

März 2021 · Beahlt von Ihrer Apotheke



# Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT  
TV-PROGRAMM  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL

## 5 Wahrheiten über *Liebeskummer*

### **Bitte impfen!**

Jeder kann helfen, die Masern auszurotten

### **Krebsvorsorge**

Keine Angst vor der Darmspiegelung

### **Schwamm drüber**

Warum Verzeihen können einem selbst gut tut

# Thomas

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

- einfach bestellt
- schnell geliefert
- persönlich beraten



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



Aus Papier wird digital.

## Reden wir über *Liebeskummer...*



„ Liebeskummer lohnt sich nicht, my Darling,  
Schade um die Tränen in der Nacht.  
Liebeskummer lohnt sich nicht, my Darling,  
Weil schon morgen dein Herz darüber lacht. „

Wenn es doch so einfach wäre wie in dem Nummer-1-Hit von Siw Malmkvist aus dem Jahr 1964! Aber bekanntlich hat die Welt unserer Schlager mit der Wirklichkeit nicht viel gemein. Denn in Wahrheit ist Liebeskummer für die Betroffenen eine sehr große psychische und sogar physische Belastung, viele leiden unter Depressionen, nicht wenige sehen in ihrem Leben keinen Sinn mehr.

Irgendwelche romantische Vorstellungen über Liebeskummer („Weißt du noch, damals...“) sind daher vollkommen fehl am Platze. Eltern sollten es unbedingt ernst nehmen, wenn sie entdecken, dass ihr Kind unglücklich verliebt ist.

Aber Liebeskummer ist nicht nur ein Teenager-Phänomen. Auch mitten im Leben stehende Erwachsene können davon betroffen sein – und dann sind das Leiden und die Verzweiflung oftmals noch viel größer als bei Jugendlichen.

In unserer Titelgeschichte beschäftigen wir uns mit Liebeskummer. Neben wissenswerten Hinter-

grundinformationen erfahren Sie, wie Sie, Ihre Tochter, Ihr Sohn, Ihre Freundin oder Ihr Freund aus diesem Tal der Tränen wieder herauskommen.

Übrigens: Die Menschen in Deutschland damals haben den Schlager von Siw Malmkvist gemocht. Die Schallplatte wurde 1964 millionenfach verkauft und stand zwölf Wochen lang auf dem ersten Platz der deutschen Verkaufshitparade. Eine Goldene Schallplatte gab es für die Sängerin obendrein. Auf Youtube kann man sich das Lied noch einmal anhören.

Ich wünsche Ihnen einen schönen März mit viel Liebe und ohne Kummer.



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

Foto Titel: stock.adobe.com / Drobot/Dean, Foto Editorial: stock.adobe.com / Deyan Georgiev

# Inhalt

März 2021



RÄTSELN &  
KURZURLAUB  
GEWINNEN  
S. 24

**08** Frühjahrsmüdigkeit  
Wie Sie Ihre Lebensgeister  
wieder wecken.

**20**  
Schwamm drüber  
Warum Verzeihen können  
so wichtig ist



Fotos: stock.adobe.com / Rido / contrastwerkstatt / Love You Stock



**18** Liebeskummer  
Was Sie über die  
Liebeskrankheit  
wissen sollten

## MEIN TAG

6 News

## TITEL

8 **5 Wahrheiten über Liebeskummer**

## MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**  
Fieber bei Kindern - wann muss  
man eingreifen?

## MEINE MEDIZIN

12 **Krebsvorsorge**  
Keine Angst vor der Darmspiegelung

14 **Küssen verboten**  
Was Sie bei Lippenherpes (nicht) tun sollten

19 **Serie „Die gefährlichsten Viren der Welt“**  
Folge 2: Masern

## MEINE BALANCE

16 **Basenfasten**  
Wie es geht und was es bringt

20 **Schlapp?**  
Die besten Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit

## MEINE FAMILIE

22 **Schwamm drüber**  
Verzeihen können tut gut

## MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen

## MEIN TV-PROGRAMM

29 Fernsehen im März

# News im März

## Laufen gegen Corona?

Hilft Ausdauersport wie Laufen bei einer Ansteckung mit dem Covid-19-Virus? Der Mediziner, Biologe und Autor sporttheoretischer Abhandlungen Dr. Stefan Graf sagt: Ja! In der Zeitschrift „Läuft.“ (4/2020) schreibt Graf: „Positiv getestete Personen ohne oder mit nur leichten Symptomen können, ja sollten sogar ihren Kreislauf moderat aktivieren. Dabei ist Frischluftzufuhr besonders relevant. Da SARS-CoV-2 die oberen Atemwege befällt, spielt hier präventiv und therapeutisch eine gute Durchlüftung und Durchblutung (Perfusion) von Bronchien und Lunge eine große Rolle. Durch die intensivere Atmung gelingt das beim Laufen besonders effektiv.“ Graf's Fazit: „Ein an die individuelle Befindlichkeit angepasstes Laufen/Walken unter Frischluftzufuhr kann damit bei einer asymptomatischen oder milden Corona-Infektion empfohlen werden.“

