

Mai 2021 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Runter mit dem Gewicht!
*Abnehmen für mehr Fitness
und Lebensfreude*

Gelenkschmerzen

Ursache und Therapie von
Arthrose und Arthritis

Im Stimmungstief

Was bei Stress und
schlechter Laune hilft

Fuß-/Nagelpilz

Ansteckungsrisiko in der
Familie nicht unterschätzen

MÜDE*? ERSCHÖPFT*? TANKE NEUE ENERGIE!



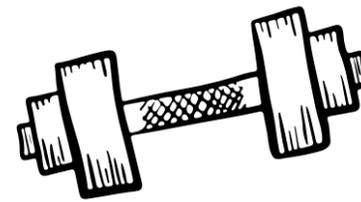
VITA aktiv B12

Hochdosiertes Granulat mit 500 µg Vitamin B12 in Kombination mit den ausgewählten Eiweißbausteinen L-Glutamin und L-Serin

Apotheken-
exklusiv

* Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Energiestoffwechsels und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Entwickelt & hergestellt in
Deutschland



Eine Frage von **Gewicht**

Vor kurzem veröffentlichte der Rundfunk Berlin Brandenburg (rbb) die Ergebnisse einer Studie, wonach 43 Prozent der Berliner*innen und Brandenburger*innen während der Corona-Pandemie im Durchschnitt 5,5 Kilogramm zugenommen haben. 14 Prozent der Umfrageteilnehmer gaben sogar an, zehn oder mehr Kilo zugenommen zu haben. Es ist anzunehmen, dass die Ergebnisse im Rest der Republik ähnlich aussehen. Viele stellen sich jetzt die Frage: Wie schaffe ich es, in kurzer Zeit ein paar Kilo loszuwerden, damit ich wieder in die Hosen und T-Shirts aus dem Vorjahr hineinpasse?

In der Regel handelt es sich um zwei, drei oder fünf Kilo, die wir gerne abspecken würden, und wir wissen, was wir dafür tun müssen. Wer noch Anregungen braucht, dem empfehle ich den Beitrag meiner Kollegin Stephanie Schmitz auf Seite 11 dieser Ausgabe. Das Motiv für die gewollte Gewichtsreduktion ist hier meistens die Optik: Man möchte schlank und attraktiv sein und sich wohl in seiner Haut fühlen.

Nicht selten aber sind es handfeste gesundheitliche Gründe, die Menschen dazu nötigen, ihr Gewicht massiv zu reduzieren. Wie bei dem Mann, den wir Ihnen in unserer Titelseite vorstellen. Guido Sander aus dem Städtchen Wagenfeld in Niedersachsen wog vor wenigen Jahren fast 200 Kilo und hatte extreme gesundheit-

liche Probleme. Weil es so nicht weitergehen konnte, entschied er sich zu einer radikalen Änderung seines Lebens. In den folgenden 17 Monaten nahm Guido Sander sage und schreibe 124 Kilo ab. Seit vier Jahren liegt sein Körpergewicht nun bei 79 Kilo. Er sagt, dass es ihm gesundheitlich heute so gut geht wie nie zuvor in seinem Leben. Im Interview mit MEIN TAG erzählt Guido Sander, wie er diese mehr als Halbierung seines Körpergewichts geschafft hat (ab Seite 8).

Natürlich ist es am besten, durch eine maßvolle Ernährung und insgesamt durch eine gesunde Lebensweise erst gar nicht in die Notlage zu kommen, so enorm viel Gewicht abbauen zu müssen. Diese Lektion hat auch Guido Sander gelernt, und in seinem neuen Leben unterstützt er Menschen dabei, schlank, fit und gesund zu sein und zu bleiben.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Mai.



*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

Foto: Thiel: stock.adobe.com / pololia, Foto Editorial: stock.adobe.com / far700

Inhalt

Mai 2021



RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN
S. 24

20 Stress und schlechte Laune?
Lassen Sie sich „natürlich“ helfen.

12

Gelenkschmerzen

Was ist der Unterschied zwischen einer Arthrose und einer Arthritis?



Fotos: stock.adobe.com / Drobot Dean / nataliazakharova / Jo Panuwat D

11

Expertentipps

Gesund abnehmen und schlank bleiben.



MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Vom 4-Zentner-Koloss zum Marathonläufer**
Wie Guido Sander sich selbst neu erfand

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Gesund abnehmen und schlank bleiben

MEINE MEDIZIN

12 **Arthrose oder Arthritis**
So erkennen Sie den Unterschied

14 **Fuß- und Nagelpilz**
Ansteckungsrisiko in der Familie nicht unterschätzen

16 **Serie „Die gefährlichsten Viren der Welt“**
Folge 4: Pocken

MEINE FAMILIE

18 **Nahrungsergänzungsmittel**
oft überflüssig, manchmal sinnvoll

MEINE BALANCE

20 **Stress und schlechte Laune**
Hilfe aus der Natur

22 **Schwanger?**
Worauf Sie jetzt besonders achten sollten

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Mai

News im *Mai*

Fit durch Hula-Hoop

Hula-Hoop, das Kreisen eines Ringes um den eigenen Körper herum, ist bei Kindern seit jeher ein beliebter Zeitvertreib. Jetzt avanciert Hula-Hoop auch bei immer mehr Erwachsenen zum Fitnesstrend. Während des Trainings nehmen Anwender einen hüftbreiten Stand ein, bringen den Reifen in Schwung und lassen die Hüfte entgegen der Fliehkraft des Rings kreisen. Dabei erzielt das Ausdauerworkout einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System und trainiert gleichzeitig das Koordinationsvermögen und das Gleichgewicht. Vor allem stärkt es jedoch die Muskulatur an Taille, Rücken und Bauch. Hula-Hoop-Training kann so unter anderem bei Schmerzen im unteren Rücken helfen. „Workouts mit dem Reifen bauen die Muskulatur wieder auf und helfen dem Anwender, beweglicher zu werden. Doch dies gilt nur bei leichten bis mäßigen Schmerzen, die aufgrund von mangelnder Bewegung, fehlerhafter Körperhaltung oder schwacher Rücken- und Bauchmuskulatur entstehen. Bei anderen Rückenproblemen schadet Hula-Hoop hingegen möglicherweise. Zum Beispiel bei Bandscheibenvorfällen lösen die Dreh-Bewegungen noch stärkere Beschwerden aus. Bei Rückenbeschwerden mit ernster Ursache sollte deshalb vor dem Beginn mit dem Hula-Hoop-Training ein Arzt konsultiert werden“, empfiehlt Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg und Gründer der Avicenna-Klinik in Berlin.

Weniger Pflanzenschutzmittelrückstände in Lebensmitteln

Bei den meisten Lebensmitteln in Deutschland ist die Belastung mit Rückständen von Pflanzenschutzmitteln gesunken. Dies teilt das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) mit. Einen deutlichen Rückgang an Proben mit nachgewiesenen Pflanzenschutzmittelrückständen gab es 2019 (neuere Daten liegen noch nicht vor) bei Getreide und verarbeiteten Lebensmitteln. **Bei Getreide sank der Anteil untersuchter Proben mit nachgewiesenen Rückständen von 45,9 Prozent im Jahr 2018 auf 31,1 Prozent in 2019.** Auch die Zahl von Überschreitungen der gesetzlichen Rückstandshöchstgehalte sank um fast ein Drittel (von 4,7 auf 3,2 Prozent). Eine ähnliche Entwicklung zeigen die Untersuchungsergebnisse bei verarbeiteten Lebensmitteln und in abgeschwächter Form auch bei Obst und Gemüse. Häufig verzehrte Lebensmittel wie Karotten, Tomaten, Äpfel und Kartoffeln wiesen im Untersuchungszeitraum kaum oder gar keine Überschreitungen der gesetzlichen Rückstandshöchstgehalte auf. Gleiches galt für saisonale Erzeugnisse wie Pfirsiche, Aprikosen und Spargel.

