Februar 2021 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag Pas Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Anotheke

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke



Schmerztherapie

Wenn der Schmerz sich selbständig macht

Haare waschen

Die besten Tipps vom Friseurmeister

Neue Serie

Die gefährlichsten Viren der Welt

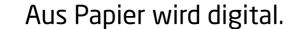
Sabine

kann ihr E-Rezept bald von unterwegs an uns senden.

- Persönlich beraten
- Einfach bestellt
- Schnell verfügbar



mein-tag.de/e-rezept



Lebelt mit Krebs

In Deutschland erkranken jedes Jahr rund 500.000 Personen neu an Krebs. Eine von ihnen ist Mandy Falke. Sie lebt in der Gemeinde Vechelde im Landkreis Peine in Niedersachsen. Sie war 32 Jahre alt und hatte erst vor wenigen Monaten ihr drittes Kind bekommen, als sie kurz vor Weihnachten 2017 die Diagnose Brustkrebs erhielt. Kann man sich als Außenstehender vorstellen, was diese niederschmetternde Diagnose für die junge Frau und ihre Familie bedeutete?

Wir sprechen heute viel von Helden. Für mich ist Mandy Falke eine Heldin. Sie nahm den Kampf gegen die Krankheit auf. Sie gründete einen Verein, um anderen Krebspatienten zu helfen, und sie schrieb Bücher, in einem davon - "Als Mama Krebs bekam" geht es darum, wie man seinen eigenen Kindern die Krankheit erklärt, die einen selbst so schwer getroffen hat.

Wir haben Mandy Falke gefragt, ob sie in unserem Magazin ihre Geschichte erzählen will, vor allem auch, um anderen Menschen Mut zu machen. Wir freuen uns sehr darüber, dass sie Ja gesagt. Lesen Sie in unserer Titelgeschichte ab Seite 8, wie der Krebs das Leben von Mandy Falke verändert hat und wie sie es schafft, trotzdem stark und positiv zu sein.

Für Fragen oder Anregungen schreiben Sie uns gerne an:

info@mein-tag.de

Ihrer Guten-Tag-Apotheke stehen Seite, was Sie selbst zur Krebsvorbeugung tun können.

Bluben bre fermed! The dr. Ad Agfe-Bub

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





MEIN TAG

6 News

TITEL

8 Mandy Falke: Mein Leben mit Krebs

MEIN RAT

11 Praxistipps aus Ihrer Apotheke Nasensprays richtig anwenden

MEINE MEDIZIN

- 12 Schmerztherapie Wenn der Schmerz sich selbständig macht
- 14 Eisenmangel Besonders Frauen sind betroffen
- **16** Neue Serie "Die gefährlichsten Viren der Welt" Folge 1: SARS-CoV-2

MEINE BALANCE

- 18 Infektabwehr So füttern Sie Ihr Immunsystem
- **20** Richtig Haare waschen Tipps vom Profi

MEINE FAMILIE

22 Kälteschutz Was die Haut im Winter braucht

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen

MEIN TV-PROGRAMM

29 Fernsehen im Februar

News im Februar

Apotheke vor Ort 64 Prozent sagen, die Apotheke vor Ort mit ihrem gut zugänglichen Beratungsangebot habe durch die Corona-Krise einen **höheren** Stellenwert erhalten.

Apotheke vor Ort in der Corona-Pandemie noch wichtiger geworden

Die Bedeutung der Apotheken vor Ort hat zugenommen. Laut Umfrage des Bundesverbands der Arzneimittel-Hersteller e.V. suchte mindestens jeder zweite Bundesbürger während des Corona-Lockdowns eine Apotheke auf, um Arzneimittel zu besorgen oder Informationen über Selbstmedikation zu erhalten. Rund ein Drittel von ihnen wäre in normalen Zeiten zum Arzt gegangen. Zwei Drittel der Umfrageteilnehmer gaben an, dass die Apotheke in der Coronakrise für sie einen höheren Stellenwert erhalten hätte.