Foto: stock.adobe.com / skumer / picstive / foto\_tech / Hanna

## Fluoridhaltige Zahnpasta auch für Kleinkinder

Immer mehr Kleinkinder haben Karies. Der Grund dafür liegt nach Beobachtung der Kölner Zahnärztin und Oralchirurgin Dr. Dr. Thea Lingohr darin, dass viele junge Eltern aus Gründen eines nachhaltigen und ökologischen Lebenswandels ihren Sprösslingen keine fluoridhaltigen Zahncremes geben. Ein Fehler, so Dr. Lingohr. Denn allein auf fluoridhaltiges Wasser, Milch, Eier oder Fisch zu setzen, deckt den Bedarf absolut nicht ab. Fluorid bei der Zahnpflege zuzuführen sei notwendig, um die Entwicklung und Stärkung der Zähne optimal zu unterstützen. Mit Erscheinen der ersten Milchzähne, meistens ab dem sechsten Monat, fängt die Zahnpflege an. Eltern, die sich unsicher sind, welche Zahncreme in welcher Menge für ihr Kind am besten geeignet ist, sollten sich in der Apotheke beraten lassen.

## Langzeitfasten senkt den Bluthochdruck

Fasten ist gut für den Blutdruck. Eine Studie an 1.610 Fastenden in der Klinik Buchinger Wilhelmi in Überlingen zeigte, dass bereits zehn Fastentage einen erhöhten Blutdruck senken können. 690 Personen dieser Fastengruppe wiesen vor dem Fasten erhöhte Blutdruckwerte auf, 377 von ihnen nahmen blutdrucksenkende Mittel. Die Medikamenteneinnahme konnte während beziehungsweise nach dem Fasten in den meisten Fällen entweder gestoppt oder reduziert werden, dennoch blieb der Blutdruck im Bereich der Norm und konnte sogar gesenkt werden. Da blutdrucksenkende Mittel häufig erhebliche Nebenwirkungen haben, könnte das Langzeitfasten bei Bluthochdruck als komplementäre Therapie eingesetzt werden, so das Fazit der Studienleiter.

## Vögel machen glücklich

Eine neue Studie zeigt: Zufriedenere Menschen finden sich oft im Umfeld mit vielen Vogelarten. Wissenschaftler der Senckenberg Gesellschaft für Naturforschung, des Deutschen Zentrums für integrative Biodiversitätsforschung (iDiv) und der Universität Kiel haben herausgefunden, dass eine hohe biologische Vielfalt in der näheren Umgebung für die Lebenszufriedenheit der Menschen genauso wichtig wie das Einkommen. Zehn Prozent mehr Vogelarten im Umfeld steigern die Lebenszufriedenheit der Europäer demnach mindestens genauso stark wie ein vergleichbarer Einkommenszuwachs. Naturschutz sei daher eine Investition in menschliches Wohlbefinden, so die Forscher.

## Gesundheit für die Deutschen immer wichtiger

Die deutsche Bevölkerung hat aus der Corona-Pandemie ihre Lehren gezogen, und misst dem Thema Gesundheit nun einen höheren Stellenwert bei. Dies zeigen die Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung im Rahmen des Gesundheitsmonitors des Bundesverbandes der Arzneimittel-Hersteller (BAH). So geben zwei Drittel der über 1.000 Befragten an, dass die eigene Gesundheit und die ihrer Mitmenschen bei ihnen in den letzten Monaten in den Mittelpunkt gerückt sind. Das Erstaunliche daran ist, dass sogar acht von zehn Personen angeben, dass sie seit der Corona-Pandemie mehr Rücksicht auf andere Personen und deren Gesundheit nehmen. Sieben von zehn Personen gehen nun auch bewusster mit ihrer eigenen Gesundheit um.



Basis: 1.000 Befragte in Deutschland; Quelle: B.A.H Gesundheitsmonitor

## Auch Alltagsaktivitäten steigern das Wohlbefinden

Körperliche Aktivität macht glücklich und ist wichtig, um auch psychisch gesund zu bleiben. Forscherinnen und Forscher des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) und des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim untersuchten, welche Hirnregionen dabei eine zentrale Rolle spielen. Die Ergebnisse zeigen, dass schon Alltagsaktivitäten wie Treppensteigen und Spazierengehen einen deutlichen Nutzen für das Wohlbefinden haben, insbesondere auch bei Menschen, die anfällig für psychiatrische Erkrankungen sind. In der Studie zeigte sich, dass sich die Probanden direkt nach alltäglicher Aktivität wacher und energiegeladener fühlten. Wachheit und Energiegeladenheit wiederum waren nachweislich wichtige Komponenten des Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit der Studienteilnehmer.



## 5

# Wahrheiten über Liebeskummer

Elena-Katharina Sohn ist die Gründerin von Deutschlands erster „Anti-Liebeskummer-Agentur“. Sie und ihr Team - Psychologen, Therapeuten und Coaches - nennen sich die „Liebeskummerer“ und bieten Hilfe für alle Frauen und Männer an, die Kummer mit der Liebe haben. Mehr als 3.000 Menschen haben die „Liebeskummerer“ seit der Gründung der Berliner Agentur im Jahr 2011 betreut. Selbstbewusst sagt die Chefin: „Ich kenne die Wahrheit über den Liebeskummer.“ Wir haben im Folgenden fünf Wahrheiten über Liebeskummer zusammengetragen.

