

April 2021 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Fitness mit Olympiasieger
Nils Schumann

Der Impfpass

Nicht nur für die Corona-
Impfung wichtig

Unsere Füße

Warum wir sie pflegen
und trainieren sollten

Schulstress

Wie Eltern ihren Kindern
jetzt helfen können

Sabine

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

- Persönlich beraten
- Einfach bestellt
- Schnell verfügbar



mein-tag.de/e-rezept



Aus Papier wird digital.

Fitnessstipps

eines Olympiasiegers



Den 27. September 2000 wird Nils Schumann nie vergessen. Denn es war ein besonderer Tag für den damals 22-jährigen Blondschoopf aus der Kleinstadt Bad Frankenhausen in Thüringen. Es war der Tag, an dem er Olympiasieger wurde.

Sydney, Australien, Olympische Sommerspiele 2000. Mittwoch Abend, 20:20 Uhr Ortszeit. Finale über 800 Meter im Stadium Australia. Aufgrund seiner glänzenden Vorleistungen gilt Nils Schumann als Medaillenkandidat, aber nicht als Top-Favorit auf die Goldmedaille. Exakt 1:45,08 Minuten nach dem Knall der Startpistole reißt Nils Schumann die Arme hoch. Mit einem furiosen Endspurt hat er in einem der knappsten 800-Meter-Rennen in der olympischen Geschichte die gesamte Weltelite hinter sich gelassen. Gold! Was für ein Rennen, was für ein Triumph! Dass Nils Schumann am Ende dieses Olympiajahres zu Deutschlands Sportler des Jahres gewählt wird, ist die Kirsche auf der Sahne.

Warum erzähle ich Ihnen diese Geschichte? Weil Nils Schumann heute als Fitnesscoach

tätig ist und mit all seiner Erfahrung der ideale Interviewpartner für unsere Titelstory ist. Fitness, was ist das überhaupt, warum ist es wichtig und wie bekommt man das am besten hin, wo viele von uns doch ohnehin schon einen vollgepackten Arbeitstag haben? Nils Schumann hat auf diese Fragen ein paar sehr überzeugende und auch überraschende Antworten. Das Interview mit dem Olympiasieger lesen Sie ab Seite 8 dieser Ausgabe.

Aufgrund des begrenzten Platzes mussten wir das Interview mit Nils Schumann stark kürzen. Das komplette Interview lesen Sie auf unserer Internetseite www.mein-tag.de.

Ich wünsche Ihnen einen sportlichen Start in den Frühling.



*Blieben Sie gesund!
Herzliche Grüße
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

April 2021

08

Fitness für alle
Wie Sie Sport in Ihren
Alltag einbauen können



Fotos: stock.adobe.com / S.Kobold / David Pereiras / Nobillior / BillionPhotos.com



RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S. 24

18

Heuschnupfen
Warum Sie die Allergie nicht auf
die leichte Schulter nehmen sollten

20

Unsere Füße
Warum Sie sie gut
behandeln sollten



MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Olympiasieger und Personal Coach Nils Schumann** „Fitness ist die Voraussetzung für ein glückliches Leben“

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Was tun gegen unreine Haut?

MEINE MEDIZIN

12 **Hämorrhoiden**
Der frühe Arztbesuch lohnt sich

14 **Der Impfpass**
nicht nur für die Corona-Impfung wichtig

16 **Serie „Die gefährlichsten Viren der Welt“**
Folge 3: Rotaviren

MEINE BALANCE

18 **Allergien**
Volkskrankheit Heuschnupfen

20 **Unsere Füße**
Warum wir sie pflegen und trainieren sollten

MEINE FAMILIE

22 **Schulstress**
Wie Eltern ihren Kindern helfen können

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im April

News im April

Arzneimittelhersteller: Die Apotheke vor Ort ist unverzichtbar

„Die Apotheke vor Ort ist der beste Ansprechpartner für Selbstmedikation. Vor allem während der Corona-Krise hat sich gezeigt, wie unverzichtbar es ist, eine sichere und verlässliche Anlaufstelle zu haben, die vollumfänglich und individuell zu Gesundheitsfragen informiert“, sagt Dr. Hubertus Cranz, Hauptgeschäftsführer des Bundesverbandes der Arzneimittel-Hersteller (BAH). Der BAH ist der mitgliederstärkste Branchenverband der Arzneimittelindustrie in Deutschland. Die im BAH organisierten Unternehmen stellen fast 80 Prozent der in Apotheken verkauften rezeptfreien und fast zwei Drittel der rezeptpflichtigen Arzneimittel bereit. Mit der Kampagne „Apotheke - Gesundheit ganz persönlich“ unterstützt der BAH die Apotheke vor Ort. Mehr dazu im Internet unter dem Link www.gesundheit-ganz-persoendlich.de.