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



Fairness am Arbeitsplatz fördert die Gesundheit

Angestellte, die sich im Job fair behandelt fühlen, sind seltener krank. Das ist ein Ergebnis des Fehlzeiten-Reports 2020 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK. Mitarbeiter, die zufrieden sind, fehlen demnach im Durchschnitt 12,7 Tage pro Jahr. Wer den Vorgesetzten als ungerecht einstuft, fehlt durchschnittlich 15 Tage im lahr. Zudem treten körperliche Beschwerden wie Rückenund Gelenkschmerzen (25,8 Prozent der Befragten) oder Kopfschmerzen (10,2 Prozent) häufiger auf, wenn der subjektive Eindruck von Fairness fehlt.

Gefährliche Selbsttherapie: Flüssigkeitsverzicht kann Inkontinenz verschlimmern

Wer unter einer Blasenschwäche leidet, sollte unbedingt darauf achten, ausreichend zu trinken. Wie eine Studie von Ontex Healthcare zeigt, halten sich viele Betroffene beim Trinken eher zurück, insbesondere abends. Das ist aber keine gute Idee. Denn eine Unterversorgung mit Flüssigkeit kann Probleme wie Inkontinenz tatsächlich sogar verschlimmern: Eine nicht ausreichende Trinkmenge führt zu besonders hochkonzentriertem Harn, der wiederum die Blase reizt. Dadurch wird das Gefühl des Harndrangs verstärkt, auch andere Symptome werden verstärkt. Besser ist es daher, die übliche Menge Flüssigkeit zu sich zu nehmen, am besten Wasser.

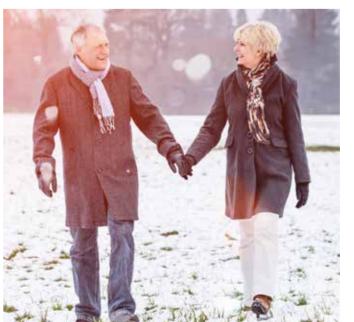
Haustiere: Große psychische Stütze in der Krise

Tiere erweisen sich in der Pandemie als besondere Stütze: Wie eine Umfrage der britischen Universitäten York und Lincoln zeigt, fühlen sich Haustierbesitzer in der Krise weniger einsam und psychisch stabiler als Menschen ohne Haustiere. Dabei machte es keinen Unterschied, ob sie Hund, Katze oder ein Kleintier besitzen. Es muss aber nicht immer ein Haustier sein: 55 Prozent der Befragten berichteten auch von positiven Effekten, wenn sie Vögel im Garten oder in der Natur beobachteten.



Superfood: heimische Lebensmittel statt Goji-Beeren, Chiasamen & Co.

Chiasamen, Goji-Beeren oder Quinoa - für 48 Prozent der Bevölkerung sind sogenannte "Superfoods" ein wichtiger Bestandteil ihrer Ernährung, so eine Befragung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR). "Superfood-Produkte sind aber oft nicht hinreichend untersucht, um sie gesundheitlich bewerten zu können", sagt BfR-Präsident Professor Dr. Dr. Andreas Hensel. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann das Superfood durch heimische Lebensmittel ersetzen. Beispielsweise sind schwarze Johannisbeeren mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt eine Alternative zu Goji-Beeren, und Leinsamen haben einen ähnlich hohen Gehalt an Proteinen und Omega-3-Fettsäuren wie Chiasamen.



Jeder Schritt mehr

verlängert das Leben

Wer regelmäßig spazieren geht, lebt länger. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie des National Cancer Institutes (USA), das zwischen 2003 und 2006 die Schrittzahlen von rund 5.000 älteren Personen erfasste. Wie die Auswertung zeigt, lag in den darauffolgenden Jahren das Sterberisiko jener Personen, die weniger als 4.000 Schritte pro Tag absolviert hatten, um das 16-Fache höher als bei Menschen, die über 12.000 Schritte pro Tag gemacht hatten. Menschen, die 8.000 Schritte am Tag zurückgelegt hatten, starben im Laufe der nächsten zehn Jahre zu 51 Prozent seltener als jene, die nur 4.000 Schritte am Tag gemacht hatten.



