

Juni 2021 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

***Meine Apotheke vor Ort -
immer für mich da!***

Krampfadern

Mythen und Wahrheiten
über die defekten Venen

Gehirnjogging

Wie man auch im Alter
geistig fit bleibt

Bluthochdruck

So senken Sie Hypertonie
auf natürliche Weise

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 / Kzenon, Foto Editorial: stock.adobe.com / inst: @victoria_novak / * Alle statistischen Zahlen auf dieser Seite stammen aus dem Jahr 2019, neuere aktuelle Zahlen liegen bei Redaktionschluss dieser Ausgabe noch nicht vor. Quelle: ABDA-Statistik, Forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analyse mbH, infas Institut für angewandte Sozialwissenschaft GmbH, mapinion GmbH

Wussten Sie schon, dass...

- ... die **160.000 Beschäftigten** in den rund 19.000 Apotheken in Deutschland rund eine Milliarde Patientenkontakte pro Jahr haben*?
- ... täglich etwa **3,3 Millionen Patienten** von den öffentlichen Apotheken versorgt werden?
- ... die stationären Apotheken in Deutschland rund **300.000 Botendienste** täglich durchführen, um die Arzneien den Patienten nach Hause zu bringen?
- ... bundesweit jede Nacht **1.300 Apotheken Notdienst** haben und in jeder Nacht circa **20.000 Patienten** versorgen?
- ... die Apotheken im Jahr 2019 vor allem für Kinder und ältere Menschen schätzungsweise rund **zwölf Millionen Rezepturen** hergestellt haben - von der Hautcreme bis zum Fieberzäpfchen?
- ... jährlich etwa **6 Millionen industriell hergestellte Arzneimittel** von den Apotheken geprüft werden?

in diesem Heft zwei besondere Geschichten zum „Tag der Apotheke“ bei. Zum einen stellen wir Ihnen in der Titelstory stellvertretend für die vielen engagierte Guten-Tag-Apotheken in Deutschland die Wittelsbacher Apotheke in München vor (Seite 8). Und zum anderen beleuchtet Arndt Lauterbach, Vorsitzender des Verbands innovativer Apotheken e.V., die Herausforderungen und Perspektiven der stationären Apotheken in Deutschland (Seite 11).

Und noch eine Zahl zum Schluss: 83 Prozent der Bundesbürger haben Vertrauen zu ihrer Apotheke und sogar 93 Prozent sind mit ihrer Apotheke vor Ort entweder zufrieden oder sehr zufrieden. Darüber freuen wir uns natürlich sehr und dies ist uns Ansporn zugleich, uns auch in Zukunft weiterhin für Sie ins Zeug zu legen.

Warum schreibe ich Ihnen das? Weil am 7. Juni der „Tag der Apotheke“ ist - wie übrigens in jedem Jahr. Das Ziel dieses bundesweiten Aktionstags besteht darin, auf die Leistungsfähigkeit und die Bedeutung der Apotheke vor Ort für das Gesundheitswesen und die Arzneimittelversorgung aufmerksam zu machen. Viele Apotheken nutzen den „Tag der Apotheke“ für besondere Aktionen und informieren über Gesundheitsthemen. Und ein bisschen feiern wir uns an diesem Tag auch selbst. Wir vom MEIN-TAG-Team steuern

Ich wünsche Ihnen einen fröhlichen und sonnigen Juni.



*Bleiben 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

Juni 2021

22

Hallo Sommer!
Jetzt an den richtigen
Sonnenschutz denken



Fotos: stock.adobe.com / NDABCREATIVITY / Ulla Koltyrina / Pimam Khrutmuang

RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S. 24



08

Muskelkater
Tipps, die wirklich helfen

19

Gelbfieber
Wenn ein Mückenstich
den Tod bringen kann



MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Zu Besuch in der Wittelsbacher Apotheke in München**

MEIN RAT

11 **Die Vor-Ort-Apotheke sorgt auch in Zukunft für die Gesundheit ihrer Kunden**

