

Juli 2021 · Beahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke



Urlaub 2021 Alternativen in der Corona-Zeit

Digitalisierung

Was bringt die elektronische Patientenakte?

Allergie extrem

Hilfe beim anaphylaktischen Schock

Ein Tag am See

Tipps und Regeln für ein sicheres Badevergnügen

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.

„Gibt dir das Leben Zitronen, mach Limonade daraus!“

An diesen Satz musste ich denken, als ich die Titelstory dieser Ausgabe las. Sommerurlaub 2021: Lange Zeit wusste niemand, was gehen wird und was nicht. Fernreisen schienen bis Mitte Mai unmöglich oder waren zumindest überhaupt nicht planbar. Wie die Situation konkret aussieht, wenn dieses Heft erscheint, steht jetzt, da ich diesen Text schreibe, noch nicht fest. Aber immerhin scheint ein Sommerurlaub in Italien, Spanien, Griechenland und anderen Lieblingsreisezielen möglich - unter Auflagen natürlich.

Viele hatten inzwischen andere Urlaubspläne geschmiedet oder haben keine Lust, die strengen Auflagen zu erfüllen. „Gibt dir das Leben Zitronen, mach Limonade daraus“, sagten sie sich und planten einen Urlaub im eigenen Land. Tatsächlich bietet uns Corona die beste Gelegenheit, die Ferienregionen in Deutschland zu erkunden. Und da gibt es so einige, die wir in normalen Zeiten gar nicht auf dem Schirm haben. „Deutschland ist schön“, lautete ein TV-Spot der Erdinger-Brauerei in den 1980er Jahren. Dass dies heute genauso wahr ist wie vor 40 Jahren, weiß jeder, der mit offenen Augen durchs Land reist. Es muss auch gar nicht immer die Nordsee oder die Ostsee sein oder das Allgäu oder der Schwarzwald - es gibt so viele wunderschöne Regionen in Deutschland, die man

nur einfach einmal entdecken muss. Und wenn man dann dort ist, dann staunt man und sagt „Das hätte ich nicht gedacht, dass es hier so schön ist.“

Corona nötigte viele von uns, unsere Reisepläne für dieses Jahr zu ändern oder zumindest flexibel zu halten. Plan B und sogar Plan C in der Tasche zu haben, ist nicht verkehrt. In der Titelstory ab Seite 8 lesen Sie, wie einige Familien, Paare und Individualisten ihre Ferien in der Corona-Zeit verbringen. Und wir geben Ihnen als kleine Anregung für Ihre eigenen Planungen einen Überblick über die unserer Meinung nach zehn meist unterschätzten Urlaubsregionen in Deutschland. Mein ganz persönlicher Geheim-Tipp übrigens: das Siegerland!

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen Juli und einen erholsamen Urlaub, wo auch immer Sie ihn verbringen werden.



*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 / bonarts

Inhalt

Juli 2021

08

Urlaub in der Corona-Zeit
Einfach das Beste daraus machen



Fotos: stock.adobe.com / Soloviova Ludmyla / JohanSebastian / Praneat / praeerpallin

RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN
S. 24



22

Wasserspaß im und am See
Die wichtigsten Tipps und Regeln

20

Sommer,
Sonne,
Eiskaffee
Der Frische-Kick zum Selbermachen



MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Urlaub in der Corona-Zeit**
so machen Sie das Beste draus!

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Die Reiseapotheke in der Corona-Zeit

MEINE MEDIZIN

12 **Allergie extrem**
Der anaphylaktische Schock

14 **Digitalisierung**
Die elektronische Patientenakte

16 **Serie „Die gefährlichsten Viren der Welt“**
Folge 6: Marburg-Fieber

MEINE BALANCE

18 **Nachtruhe**
Endlich schneller einschlafen

20 **Der Frische-Kick im Glas**
Sommer, Sonne, Eiskaffee

MEINE FAMILIE

22 **Sicheres Badevergnügen am See**
Die wichtigsten Tipps und Regeln

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Juli

News im Juli

Hautkrebs häufigste Berufskrankheit am Bau

Wie wichtig ein ausreichender Sonnenschutz ist, zeigt auch diese Meldung: Die am häufigsten angezeigte Berufskrankheit auf dem Bau war im Jahr 2020 der weiße Hautkrebs, der durch natürliche Ultraviolettstrahlung (UV-Strahlung), also intensive Sonneneinstrahlung, verursacht wird. Das berichtet die Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft (BG BAU). Danach sind im vergangenen Jahr mehr als 2.700 Krankheitsfälle verzeichnet worden. Besonders betroffen sind Beschäftigte aus dem Hoch-, Tief- und Straßenbau sowie dem Dachdecker- und Zimmererhandwerk. Zum Schutz empfiehlt die BG-BAU Maßnahmen nach dem TOP-Prinzip: „T“ = für Schatten sorgen durch Zelte oder Sonnenschirme (Schatten!), O = organisatorische Maßnahmen, das heißt vor allem die Arbeitszeiten in die frühen Morgen- und Vormittagsstunden oder in die späten Nachmittagsstunden - nach 16:00 Uhr - zu verlegen, wenn die UV-Belastung geringer ist, und „P“ für persönlicher Schutz, also vor allem leichte Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnencreme mit mindestens Lichtschutzfaktor 30, der alle zwei Stunden erneuert werden soll. Die Schutzmaßnahmen gelten nicht nur für den Bau, sondern generell, also auch am Baggersee.