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

Leben mit Krebs

Das LEBEN ist nicht fair,

aber trotzdem GUT

Mandy Falke war 32 Jahre alt, als sie kurz vor Weihnachten 2017 die Diagnose Brustkrebs erhielt.

Ein Schock für die Mutter von drei kleinen Kindern und die gesamte Familie. Plötzlich war

nichts mehr wie vorher. Doch Mandy Falke nahm den Kampf gegen die schreckliche Krankheit

auf und schaffte es, trotz allem wieder Freude am Leben zu haben. Für MEIN TAG erzählt Mandy

Falke, durch welche Täler sie nach der Diagnose und während der Therapie gegangen ist, wie

sie und ihre Familie mit der Krankheit heute leben und warum sie das Leben trotzdem gut findet

TITEL

sich Gedanken zu machen: Muss ich an meiner Erkrankung sterben? Immer wieder kamen Gedanken an meine Kinder auf und ich brach unvermittelt in Tränen aus. Einmal saß ich im Bus und weinte. Ich fühlte mich so ohnmächtig.

Mir fielen die Haare aus, anschließend auch die Augenbrauen. "Mamas Medizin wirkt so stark, dass sogar die Haare davon ausfallen", erklärte ich den Kindern. Ich versteckte meine Glatze nicht und sie wurde zu unserer Normalität. Zu Ostern wollten die Kinder sie als Osterei bemalen und im Sommer bekam ich Gänseblümchenkränze aufgesetzt. "Du bleibst schließlich immer eine Prinzessin", lachte meine Tochter dabei.

Nach meiner Brustentfernung konnte ich meinen jüngsten Sohn nicht mehr hochheben. Er war noch so klein und konnte nicht selbst laufen. Selbst kuscheln funktionierte eine Zeit lang nicht, weil mein Körper sofort in Panik vor den Schmerzen verfiel. Es erschien mir vorher so selbstverständlich, all diese Dinge machen zu können: Meine Kinder versorgen, sie auf den Arm nehmen und kuscheln. Und nun ging das nicht mehr.

Gefühle nicht verstecken

Gegenüber unseren Kindern war uns Authentizität sehr wichtig, aber kindgerecht verpackt. Wir wollten keine unnötigen Ängste schüren. Solange keine Metastasen auftreten, besteht nicht die Gefahr, dass ich sterbe. Ich versuchte, Gefühle nicht zu verstecken. Wenn ich weinte, sagte ich meinen Kindern, dass ich traurig bin. Emotionen gehören zum Leben dazu. Wir weihten die Krippe und den Kindergarten ein und baten darum, uns eventuelle Auffälligkeiten im Verhalten der Kinder mitzuteilen. Ich selbst suchte eine Psychoonkologin auf, um eigene Verarbeitungsstrategien zu finden.

Langsam schlich sich Normalität inmitten vom Wahnsinn ein. Ich stellte fest: Krebs ist eine furchtbare Krankheit, aber deswegen ist nicht das ganze Leben blöd. Man kann krank sein und trotzdem lachen, lieben und Spaß am Leben haben. Traurig sein und trotzdem fröhlich. Ich musste erst lernen, dass ein Gefühlszustand nicht automatisch alle anderen ausschließt.



In manchen Momenten war ich trotzdem stark in meiner Panik gefangen. Es kam mir vor, als könnte ich dieses Gefühl der Ungewissheit keine Sekunde länger ertragen. Da wurde mir wieder bewusst, dass zwischen der ganzen Angst und Verzweiflung auch der Mut und der Wille stecken, dieses Leben zu lieben. Zur Not genauso, wie es eben ist. Und dass ich all das, was ich dafür brauche, auf meinem Weg doch bereits gelernt habe. Das, was