symptome einer Mangelernährung. Gerade im Winter sollten Sie daher auf Ihre Vitamin- und Mineralstoffversorgung achten. Wenn Sie unsicher sind, sprechen Sie mit Ihrem Apotheker beziehungsweise Ihrer Apothekerin darüber und er beziehungsweise sie wird Ihnen sagen, ob eine zusätzliche Gabe von Vitamin B12, B6, Folsäure, Eisen, Magnesium, Vitamin D oder Omega-3-Fettsäuren sinnvoll ist. Auch zu wenig oder zu schlechter Schlaf wirkt sich oft negativ auf Vitalität und Lebensfreude aus. Sollten Sie in dieser Hinsicht Schwierigkeiten haben, hält auch hier Ihre Apotheke Hilfe in Form von Ein- und Durchschlafpräparaten bereit.

Leben hat. Und schon fühlen wir uns schlecht. Unser Tipp: Vergleichen Sie sich nicht mit anderen – das geht nie gut aus. Es sei denn, Sie vergleichen sich mit Leuten, die weniger haben als Sie. Sie haben ein Dach über dem Kopf, Strom, eine Heizung und eine Krankenversicherung? Dann besitzen Sie viel mehr als Millionen von Menschen auf der Erde.



**Das Vergleichen ist das
Ende des Glücks und der Anfang
der Unzufriedenheit."**

Søren Kierkegaard