Pandemie sorgt für mehr „Bewegung“

In der Pandemie haben viele Menschen das Radfahren und das Zufußgehen für sich (wieder-) entdeckt. Bei einer Umfrage der Sparkassen Direktversicherung (S-Direkt) gaben 44 Prozent der Teilnehmer an, jetzt öfter ihren „Drahtesel“ zu nutzen als vor Ausbruch der Corona-Pandemie. Und 41 Prozent der Befragten sagten, dass sie heute mehr „per pedes“ unterwegs sind als zuvor. Dagegen nutzten wegen der hohen Ansteckungsgefahr in den Öffentlichen Verkehrsmitteln viel weniger Menschen Bus und Bahn als vor Ausbruch der Pandemie. Die Fahrten mit dem eigenen PKW haben allerdings nicht entsprechend zugenommen, was die Experten damit erklären, dass viele Arbeitnehmer im Homeoffice arbeiten und daher gar nicht vor die Tür müssen, um zu ihrem Arbeitsplatz zu kommen.

44 Prozent der Umfrageteilnehmer nutzen öfter das Fahrrad

44



Nichtrauchen macht glücklich!

Wer mit dem Rauchen aufhört, tut nicht nur seinem Körper, sondern auch seiner Psyche etwas Gutes. Das geht aus dem neuen Cochrane Review hervor. So erlebten Menschen, die mindestens sechs Wochen lang mit dem Rauchen aufhörten, weniger Depressionen, Ängste und Stress als Menschen, die weiter rauchten. Menschen, die mit dem Rauchen aufhörten, erlebten auch mehr positive Gefühle und ein besseres psychisches Wohlbefinden. **Ebenfalls positiv:** Das Aufgeben des Rauchens hatte keinen Einfluss auf die Qualität der sozialen Beziehungen. Der Cochrane Review fasst die Ergebnisse von 102 Beobachtungsstudien mit über 169.500 Personen zusammen.

Ausführliche Infos dazu auf der Webseite www.cochrane.de.



Fotos: stock.adobe.com / LUJMEZIA.com / Björn Wylezich / olgaarkhipenko / Mathias Well / ivankob0

Putzen Sie Ihr Baby nicht krank!

Eine saubere Wohnung ist schön, aber man sollte es mit dem Putzen nicht übertreiben, vor allem wenn man ein Baby hat. Kanadische Forscher haben nämlich herausgefunden, dass der intensive Einsatz von Haushaltsreinigern dazu führen kann, dass Babys und Kleinkinder ein erhöhtes Risiko entwickeln, frühzeitig an Asthma zu erkranken. Besonders stark sei dieses Risiko bei der Verwendung von Raumbeduftern und Desodorierungsmitteln, Entstaubersprays, Ofenreinigern und Handdesinfektionsmitteln. Die Wissenschaftler empfehlen, wenn möglich auf solche Produkte zu verzichten oder sie nur sehr sparsam einzusetzen. „Der Duft eines gesundes Hauses ist gar kein Duft“, sagt Prof. Dr. Tim Takaro vom kanadischen Forscherteam.



Verwenden Sie so wenig Putzmittel wie möglich. Achten Sie beim Kauf auf **Ökologische Produkte**



Übrigens...

Am 28. Juli ist der Welt-Hepatitis-Tag. Dieser Tag wurde 2008 von der World Hepatitis Alliance (WHA) ins Leben gerufen und findet in jedem Jahr am Geburtstag des amerikanischen Mediziners Baruch Samuel Blumberg (1925 - 2011) statt. Blumberg hatte die durch Viren verursachte infektiöse Leberentzündung Hepatitis B entdeckt und dafür den Nobelpreis erhalten. Mit dem Welt-Hepatitis-Tag soll vor allem über Hepatitis als globales Gesundheitsproblem aufgeklärt werden. Nach WHO-Schätzungen sind weltweit 325 Millionen Menschen von einer chronischen Hepatitis B oder C betroffen. Weitere drei Millionen Menschen sind mit beiden Viren infiziert. Während die chronische Hepatitis-B-Infektion bereits gut kontrollierbar, aber selten heilbar ist, ist Hepatitis C heute praktisch immer heilbar und könnte weltweit eingedämmt werden. Die WHO hat dieses ehrgeizige Ziel für 2030 ebenso gesetzt wie die deutsche Bundesregierung mit der BIS2030-Strategie. Durch die Coronakrise haben die Pläne einer globalen Eindämmung der Virushepatitis bis 2030 allerdings einen Rückschlag erlitten. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie auf der Webseite www.welthepatitistag.de.

