

August 2021 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL



Geistig fit im Alter
Was man selbst dafür tun kann

Wundversorgung

Das richtige Pflaster für
fast jedes Aua

Gürtelrose

Was Sie über Herpes
Zoster wissen sollten

Sommerhitze

Zehn ziemlich coole Tipps
für heiße Tage

Julia

kann ihr E-Rezept bald kinderleicht von zuhause bei uns einlösen.

- Persönlich beraten
- Einfach bestellt
- Schnell verfügbar

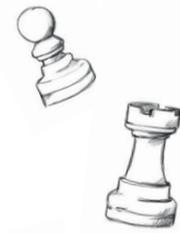


mein-tag.de/e-rezept



Aus Papier wird digital.

Foto Titel: stock.adobe.com / Krakenimages.com, Foto Editorial: stock.adobe.com / Annika Candelheid



// Mens sana in corpore sano

Sicher kennen Sie das obige Zitat. Oft wird es so übersetzt: „In einem gesunden Körper ist ein gesunder Geist.“ Doch das hat der römische Dichter Juvenal, von dem dieser Satz stammt, nicht gemeint. Diese falsche Interpretation basiert darauf, dass das Originalzitat Juvenals verkürzt wiedergegeben wird. Vollständig lautet der Satz: „Orandum est ut sit mens sana in corpore sano“. Zu Deutsch: „Beten sollte man darum, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sei.“ Juvenal sagt also, dass es ein Ideal, ein Ziel, ein Wunsch oder auch eine Hoffnung sei, dass man nicht nur körperlich, sondern auch geistig gesund ist.

Und zwar auch und gerade im Alter, wie ich an dieser Stelle betonen möchte. Dieser Wunsch eint wohl fast alle Menschen: Dass sie auch im Herbst ihres Lebens geistig und körperlich fit sind.

Doch wie kriegt man das hin? Beten, wie Juvenal vorschlug, ist sicher eine Möglichkeit, reicht aber vielleicht nicht aus. Besser ist es, wenn man sich nicht allein auf den Beistand von Oben verlässt, sondern selbst etwas dafür tut. Und wir können eine ganze Menge für unsere geistige Fitness tun. Was zum Beispiel? Das erfahren Sie in unserer Titelstory ab Seite 8. Oft sind es schon die kleinen Änderungen unserer Routinen, die unser

Gehirn wach und lebendig halten. Putzen Sie sich doch einfach mal mit der „falschen“ Hand die Zähne (Rechtshänder also mit der linken, Linkshänder mit der rechten Hand) oder vertauschen Sie beim Mittagessen das Besteck, so dass Sie auch hier Messer und Gabel in den „falschen“ Händen halten. Sie werden sogleich spüren, wie diese einfache Durchbrechung Ihrer Gewohnheiten das Gehirn herausfordert. Auch hier, bei unserem Denkkorgan, gilt der Satz, den ich noch aus meiner Kindheit kenne: Wer nicht fordert, der nicht fördert.

Eine perfekte Ergänzung zu unserer Titelgeschichte ist der Beitrag meiner Kollegin Griselda Zyka auf Seite 11, die Ihnen verrät, welche Produkte aus der Apotheke Sie dabei unterstützen, im Alter geistig fit zu sein.

Ich wünsche Ihnen ein anregende Lektüre und einen traumhaften August.



*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

Inhalt

August 2021

20

Sommerhitze
Coole Tipps für heiße Tage



RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN
S. 24



Fotos: stock.adobe.com / oneinapunch / methaphum / Zerbor

08

Geistig fit
im Alter
Was Sie selbst
dafür tun können



14

Muskelzerrung
Wie Sie sie vermeiden
und behandeln

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Geistig fit im Alter -
was man selbst dafür tun kann**

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Geistige Frische aus der Apotheke

MEINE MEDIZIN

12 **Gürtelrose**
Diese Rose will niemand haben

14 **Muskelzerrung**
In diesem Fall hilft PECH

16 **Serie „Die gefährlichsten Viren der Welt“**
Folge 7: Denguefieber

MEINE BALANCE

18 **Mückenalarm**
Die besten Tipps gegen Insektenstiche

20 **Sommerhitze**
Coole Tipps für heiße Tage

MEINE FAMILIE

22 **Wundversorgung**
Das richtige Pflaster für jedes Aua

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im August



News im

August

Wohnzimmer statt Wartezimmer

Die Vorteile der Digitalisierung im Gesundheitswesen scheinen bei immer mehr Patienten anzukommen. So können sich mehr als acht von zehn Deutschen (82,1 Prozent) vorstellen, beim Arzt eine Video-Sprechstunde zu nutzen, statt zu ihm in die Praxis zu gehen. Wesentlicher Grund: Auf diese Weise lasse sich die Ansteckungsgefahr nicht nur in der Pandemie verringern. Weitere 80,8 Prozent schätzen den digitalen Arztbesuch als Mehrwert, wenn sie körperlich oder in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Das geht aus einer repräsentativen Umfrage des IT-Unternehmens Socialwave in Zusammenarbeit mit dem Marktforschungsinstitut Consumerfieldwork hervor. Immerhin 74,3 Prozent der Befragten halten den Arztbesuch in der Praxis für vermeidbar, wenn ihre Symptome gegen eine schwere Erkrankung sprechen.



