

September 2021 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke



Herzmuskelentzündung
Bitte unbedingt ernst nehmen!

Rosacea

Wenn rote Wangen nicht mehr weggehen

Gute Laune

Wie Sie ihre Stimmung verbessern können

Weltkindertag

Warum Spielen für unsere Kinder so wichtig ist

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.

Foto Titel: stock.adobe.com / deagreed; Foto Editorial: stock.adobe.com / Евгения Савченко

Machen Sie es Ihrem **Schutzengel** nicht unnötig schwer

Sicher kennen Sie das Lied „Verdammt ich lieb dich“ des deutschen Schlagersängers Matthias Reim. Die Scheibe wurde in den 1990er Jahren millionenfach verkauft. Nach der Veröffentlichung im Jahr 1990 lag das Lied 16 Wochen auf dem ersten Rang der deutschen Hitparade. Auch heute noch wird der Hit von damals gerne im Radio und auf Partys gespielt – und mitgesungen!

Ein anderer Song von Matthias Reim trägt den Titel „Sieben Leben“. Im Jahr 2015 musste der Sänger allerdings schmerzhaft erfahren, dass er nicht sieben, sondern nur ein Leben hat. Er war nämlich an einer schweren Herzmuskelentzündung erkrankt, die ihn von einem Tag auf den anderen komplett aus der Bahn geworfen hatte. Es stand tatsächlich schlecht um ihn, sein Leben stand auf Messers Schneide. Nur durch sofortige und absolute Ruhe über viele Wochen und Monate und medizinische Versorgung konnte Reim wieder genesen.

Noch immer wird das Risiko einer Herzmuskelentzündung von vielen Menschen nicht

ernst genommen. Oft ist das Thema sogar gänzlich unbekannt. Aus diesem Grund nehmen wir den Weltherztag, der in diesem Jahr am 29. September stattfindet, zum Anlass, uns ausführlich mit dem Thema Herzmuskelentzündung zu beschäftigen (ab Seite 8).

Übrigens: Ein Lied auf dem Album „Sieben Leben“ von Matthias Reim hat den Titel „Ich glaub an Engel“. Vor allem glaubt er heute vermutlich an seinen Schutzengel, der ihm nach seiner schweren Herzmuskelentzündung wieder auf die Beine und auf die Bühne geholfen hat.

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Spätsommer im September.

*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

September 2021

Weltkindertag
Warum Spielen für Kinder so wichtig ist

08



RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S. 24



Fotos: stock.adobe.com / VAKSMANV / JenkoAtaman

20

Herzmuskel-
entzündung
Wenn die Pumpe
Ruhe braucht

22

Gute Laune
Wie Sie sich selbst in Stimmung
bringen können

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Herzmuskelentzündung**
Bitte unbedingt ernst nehmen!

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Zu den Nebenwirkungen fragen Sie
Ihren Apotheker

MEINE MEDIZIN

12 **Kopfschmerzen und Migräne**
Was hilft?

14 **Rosacea**
Wenn rote Wangen einfach nicht
mehr weggehen

16 **Serie „Die gefährlichsten Viren der Welt“**
Folge 8: Tollwut

MEINE BALANCE

18 **Stimmungsmanagement**
Kann man gute Laune lernen?

20 **Durchfall/Verstopfung**
Probleme auf dem stillen Örtchen

MEINE FAMILIE

22 **Weltkindertag**
Warum Spielen für Kinder so wichtig ist

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im September

News im **SEPTEMBER****Neurodermitis:**
Besser zum Haut-
statt zum Hausarzt

Viele Patienten mit Neurodermitis werden nicht vom Hautarzt, sondern von ihrem Hausarzt behandelt. Das geht aus einer aktuellen Datenanalyse der Techniker Krankenkasse (TK) hervor. Dabei werden nach Angaben der TK häufig nicht die aktuellen Behandlungsleitlinien beachtet. Auch würden die Betroffenen seltener innovative Medikamente erhalten als Patienten, die vom Dermatologen betreut werden. „Eine Ersteinschätzung durch den Hausarzt ist bei Hautsymptomen unklarer Ursache durchaus sinnvoll. Schließlich kann auch eine organische Erkrankung dahinterstecken“, erklärt Erhard Hackler, geschäftsführender Vorstand der Deutschen Haut- und Allergiehilfe in Bonn. Beim Verdacht auf eine Hautkrankheit sollte aber umgehend eine Überweisung zum Dermatologen erfolgen.

**Sport ist
gesund, aber...**

Bewegung an der frischen Luft ist grundsätzlich gut und der Gesundheit förderlich, ab einer gewissen Luftverschmutzung kann sie aber mehr schaden als nützen. Das belegt eine aktuelle Studie aus Südkorea. Bei moderater Feinstaubbelastung förderte die körperliche Bewegung die Gesundheit der Studienteilnehmer.

Bei höheren Luftverschmutzungswerten bewirkte der Sport aber das Gegenteil und schadete dem Herz-Kreislauf-System. Feinstaub gelangt über die Lungenbläschen ins Blut und somit zu allen anderen Organen. Im Herz und in den Gefäßen führt er zu chronischen Entzündungen, die Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall zur Folge haben können. Die kleinsten Partikel des Feinstaubes können sogar die Blut-Hirnschranke überwinden und Entzündungen im Gehirn auslösen.