MEINE MEDIZIN

12 **Krampfadern**
Mythen und Wahrheiten über die defekten Venen

14 **Bluthochdruck**
So senken Sie Hypertonie auf natürliche Weise

16 **Serie „Die gefährlichsten Viren der Welt“**
Folge 5: Gelbfieber

MEINE BALANCE

18 **Muskelkater**
Tipps, die wirklich helfen

20 **Gehirnjogging & Co.**
Wie man auch im Alter geistig fit bleibt

MEINE FAMILIE

22 **Here comes the sun**
Jetzt an den richtigen Sonnenschutz denken

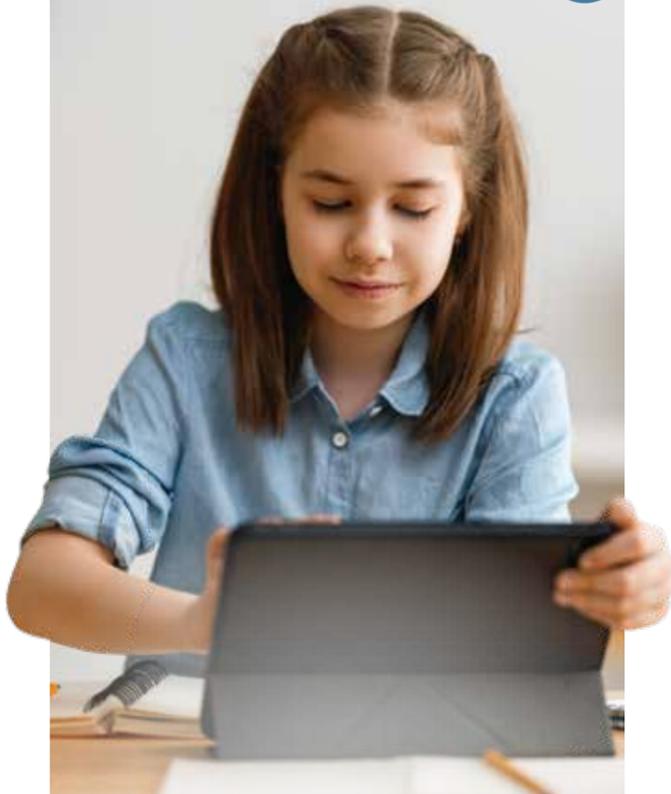
MEIN GEWINNSPIEL

24 Räteln & Kurzurlaub gewinnen

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Juni

News im Juni



Homeschooling und Homeoffice

Gefahren für die Augen vermeiden

Aufgrund der Corona-Schutzmaßnahmen haben die Nutzungszeiten von Smartphone, Tablet und PC in den vergangenen Monaten stark zugenommen – und dies in fast jedem Alter, von Vorschulkindern bis hin zu Senioren. Für unsere Augen ist dies eine enorme Belastung. In der Folge entwickeln sich Beschwerden wie Kopfschmerzen, Augenschmerzen, trockene Augen, Verspannungen und Haltungsbeschwerden sowie Unschärfe und Doppelsehen. Prof. Dr. Stephan Degle von der Ernst-Abbe-Hochschule Jena hat zudem festgestellt, dass es bei Schülern und Studierenden in den vergangenen Monaten zu einer starken Zunahme von Kurzsichtigkeit gekommen ist. Auch dies hat damit zu tun, dass wir so viel mehr in die Nähe schauen, so der Professor. Tipp: Mit speziellen Brillengläsern oder Kontaktlinsen und auch mit gezielten Augenübungen kann das Voranschreiten der Kurzsichtigkeit gehemmt werden. Fragen Sie dazu Ihren Augenarzt, Optometristen oder Augenoptiker. Mehr zum Thema auf: www.bildschirmarbeit.org.

Barfußgehen: So oft wie möglich

Besser als passende Schuhe für (Kinder-) Füße sind gar keine Schuhe – zumindest wann und wo immer dies möglich ist. Eine neue Studie zeigt: Barfußgehen kann mehr, als bisher vermutet. In Japan gibt es Kindergärten, in denen die Kinder immer barfuß sind. In einer Vergleichsstudie mit Kindern, die Schuhe tragen, fanden Forscher nun heraus, dass die „Barfuß-Kinder“ deutlich weniger schräggestellte Großzehen (Hallux Valgus) hatten als schuhtragende Kinder – selbst dann, wenn deren Schuhe optimal passten. Dazu Studienleiter Dr. Wieland Kinz vom Forschungsteam „Kinderfüße-Kinderschuhe“: „Schuhe können Füße schädigen, Barfußgehen beugt vor. Und es macht die Füße widerstandsfähiger gegen negative Einflüsse.“ **Kinz empfiehlt:**