Heller Hautkrebs: Bei Warnzeichen nicht abwarten

Scheinbar harmlos, fallen sie zunächst kaum auf: raue oder krustige Hautstellen, die sich anfühlen wie Sandpapier. Die Farbe variiert von hautfarben über gelblich bis rötlich. Häufig sind diese Stellen zunächst nur ertastbar, bevor sie sichtbar werden. Besonders betroffen sind Hautbereiche, die der Sonne am häufigsten ausgesetzt sind – zum Beispiel Gesicht, unbehaarte Kopfhaut, Unterarme oder Dekolleté. Die Rede ist von aktinischen Keratosen, die eine Vorstufe von Hellem Hautkrebs darstellen. Aktinische Keratosen zeigen sich meist in den mittleren Lebensjahren, nach Jahrzehnten oft ungeschützter Sonneneinstrahlung. Das Problem ist, dass viele Menschen die ersten Anzeichen von aktinischen Keratosen nicht ernst nehmen und daher nicht zum Arzt gehen. Ein Fehler. Denn im Anfangsstadium läßt sich diese Krankheit noch sehr gut und mit großem Erfolg behandeln. Menschen, die auffällige Hautstellen bemerken, sollten daher unbedingt ihren Hautarzt einen Blick darauf werfen lassen.

Gute Nachrichten für Katzenfreunde mit Tierhaarallergie



Mit fast 15 Millionen Tieren sind Katzen die beliebtesten Haustiere der Deutschen. Leider ist das Zusammenleben mit dem Schmusetiger nicht immer ungetrübt: Bei Allergikern kann schon der Aufenthalt im selben Zimmer gerötete Augen, Schnupfen, Asthma und Atemnot hervorrufen. Allerdings sind nicht, wie viele meinen, die Haare der Katze das Problem, sondern das Protein Fel d 1. Nun haben Wissenschaftler ein allergenreduzierendes Katzenfutter entwickelt, das ein ungetrübtes Zusammenleben von empfindlichen Personen mit ihrer Katze ermöglichen soll. Bei diesem neuartigen Futter neutralisiert eine Beschichtung des Trockenfutters mit Antikörpern gegen Fel d 1 einen Großteil der Allergene im Speichel, während die Katze kaut. Untersuchungen haben gezeigt, dass nach wenigen Fütterungswochen die Allergenmenge im Speichel, auf dem Fell und schließlich in der Raumumgebung messbar und spürbar abnimmt. Wie die Allergenreduzierung über das Katzenfutter genau funktioniert, erklärt die neue Broschüre „Katzenallergie: Trotz Allergie mit Katzen leben“, die kostenfrei in gedruckter Form oder als Download bei der Deutschen Haut- und Allergiehilfe e.V. in Bonn erhältlich ist. Webseite: www.dha-katzenhaarallergie.de

Fotos: stock.adobe.com / Yakobchuk Olena / oihastock / chandlervid85 / Oksana Kumer

92%

der Lebensmittelwerbung die Kinder wahrnehmen bezogen sich auf ungesunde Produkte



Kinder sehen pro Tag 15 Werbungen für ungesundes Essen

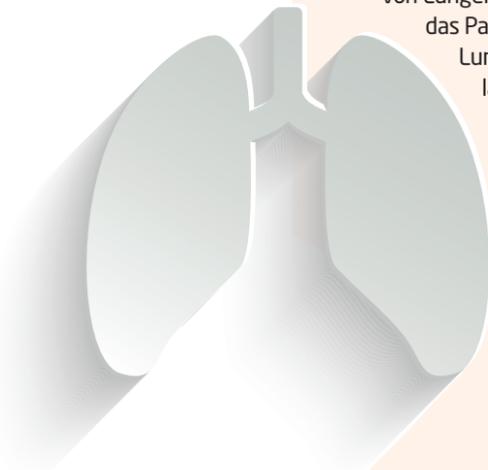
Ein mediennutzendes Kind sieht in Deutschland durchschnittlich pro Tag 15,48 Werbespots oder -anzeigen für ungesunde Lebensmittel. Davon entfallen 5,14 auf das Internet und 10,34 auf das Fernsehen. Zugleich ist die Zahl der TV-Spots pro Stunde um 29 Prozent gestiegen. Das ist das Ergebnis einer Studie der Universität Hamburg. Durchschnittlich 92 Prozent der Lebensmittelwerbung, die Kinder in Internet und TV wahrnehmen, bezogen sich auf ungesunde Produkte wie Fast Food, Snacks oder Süßigkeiten. „Die Unternehmen haben den Werbedruck auf Kinder bewusst erhöht“, kritisiert Dr. Sigrid Peter, Kinderärztin in Berlin und stellvertretende Vorsitzende des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVJK). „Die schädlichen gesundheitlichen Folgen davon sehen wir täglich in unseren Praxen. Wir müssen endlich die Ursachen angehen für Übergewicht bei Kindern - und Werbung ist dabei ein wichtiger Faktor.“

Führt eine vegane Ernährung zu einer geringeren Knochengesundheit?