Foto: stock.adobe.com / lubero / Olesia / Pixel-Shot / Alexander



Leberkrebs mit Ultraschall erkennen

Bösartige Tumore in der Leber lassen sich nach der Injektion eines Kontrastmittels in einer Ultraschalluntersuchung frühzeitig diagnostizieren. In einer bundesweiten Studie der Deutschen Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin e.V. (DEGUM) hat die Kontrastmittelsonografie bei Patienten mit Leberzirrhose in über 90 Prozent der Fälle Krebserkrankungen zuverlässig erkannt. Da Leberkrebs lange keine Symptome verursacht, raten Experten der DEGUM Risikopatienten zu regelmäßigen Ultraschalluntersuchungen. Zu den Risikopatienten zählen Menschen mit einer chronischen Hepatitis-C-Virusinfektion und diejenigen, die an einer nicht-alkoholbedingten Fettlebererkrankung leiden.

Altersweitsichtigkeit: Kontaktlinsen als Alternative zur Brille

Bei Altersweitsichtigkeit können Kontaktlinsen eine sichere Alternative zur Gleitsichtbrille sein. Mehrstärkenlinsen (auch „Gleitsicht-Kontaktlinsen“ genannt), die verschiedene Linsenstärken in einer Linse kombinieren, verringern zum Beispiel beim Abwärtsgehen auf der Treppe das Sturzrisiko. Dieses Risiko entsteht Trägern von Gleitsichtbrillen dadurch, dass sie bei gebeugtem Kopf durch das untere Leseteil für den Nahbereich sehen und so Stufen nicht klar erkennen und leicht verfehlen können. Für ältere Menschen mit Schwindel und Durchblutungsstörungen kann das lebensgefährlich werden. Darauf weist die Aktion Das sichere Haus (DSH) hin. Mehrstärkenlinsen stellen den Blick hingegen auch scharf, wenn der Kopf gesenkt ist.



Babys sollten besser im eigenen Bett schlafen

Babys sollten idealerweise im eigenen Bettchen schlafen. Das empfiehlt die Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR). Vom Familienbett beziehungsweise Bedsharing mit den Eltern rät die AGR ab. Zum einen seien die Temperaturen im Elternbett für Babys oftmals viel höher, als es für die Kleinen empfohlen wird, sodass sie nicht in der Lage seien, überschüssige Körperwärme abzugeben. Zum anderen bestehe auch die Gefahr einer CO₂-Rückatmung, denn es stehe nicht nur die eigene verbrauchte Luft der Babys über dem Bett, sondern auch die der Eltern, so die AGR.



Zahngesundheit bei Senioren verbessert

Die Mundgesundheit von Senioren hat sich in den letzten zehn Jahren deutlich verbessert. Darauf macht die Initiative proDente unter Bezugnahme auf die Fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS V.) aufmerksam. Erfreulich: Ältere Menschen besitzen heute immer länger und immer mehr eigene Zähne. Allerdings: „Ältere Menschen mit Pflegebedarf weisen eine schlechtere Zahn- und Mundgesundheit auf als die der älteren Senioren ohne Pflegebedarf“, erklärt Prof. Dr. Ina Nitschke (Universität Leipzig), Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Alterszahnmedizin (DGAZ) und Co-Autorin der DMS V. „Rund ein Drittel der Pflegebedürftigen ist nicht mehr selbst in der Lage, Zähne und Zahnprothesen eigenständig zu reinigen. Rund zwei Drittel der Menschen aus dieser Gruppe sind auch nicht mehr in der Lage, eigenständig einen Zahnarzttermin zu organisieren oder eine Praxis aufzusuchen.“ Die Bundeszahnärztekammer (BZÄK) und das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) haben gemeinsam die wichtigsten Hinweise zur Mund- und Zahnpflege von Pflegebedürftigen in zwölf Kurzfilmen zusammengefasst. Angehörige und Pflegepersonal finden die Erklärvideos im Internet unter www.youtube.de, **Stichwort Bundeszahnärztekammer**.

Übrigens...

Am 30. April ist der Internationale **Tag gegen den Lärm**. Mit diesem jährlich stattfindenden Aktionstag informiert die Deutsche Gesellschaft für Akustik (DEGA) die Bevölkerung - darunter in verstärktem Maße Kinder und Jugendliche - vielseitig über die unterschiedlichen Lärmbelastungen und ihre Folgen. Außerdem soll die Politik für dieses wichtige Thema sensibilisiert und so Einfluss auf die Fortentwicklung der Lärmschutzmaßnahmen genommen werden. Ziel des Aktionstages ist daher auch, die langfristige und nachhaltige Stärkung und Vertiefung des lärmbezogenen Umweltbewusstseins zu fördern. Weitere Infos zum Internationalen Tag gegen den Lärm gibt es im Internet unter www.tag-gegen-laerm.de.



// Fitness ist die Voraussetzung für ein glückliches Leben

Der Frühling lockt uns alle nach draußen. Endlich können wir die dicken und warmen Wintersachen wieder wegpacken und T-Shirts und kurze Hosen hervorholen. Die Reifen der Fahrräder werden aufgepumpt und vielleicht auch neue Laufschuhe gekauft. Jetzt kann es losgehen mit dem Fitnessprogramm. Worauf es dabei ankommt und warum Sport ganzjährig wichtig ist für unsere Gesundheit und unser positives Lebensgefühl, das hat uns im Interview der Olympiasieger und Personal-Trainer Nils Schumann verraten.