1. **Barfuß, so oft es geht (gilt auch für Erwachsene).**
2. **Socken und Schuhe tragen, die der Fußform entsprechen und die Zehen nicht einengen.**
3. **Bei Schuhen auf mindestens zwölf Millimeter Spielraum achten. Weitere Informationen: www.kinderfuesse.com.**

Mundhygiene als Schutz vor einer Corona-Erkrankung besonders wichtig

Das Corona-Virus dringt hauptsächlich über Rezeptoren in Mund und Rachen in den Körper ein. Daher sind eine starke Immunabwehr der Mundhöhle und eine gesunde Mundschleimhaut die erste Hürde für das Virus. Sind diese geschwächt oder ist die Mundschleimhaut geschädigt, stellen zusätzliche bakterielle Infektionen ein hohes Risiko dar, an einer Lungenentzündung zu erkranken oder gar an einer Sepsis zu versterben. Oft ist eine schlecht gepflegte Mundhöhle die Quelle für derartige Infektionen. Jetzt hat eine britische Studie gezeigt, dass Menschen mit geschwollenem oder blutendem Zahnfleisch ein um bis zu 70 Prozent höheres Risiko haben, an einer COVID-19-Infektion zu versterben. Das zeigt, wie wichtig eine sorgfältige Mundhygiene und somit eine gesunde Mundhöhle im Kampf gegen das Virus ist. Darauf macht die Mundgesundheitsstiftung aufmerksam (www.die-mundgesundheitsstiftung.de).

70°C

Liegt die Kerntemperatur für mindestens zwei Minuten bei 70°C, ist das Fleisch „**well done**“.



Kochen mit Geflügel: Hähnchen, Pute & Co. nicht abwaschen!

Viele Verbraucher waschen ihr rohes Geflügelfleisch vor dem Kochen oder Braten. Doch davon raten Lebensmittelexperten ab, denn dadurch werden Keime – die auf allen Naturprodukten vorkommen können – nicht vernichtet. Wichtig ist stattdessen, Geflügelfleisch immer durchzugaren. Geflügel ist dann „well done“, wenn beim Einstechen in die dickste Stelle farbloser Fleischsaft austritt oder die Kerntemperatur für mindestens zwei Minuten bei 70 Grad Celsius lag. Daneben ist natürlich eine sorgfältige Küchenhygiene wichtig, auch damit nicht andere Lebensmittel kontaminiert werden. Konkret bedeutet das: Vor und nach dem Kontakt mit dem Fleisch gründlich Hände waschen, separate Schneidebretter und Messer für rohes Geflügelfleisch verwenden und diese unter heißem Wasser und mit Spülmittel reinigen.

Übrigens...



Im Juni haben wir nicht nur den **Tag der Apotheke** (siehe Editorial, Titelseite und das Interview mit dem Vorsitzenden des Verbands innovativer Apotheken auf Seite 11), sondern auch den Tag der Organspende (5. Juni). Der **Tag der Organspende** wurde 1983 durch die Weltgesundheitsorganisation und den Europarat ins Leben gerufen und findet immer am ersten Samstag im Juni statt. An diesem Aktionstag informieren verschiedene Verbände und Organisationen rund um die Organspende/Organtransplantation und verteilen Spenderausweise. Im Ländervergleich der Organspenderquote belegt Deutschland einen der hintersten Plätze. Mit durchschnittlichen 9,7 Spendern je eine Million Einwohner (2017) ist die Bundesrepublik deutlich spendenunwilliger als ihre europäischen Nachbarn. Allen voran die Spanier spenden mit 46,9 Spendern je eine Million Einwohner nahezu fünfmal so häufig wie die Deutschen. Weitere Informationen zum Tag der Organspende finden Sie im Internet auf der Seite www.organspendetag.de und über das Thema Organ- und Gewebespende allgemein auf der Seite www.organspende-info.de.

Inkontinenz: Über 60-Jährige schätzen Belastungen geringer ein als Jüngere

Peinliche Situationen im Alltag und ständige Unsicherheit: Diese Begleiterscheinungen sehen die Deutschen als die gravierendsten Folgen einer Inkontinenzkrankung. 89 Prozent der Bundesbürger halten sie für „sehr belastend“ oder „belastend“. Weiterer Druck entsteht nach Einschätzung von 83 Prozent durch Einschränkungen im Alltag wie etwa beim Sport oder in der Partnerschaft. Auch die Störung der Nachtruhe stellen sich 81 Prozent anstrengend vor. Deutsche ab 60 Jahren sehen die inkontinenzbedingten Begleiterscheinungen übrigens entspannter als jüngere Befragte. Im Falle einer Inkontinenz sind für Betroffene neben Ärzten vor allem Apotheken wichtige Anlaufstellen, um nachzufragen, wie sie mit der Erkrankung umgehen und ihren Alltag gestalten können. Das sind Ergebnisse einer repräsentativen Befragung von 1.000 Deutschen im Auftrag der Coloplast GmbH.