Die vegane Ernährung liegt im Trend. Doch ist sie auch gesund? Eine Studie des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) ergab, dass Menschen, die sich vegan ernährten, eine geringere Knochengesundheit hatten als Mischköstler. „Die vegane Ernährung gilt oftmals als gesundheitsbewusst. Unsere wissenschaftlichen Erkenntnisse deuten jedoch darauf hin, dass sich die vegane Ernährung negativ auf die Knochengesundheit auswirkt“, sagt BfR-Präsident Professor Dr. Dr. Andreas Hensel. Das BfR weist allerdings darauf hin, dass weitere Studien zur Klärung erforderlich sind.

Übrigens...

Am 1. August ist der Internationale Tag des Lungenkrebs. Dieser Tag wurde im Jahr 2011 von betroffenen Menschen ins Leben gerufen, um die Menschen über Lungenkrebs aufzuklären und über Risiken und Früherkennung zu informieren. Außerdem soll über Durchbrüche in der Krebsforschung und neue Behandlungsmöglichkeiten, welche Betroffenen und ihren Familien wieder Hoffnung geben, berichtet werden. In Deutschland erkranken jährlich ungefähr 41.000 Menschen an Lungenkrebs. Männer sind dreimal häufiger betroffen als Frauen. Bei der männlichen Bevölkerung ist Lungenkrebs die häufigste, bei Frauen die dritthäufigste Krebsform – bei beiden Geschlechtern die häufigste krebsbedingte Todesursache. Die häufigste Ursache für das Auftreten von Lungenkrebs ist das Rauchen und das Passivrauchen. 92 Prozent aller Lungenkrebspatienten rauchen länger als 20 Jahre. Dementsprechend zählt die Beendigung des Rauchens zu den wichtigsten Maßnahmen, um einer Erkrankung mit Lungenkrebs vorzubeugen. Nach nur fünf Jahren ist das Risiko bereits um 50 Prozent reduziert.



Geistig fit im Alter

Was Sie selbst
dafür tun können

„Wer rastet, der rostet.“

Die Redewendung gilt nicht nur für Muskeln, sondern betrifft auch unsere grauen Zellen. Dabei sollte man es im Ruhestand doch ruhiger angehen lassen, oder? „Bloß nicht!“ meint Life-Kinetik-Trainer Matthias Bruhn. „Wer sein Gehirn nicht fordert, der lässt es gerade zu verkümmern.“ Zum Glück gibt es viele Möglichkeiten, sich geistig fit zu halten. Das Schöne: Die meisten machen auch viel Spaß.

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

Bewegung

Körperliche Bewegung fördert die Sauerstoffversorgung des Gehirns. Ist diese mit Spaß verbunden, hilft es dem Geist doppelt und motiviert zum Dranbleiben. Besonders gut eignen sich unter anderem Tanzen, Spaziergänge und Radtouren oder Kegeln. Höchst konzentrationsfördernd sind auch Bogenschießen und Schach. Bonus: Übt man seine Lieblingsbeschäftigung im Verein aus, trifft man auf immer neue Herausforderer.

Körperliche Bewegung fördert die Sauerstoffversorgung des Gehirns.

Ernährung

Reicher Fisch, Nüsse oder Olivenöl – unser Gehirn liebt Omega-Fettsäuren. Zuviel Alkohol und Koffein dagegen können schlapp und träge machen, was sich auch auf den Geist auswirkt.

Erinnerungen

Wer im Alltag Sport treibt, wer zum Beispiel ohne Einkaufszettel zum Supermarkt geht oder Telefonnummern aus dem Gedächtnis eintippt, anstatt sie aufzuschreiben, trainiert sein Gedächtnis.

Soziale Kontakte

Elvire Labitzke aus Hamburg arbeitet auch mit 75 Jahren noch einmal pro Woche als Kassiererin bei einer Drogeriemark. Das macht sie vor allem wegen der Kontakte: „Ich brauche das, unter Menschen zu sein“, sagte die Rentnerin in einem Interview. Auch die „Zeit“ hat Frau Labitzke, auch eine Studie aus Schweden hat gezeigt: Je mehr geistige, körperliche oder gesellschaftliche Aktivitäten, desto geringer die Wahrscheinlichkeit einer Demenz. Haustiere sind ebenfalls wunderbare Gesellschafter. Hund oder Katze brauchen Pflege, Zuwendung und Ansprache und fördern Routinen im Alltag. Zudem knüpft man beim Hunde-Spaziergang leicht Kontakte zu anderen Herrchen und Frauchen. Wer nicht mehr die volle Verantwortung für ein Tier übernehmen möchte, kann zum Beispiel regelmäßig in Tierheimen beim Gassi gehen aushelfen.