## Die Wahrheit über Liebeskummer

Elena-Katharina Sohn hat in ihrer Arbeit mit tausenden Menschen unterschiedlichste Facetten des Liebeskummerer erlebt. Wo immer sie auftaucht, merkt sie, dass Liebeskummer in ganz unterschiedlichen Facetten auftaucht. Die einen waren unglücklich, weil sie frisch getrennt waren, die anderen steckten in einer unglücklichen Beziehung fest, dritte wiederum waren Teil einer Affäre, vierte litten darunter, dass sie aussichtslos in jemanden verliebt waren und wieder andere haderten mit ihrem Coming-out. Im Erwachsenenalter trifft einen Liebeskummer oft viel härter als in der Jugend, weiß Elena-Katharina Sohn. Zum Beispiel weil dann an der Partnerschaft viel mehr hängt als „nur“ die Gefühle – nämlich ein gemeinsamer Lebensplan und nicht zuletzt auch ein öffentliches Bild. Oder anders gesagt: Wer mit 40 plötzlich wieder Single ist, fühlt sich von seiner Umwelt deutlich kritischer beäugt als jemand, dem das mit 14 passiert.

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

## Die 2. Wahrheit lautet

### Liebeskummer ist keine Bagatelle.

Die amerikanische Anthropologin Helen Fisher, die viel über Liebeskummer geforscht und geschrieben hat, vergleicht die Liebe mit einer Sucht und den Liebeskummer mit einem kalten Entzug. Zunächst wirkt sich Liebeskummer natürlich psychisch aus. Die Menschen sind unendlich traurig, was sich nicht selten in Weinkrämpfen äußert, sie sind verzweifelt, wütend, fühlen sich unsicher, hilflos und ohnmächtig. Nicht wenige sehen in ihrem Leben keinen Sinn mehr. Zahlreiche Menschen entwickeln Depressionen und Suizidgedanken.

Liebeskummer hat aber auch oft ganz handfeste körperliche Folgen. Liebeskranke leiden beispielsweise unter Magenproblemen, Schwindel, Schlafstörungen, haben keinen Appetit, können sich nicht konzentrieren und werden anfälliger für Infekte. Im schlimmsten Fall führt das gebrochene Herz zu der Herzmuskelfunktionsstörung Broken-Heart-Syndrom, in der Medizin auch als Stress-Kardiomyopathie oder Takotsubo-Kardiomyopathie bekannt. Bei 80 Prozent der Betroffenen heilt das „gebrochene Herz“ ohne Folgen aus. Bei den übrigen 20 Prozent kann das Broken-Heart-Syndrom zu Komplikationen wie einem Blutgerinnsel, einer Herzrhythmusstörung oder einem Riss in der Herzkammer führen. Diese Komplikationen sind behandlungsbedürftig und können lebensgefährliche Ausmaße annehmen.

Als Anti-Liebeskummer-Agentur, gibt auf ihrer Website fünf „SOS-Tipps“ bei akutem Liebeskummer.

- 1. Sorgen Sie sich um Ihre Liebeskummerer.** Das sind all die Menschen, die Ihnen nahe stehen und mit denen Sie offen über alles reden können, was Sie fühlen.
- 2. Sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend essen, trinken und schlafen.** Wenn Sie Liebeskummer haben, vergeht Ihnen möglicherweise der Appetit. Das ist gefährlich! Wenn Sie wenig essen und trinken, liegen die Nerven schnell blank. Das in Kombination mit Ihrem trauernden Herzen macht alles noch schlimmer.
- 3. Sorgen Sie für klare Verhältnisse mit dem Ex.** Um loslassen zu können oder auch für einen Neustart ist Offenheit und Klarheit zwischen Ihnen und Ihrem Ex-Partner das A und O. Verzichtern Sie also auf Spielchen und Taktiererei.

- 4. Schützen Sie sich vor Social-Media-Masochismus.** Wir kennen das alle: Mal eben bei Whatsapp schauen, wann der/die Ex zuletzt online war. Gibt es bei Facebook ein neues Foto? Bei Twitter einen neuen Status? Wenn Sie dem Menschen, dessentwegen Sie diesen Liebeskummer haben, derart viel Raum in Ihrem Leben geben, ist es umso schwerer loszulassen, und Sie reißen die Wunde immer wieder auf. Deswegen: Verbannen Sie ihn oder sie eine Weile aus Ihren Sozialen Medien!

- 5. Tun Sie jeden Tag etwas Gutes für sich.** Nehmen Sie sich jeden Tag mindestens 30 Minuten lang Zeit, etwas Gutes und Schönes nur für sich zu tun. Das kann ein altes Hobby sein, Kontakt zu Freunden, ein Ausflug und Vieles mehr.