Schlaf für Erholung des Gehirns unersetzlich *zzz*

Schlaf ist für die Erholung unseres Körpers notwendig und auch für die Leistung des Gehirns von eminenter Bedeutung. Jetzt haben Forscher am Universitätsklinikum Freiburg herausgefunden, dass Schlaf für die Verbesserung kognitiver Fähigkeiten mehr ist als die Abwesenheit äußerer Reize und auch durch Ruhe, Meditation und andere Entspannungsübungen nicht zu ersetzen ist. „Schlaf ist für die Erholung des Gehirns unersetzlich. Er lässt sich für eine Leistungsverbesserung nicht durch Ruhephasen ersetzen. Der Zustand des Gehirns während des Schlafs ist einmalig“, sagt Prof. Dr. Christoph Nissen, der die Forschungsgruppe in Freiburg geleitet hat.

913 Menschen waren
2020 in Deutschland
Organspender

913

Zahl der Organspender in 2020 trotz Coronavirus-Pandemie in Deutschland stabil

Im Jahr 2020 haben in Deutschland 913 Menschen nach dem Tod ein oder mehrere Organe gespendet. Das entspricht 11,0 Spendern pro eine Million Einwohner, meldet die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO). Damit liegen die Organspendezahlen trotz des von der Coronavirus-Pandemie geprägten Jahres in etwa auf dem Niveau von 2019. Im zurückliegenden Jahr konnten 2.941 hierzulande postmortal entnommene Organe durch die internationale Vermittlungsstelle Eurotransplant (ET) an Patienten auf den Wartelisten zugewiesen werden; nur ein leichter Rückgang gegenüber dem Jahr zuvor. „Unser Ziel ist es, dass mehr Menschen zu Lebzeiten eine eigene Entscheidung zur Organspende treffen und diese dokumentieren. Das ist im Falle einer möglichen Organspende eine wichtige Hilfe für die Angehörigen und lässt die Frage nach einer Organspende am Lebensende selbstverständlich werden“, sagt Dr. Axel Rahmel, Medizinischer Vorstand der DSO.

Übrigens...

Am 17. Mai ist der **Welt-Hypertonie-Tag**. Noch immer wissen viele Menschen nicht, dass dauerhaft erhöhte Blutdruckwerte gefährlich sind: Allein die Hälfte aller Schlaganfälle und Herzinfarkte geht auf das Konto von Bluthochdruck. Und das Krankheitsbild betrifft viele: Fast jeder Dritte ist in Deutschland von Bluthochdruck betroffen, in der Altersgruppe der über 60-Jährigen sogar jeder Zweite. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat erhöhten Blutdruck inzwischen als größte globale Gesundheitsgefahr eingestuft. Trotzdem wird Bluthochdruck von vielen Menschen noch immer als „Wohwehchen“ oder Befindlichkeitsstörung abgetan, und entsprechend lax ist die Einstellung vieler Patienten im Hinblick auf die Bluthochdrucktherapie. Viele gehen deswegen gar nicht erst zum Arzt und von den behandelten Patienten schaffen es nur zwei von drei, den Blutdruck in den Zielbereich zu bringen. Mit dem Welt-Hypertonie-Tag wollen die Welt-Hypertonie-Liga und die Deutsche Hochdruckliga über die Krankheit informieren und Betroffenen aufzeigen, wie wichtig die Blutdruckeinstellung ist. Ausführliche Infos zum Welt-Hypertonie-Tag und zur Gefahr durch Bluthochdruck erhalten Sie auf dieser Webseite: www.hypertonietag.de/

Gut gegen Multiple Sklerose: Körper profitiert von Sonnenlicht

Bereits 1967 stellte der US-Epidemiologe Gil Beebe fest, dass die Wahrscheinlichkeit, an Multipler Sklerose (MS) zu erkranken, zunimmt, je näher man an Nord- oder Südpol lebt. So entstand erstmals die Annahme, dass Multiple Sklerose irgendwie mit der Sonneneinstrahlung zusammenhängt. Jetzt hat eine Forschergruppe fundamentale wissenschaftliche Erkenntnisse über diesen Zusammenhang herausgefunden. Danach beeinflusst die Sonne nicht nur die Wahrscheinlichkeit, überhaupt an MS zu erkranken, sondern darüber hinaus auch die Schwere der Krankheit. Und die Studie hat noch eine weitere Erkenntnis gebracht: UV-Licht löst im Körper von MS-Patienten ganz ähnliche Prozesse aus wie das Medikament Interferon. „Sonnenlicht beeinflusst den Schweregrad der MS offenbar positiv“, erklärt Prof. Dr. Nicholas Schwab von der Klinik für Neurologie in Münster und Leiter der groß angelegten Untersuchung.