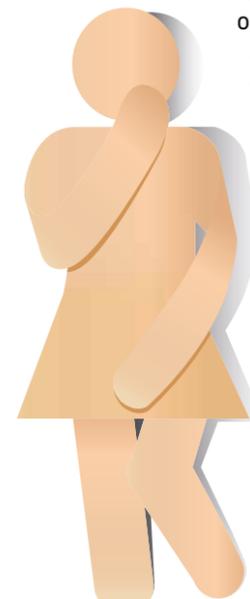


Foto: eu-poultry.eu/akz-o / stock.adobe.com / Naeblys / vector_v / Konstantin Yuganov

Zu Besuch in der Wittelsbacher Apotheke in München

Herz

Apotheker mit
und Verstärkung

Im Münchener Stadtteil Ludwigsvorstadt, an der U-Bahnstation Goetheplatz, wenige hundert Meter von der Theresienwiese entfernt, wo normalerweise jeden Herbst mehrere Millionen Menschen ausgelassen das Oktoberfest feiern, da steht die Wittelsbacher Apotheke. Stünde uns nur ein Satz zur Verfügung, um diese Apotheke zu beschreiben, dann vielleicht am ehesten mit diesem: Wenn der Liebe Gott eine Apotheke erfinden würde, dann wäre sie so wie die Wittelsbacher Apotheke in München. Aber zum Glück haben wir ja etwas mehr Platz. Denn es gibt viel zu erzählen. Zum Beispiel von Isolde Meyer, der Senior-Chefin, die die Wittelsbacher Apotheke im Jahr 1984 von ihrem Vater übernommen hat und die bis heute das Herz und die Seele dieses Gesundheitszentrums ist.



Isolde Meyer ist eine Power-

eine ganz besondere Stärke der stationären Apo-

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

Umgang mit den Menschen macht mir Spaß und ich glaube, ich kann's auch ganz gut. Ich bin einfach ein sehr kommunikativer Mensch“, lacht sie. Dieser „human touch“, wie Sohn Ludwig es nennt, liegt ihr sehr am Herzen, und ihr ist es wichtig, dass ihre 15 Mitarbeiter – übrigens fast alle ausgebildete Apotheker – diese Kundenbeziehung ebenfalls verkörpern. „Eine Apotheke ist kein Bekleidungs-geschäft. Die Produkte, die wir hier haben, sind Waren besonderer Art, so steht es auch im Gesetz. Und das prägt auch die Beziehung zu unseren Kunden. Es geht ja um sehr persönliche, oft auch sehr intime Dinge, da geht es auch um Vertrauen“, sagt sie. Dieser „human touch“, diese Empathie im Kundendialog, diese persönliche und vertrauensvolle Beziehung zwischen Kunde und Apotheker, das ist für Junior-Chef Ludwig Meyer

ter nach dem Rezept eines Arztes, für Rezeptur ist ja der Grundgedanke einer Apotheke. Der Apotheker hat schon immer Medikamente hergestellt und wir tun dies auch heute noch“, sagt Ludwig Meyer. Vor allem aufgrund der räumlichen Nähe zur Kinderklinik der Uniklinik München bekommt die Wittelsbacher Apotheke viele pädiatrische Rezepturen, zumal die Ärzte in der Kinderklinik um die besondere Kompetenz in der Wittelsbacher Apotheke wissen. Ludwig Meyer bringt ein Beispiel: „Ein Kinderarzt kam mit dem Problem auf uns zu, dass Kinder in seinem Patientenkreis wahnsinnig viele Suspensionen zu sich nehmen mussten, zum Beispiel drei verschiedene Arzneimittel als versüßten Saft drei Mal am Tag. Das ist nicht schön für das Kind. Der Arzt hat uns gefragt, ob wir nicht eine bessere Lösung finden können, also eine kleine, kindgerechte Kapsel mit dem