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

Herr Schumann, jetzt im Frühling und bei den mildereren Temperaturen wollen viele Menschen wieder mehr für ihre Fitness tun. Viele haben aber das Problem, wie sie die Sporteinheiten in ihren ohnehin schon vollgepackten Alltag mit Arbeit, Haushalt und Familie integrieren sollen. Haben Sie ein paar gute Tipps für uns?

Es ist richtig, der Alltag der meisten Menschen ist vollgepackt mit Pflichten und Dingen, die zu erledigen sind. Bei mir ist das nicht anders. Wir haben zwei Kinder, eine Firma, einen Hund, meine Frau ist beruflich sehr aktiv, man hat Freunde, Hobbies, also ganz, ganz viele Dinge, um die man sich kümmern

res Beispiel ist die Radfahrt zur Arbeit oder die sportliche Mittagspause.

Fällt es Ihnen denn immer leicht, sich sportlich zu betätigen?

Nein, natürlich nicht. Es ist natürlich immer viel schöner, bei Sonnenschein und in kurzer Hose laufen zu gehen als bei Schneematsch. Im November und Dezember fällt es auch mir schwerer, mich aufzuraffen. Aber es gibt ja auch Alter-

Outdoor-Sport, die gerade attraktiv sind, beispielsweise auf dem Ergometer oder der Schwimmen im Hallenbad.

Eigentlich immer anstren-

keinen Fall, im Gegenteil! Eine irri- ge Vorstellung, die Leistungssport kommt, dass Training gut und erfolgreich alles gegeben habe völlig erschöpft bin. Das ist falsch. Die meisten von uns Sport, um gesund und im- ngsfähig zu bleiben und auen. Sicher ist es schön, ab n seine Reserven zu gehen us der Puste zu kommen, alles zu geben oder beim g seine Grenzen zu testen. ptbestandteil des Trainings pannten Bereich liegen. Die sollte die Ausnahme sein.

Wie spagte zu machen, vor allem im familiärem Engagement und sportlichen Aktivitäten?

Ich versuche, die sportliche Aktivität in den Alltag zu integrieren und mit den Notwendigkeiten zu verknüpfen. Beispiel: Ich bringe morgens meinen jüngsten Spross in die Schule, das ist ungefähr ein Kilometer, nehme unseren Hund mit und habe bereits die Laufkleidung an. Nachdem ich mich von meinem Sohn an der Schule verabschiedet habe, hänge ich direkt eine drei oder fünf oder acht Kilometer lange Laufrunde dran und habe so schon eine kleine Morgeneinheit absolviert und der Hund hatte auch schon seine Bewegung. Ein ande-

Was ist besser: Ausdauer- oder Krafttraining?

Beides! Das Ausdauertraining als Herz-Kreislauf-Training ist gerade im höheren Alter vielleicht etwas wichtiger. Das muss nicht unbedingt Laufen sein, das kann auch Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf etc. sein. Da gibt es ja unendlich viele Möglichkeiten. Aber auch ein Kraft- oder Athletiktraining ist ganz wichtig – auch für die Ausdauersportler. Für das Krafttraining

braucht man auch gar keine zusätzlichen Gewichte, Hanteln etc., sondern das eigene Körpergewicht oder kleine Hilfsmittel wie ein Gummiband reichen schon aus. Oder denken Sie an die Klassiker wie den Liegestütz, den Klimmzug, den Situp oder den „Burpee“, den die Älteren unter uns noch als Hock-Strecksprung kennen.

Wie viel Sport in der Woche sollte es denn sein?

Am besten täglich! Optimal ist es, wenn Sport ein selbstverständlicher Bestandteil unseres täglichen Lebens ist. Wenn das nicht möglich sein sollte, dann sollten es zwei bis drei Einheiten pro Woche sein – ein Dauerlauf, ein Krafttraining, ein Schwimmtraining, eine Radtour. Aber auch zehn Sonnengrüße aus dem Yoga am Morgen sind prima.

Wie kann Sport Spaß machen?

Gute Frage. Die wichtigste Antwort: Nicht überanstrengen! Vielen Menschen macht die Bewegung in der freien Natur Spaß, das Erleben des eigenen Körpers, die Vögel, die zwitschern, das Eichhörnchen, das den Weg kreuzt, das Plätschern des Baches und jetzt im Frühling natürlich das Erwachen der Natur. Man muss aber auch ehrlich gestehen, dass Sport nicht immer Spaß machen muss. Ich hatte vorhin die Parallele zum Zähneputzen gezogen; wir putzen uns ja auch nicht die Zähne, weil es uns so viel Spaß macht, sondern um die Zähne gesund und schön zu erhalten. Und genauso ist es mit dem Sport in Bezug auf unseren Körper.

Man braucht oft auch erst eine gewisse Routine, um beim Sport Spaß

Für das Fitnessprogramm reichen oftmals schon das eigene Körpergewicht oder kleine Hilfsmittel wie hier ein Gummiband.