Hypnose nimmt Angst auf der Intensivstation

Wer intensivmedizinische Hilfe in Anspruch nehmen muss, leidet nicht nur unter den unmittelbaren physischen Symptomen der Krankheit, sondern häufig auch unter enormer Angst. Schmerzen, Kontrollverlust, Todesangst und die ungewohnte, sterile Umgebung verursachen Stress und sogar Depressivität. Insbesondere Patienten mit einer Atemmaske erleben diese Situation als bedrohlich und unangenehm, und sie löst bei ihnen entsprechenden Stress aus. Psychologinnen der Friedrich-Schiller-Universität Jena und des Universitätsklinikums Jena konnten nun im Rahmen einer Studie zeigen, dass hypnotische Suggestionen signifikant das Wohlbefinden von Patienten verbessern sowie Angst und Stress reduzieren. Um in der aktuellen Corona-Situation die Intensivstationen zu unterstützen und Patienten die suggestive Therapie per Kopfhörer zukommen zu lassen, stellen die Wissenschaftler einen Text als mp3-Datei zur Verfügung. Der Text lässt sich hier downloaden: <https://cloud.uni-jena.de/s/HgLfziD-PJ8TyJj>



Urlaub in der Corona-

So machen Sie das Beste draus!

Sich auf die schönste Zeit des Jahres in der wohl schwierigsten Zeit des Jahrzehnts zu freuen, fiel lange schwer. Ständig neue Regeln und Bestimmungen machten fast jede Planung unmöglich. Egal, ob man wieder den Sommer auf dem gleichen Campingplatz wie all die Jahre davor erträumte oder endlich die lang ersehnte Fernreise antreten wollte - lange Zeit war unklar, ob der Urlaub in diesem Jahr so wird wie erhofft. Dazu kommen gemischte Gefühle: Ängste und Zweifel wechseln sich mit der Einstellung „Egal jetzt - Hauptsache raus!“ ab. Wir haben vier Paare, Familien und Individualisten gebeten, uns zu erzählen, wie sie in diesem Jahr mit dem Thema Sommerurlaub umgehen. Urlaub in Zeiten der Pandemie: So kann es gehen.

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

haben wir uns schon immer nach dem Sommer. Wir werden dann im Schrebergarten einer Freundin übernachten. Hauptsache, mal etwas anderes sehen! Unser Tipp: Die Online-Plattform 'Hinterland' (www.hinterland.camp), eine Art Airbnb für Camper und Abenteurer. Hier bieten neben Campingplätzen auch Bauernhöfe und Privatpersonen Stellplätze für Wohnwagen und Reisemobile an. So ist sogar ein kontaktloser Aufenthalt möglich.“

Gemütliches Anhängsel: Marie und Yasmin Wanke mit ihrem Wohnwagen.



Jonas Wenderoth

„Ich gehe sehr gern wandern, das geht zum Glück oft auch trotz Corona. Ein großer Gewinn: In der Natur kann ich so richtig abschalten und entspannen. Alle Probleme oder Sorgen sind vergessen und man kann richtig schöne Momente erleben. Im vergangenen Herbst war ich in sechs Etappen auf dem Westweg im Schwarzwald wandern (www.happyhiker.de/westweg/). Dort hatte ich eine sehr entspannte Zeit, und die Pandemie war vergessen. Während des Winters war ich einige Etappen auf dem Heidschnuckenweg - sogar im Schnee ein tolles Erlebnis! Dieser Fernwanderweg beginnt in der Fischbeker Heide und endet in Celle (www.heidschnuckenweg.de/). Im Frühling, war ich auf Tagestouren unterwegs in Hitzacker, am Schaalsee oder rund um Preetz. Es bringt auch große Freude, sich etwas Leckeres zum Essen einzupacken, sollte die Gastronomie geschlossen sein. Das Natur-Erlebnis wird mit der eigenen Stulle oder dem selbstgemachten Kartoffelsalat noch schöner.

Da ich als Lehrer im Sommer viel Zeit habe, würde ich gerne dieses Jahr die Grande traversata delle Alpi beginnen (www.klingenfuss.org/gta). Dieser Fernwanderweg gilt als einer der schönsten Europas. Falls Reisen ins Ausland schwierig werden, gibt es weitere Pläne: Den Westweg im Schwarzwald beenden oder - falls keine Übernachtungen in Hotels möglich sind und ich mich traue - im Pfälzer Wald wandern, denn dort sind ausgewiesene Trekkingplätze zum Übernachten in den Wäldern vorhanden. Oder ich wandere durch Schleswig Holstein, denn auch dort gibt es ähnliche Übernachtungs-Angebote in der Natur.“

Beim Wandern kann Jonas Wenderoth die Pandemie komplett vergessen - so wie hier auf dem Habichtswaldsteig im Langkreis Kassel.