Vom 4-Zer

Wie G
sich se

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

lich am Ende. An diesem Punkt entschied sich Sander für eine radikale Wende. Er drehte sein komplettes Leben auf links: Ernährung, Beruf, Bewegung - kein Stein blieb auf dem anderen. Niemand ging davon aus, dass es ein Spaziergang werden würde, und es war tatsächlich ein steiniger Weg. Aber Sander hielt durch. Heute läuft er Marathon und sagt, dass es ihm gesundheitlich noch nie so gut ging. Wir haben uns mit ihm über seinen erstaunlichen Weg vom Abgrund bis zur Finishline des Marathons unterhalten.

Herr Sander, im Dezember 2015 brachten Sie 193 Kilogramm auf die Waage. Wie viel wiegen Sie heute?

... kons-

ilo-
was?

17 Mo-
g dann

wenig,
ommen

ing es
vor der

n man
schwarz

facher.
on im-

ndigen

es

n paar
deren,

andere

ne Ge-

im Mo-

nat empfohlen. Das war aber für mich keine Option, denn das hätte bei mir einen Zeitraum von über fünf Jahren bedeutet. Diese langsame und „gesunde“ Gewichtsreduktion hätte nicht die lebensbedrohlichen Risiken durch mein enormes Übergewicht aufgewogen. Ganz zu schweigen davon, hätte ich mich nicht fünf Jahre motivieren können. Also bin ich ein gutes Beispiel für gesundes Abnehmen? Gute Frage! Sicher ist, dass dies die für mich einzig mögliche Art und Weise war, um zu dem zu werden, der ich sein wollte. Alles andere hätte nicht funktioniert.

Wie muss man sich den Anfang eigentlich vorstellen? Sind Sie eines Morgens aufgewacht und haben sich vorgenommen, ab jetzt zu hungern

...

...

...

...

und Diät zu halten, bis Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben?

Ja, genauso. Abends zuvor hatte ich heftige Schweißausbrüche, ein Brennen in den Beinen und einen starken Unruhezustand. Mein Herz raste und ich dachte, ich stehe kurz vor einem Schlaganfall. Meine Frau, sie ist examinierte Krankenschwester, hat daraufhin bei mir einen nicht mehr messbaren Blutzucker festgestellt. In dieser Nacht habe ich mich entschieden, dass es so nicht weitergehen kann.

Was war das Schwierigste an Ihrem Abnehm-Projekt?

Das Gewicht zu halten nach meiner krassen Diät. Das ist so wie einmal durch die Hölle und zurück. Ab da entscheidet sich Sieg oder Niederlage. Sicherlich nicht bei moderatem Übergewicht. Aber bei 124 Kilogramm Übergewicht hat man im Vorfeld so viel falsch gemacht, dass man danach nicht einfach zu Plan A zurückkehren kann. Aber schlimm würde ich diese Phase nicht nennen. Wenn man das Abnehmen als schwierig, unangenehm oder heftig empfindet, dann wird es nicht funktionieren.

Was macht man gegen das Hungergefühl?

Meinen Sie Hunger oder Appetit? Ein konkreter Tipp: Bevor man zum Beispiel seinem Heißhunger



Guido Sander ist gelernter Industriekaufmann. Gleich nach der Ausbildung machte er sich als IT-Spezialist selbständig und gründete zusammen mit einem Partner die IBH Sander & Partner GbR. 1997 wurde er alleiniger Inhaber dieses Unternehmens und änderte den Namen in IBH EDV-Systeme. 2003 gründete Sander ein weiteres IT-Unternehmen. Aus gesundheitlichen Gründen gab er seine berufliche Tätigkeit auf und verkaufte seine Firma. Stattdessen erwarb er die Trainerlizenz als Laufcoach. Seit 2019 konzentriert sich Sander auf die Weitergabe seiner Erfahrungen mit Gewichtsabnahme und Laufsport in den Medien. Im Jahr 2019 wurde er von den Lesern der Online-Seite *laufen.de* zum Hobbyläufer des Jahres gewählt.