**Krebs – auch
finanziell eine
starke Belastung**

Krebserkrankungen sind nicht nur die zweithäufigste Todesursache und verantwortlich für einen erheblichen Verlust an Lebensqualität der Patienten. Sie haben für die Betroffenen auch weitreichende sozioökonomische Folgen. Wie aus einer Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums (www.dkfz.de) hervorgeht, müssen Krebspatienten schon innerhalb des ersten Jahres nach der Diagnose mit durchschnittlich 26 bis 28 Prozent Einkommensverlusten zurechtkommen.

Übrigens...

Am 12.9. ist wie in jedem Jahr der Europäische Kopfschmerz- und Migränetag. Dieser Tag wurde im Jahr 2006 von Selbsthilfegruppen, Schmerzforschern und Ärzten ins Leben gerufen und wird seitdem von der Europäischen Kopfschmerz Allianz (EHA) veranstaltet. Mit dem Europäischen Kopfschmerz- und Migränetag wird auf die Belastungen und ungerechtfertigten Diskriminierungen von Patienten mit Migräne aufmerksam gemacht. In der Woche um diesen Aktionstag werden in Apotheken Beratungen und Informationen zum verantwortungsvollen Umgang mit der Selbstmedikation und die Aufklärung über Möglichkeiten einer effektiven Migränetherapie und Vorbeugung angeboten. Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite www.migraeneliga.de. Lesen Sie zum Thema Kopfschmerzen und Migräne auch unseren Artikel auf Seite 12.

Weitere Gesundheitstage im September sind unter anderem der Tag der Physiotherapie (8.9.), der Tag der Ersten Hilfe (10.9.), der Welttag der Suizidprävention (10.9.), der Welt-Sepsis-Tag (13.9.), der Weltlymphomtag (15.9.), der Welt-Alzheimerstag (21.9.), der Deutsche Lungentag (25.9.), der Tag der Zahngesundheit (25.9.), der Tag der Gehörlosen (25.9.) und der Welt-Herztag (29.9., lesen Sie dazu auch unsere Titelgeschichte auf Seite 8).

**Mögliches Frühwarn-
system bei Bauchspeichel-
drüsenkrebs entdeckt**

Bauchspeicheldrüsen- beziehungsweise Pankreaskrebs ist besonders heimtückisch, da er sehr lange ohne Symptome bleibt, was zu sehr späten Diagnosen und deshalb zu einem geringen Behandlungserfolg führt. Doch es gibt Hoffnung auf eine mögliche Früherkennung. Forschende der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (MLU), des Alfred-Krupp-Krankenhauses in Essen und der Universität Witten/Herdecke haben hierfür ein neues Verfahren entwickelt. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass das Protein Albumin im menschlichen Blut als eine Art Frühwarnsystem fungieren könnte. Das zeigten jedenfalls Vergleichsanalysen des Blutserums von Menschen mit einem gut- oder bösartigen Pankreastumor sowie von gesunden Menschen. Noch ist die Studie allerdings nur ein vielversprechender Ansatz. Bis zu einem möglichen Einsatz in Kliniken ist es noch ein weiter Weg.

**Studie
aus Afrika:
Traditionelle
Ernährung
verursacht weniger
Entzündungen**

Eine Studie aus Tansania über das Ernährungsverhalten der Stadt- im Vergleich zur Landbevölkerung förderte interessante Erkenntnisse zutage, aus denen auch die westliche Welt lernen kann. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass die Studienteilnehmer aus der Stadt im Vergleich zur den Teilnehmern vom Land ein stärker aktiviertes Immunsystem hatten und die Immunzellen mehr entzündliche Proteine produzierten. Ein aktiviertes Immunsystem kann das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Dagegen hatten die Teilnehmer aus ländlichen Gebieten höhere Werte an Flavonoiden und anderen entzündungshemmenden Substanzen im Blut. Die Wissenschaftler führen diese Diskrepanz auf die unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten zurück. Während die Stadtbevölkerung in Tansania sich eher nach westlicher Art ernährten und somit mehr gesättigte Fette und verarbeitete Lebensmittel zu sich nahmen, ist die traditionelle ländliche tansanische Ernährung reich an Vollkorn, Ballaststoffen, Obst und Gemüse.





Schalten Sie einen Gang zurück. Kurieren Sie Infekte immer unbedingt völlig aus, bevor Sie sich wieder fordern.

Eine Entzündung - zum Beispiel einer Sehne - ist oft schmerzhaft und lästig. Wenn aber das Herz betroffen ist und sich der Herzmuskel entzündet, dann kann es schnell um Leben und Tod gehen. Was Sie selbst dafür tun können, um eine Herzmuskelentzündung zu vermeiden, und was Sie unbedingt tun sollten, wenn es Sie doch erwischt, lesen Sie im folgenden Beitrag.

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

HERZMUSKEL- ENTZÜNDUNG

Bitte unbedingt ernst nehmen!

auftreten kann, auch bei mehr oder weniger alltäglichen Infektionen wie einer Grippe (Influenza) oder einer Magen-Darm-Infektion (Gastroenteritis). Und natürlich kann auch eine Erkrankung mit dem Covid-19-Virus eine Herzmuskelentzündung auslösen.

Wie kommt es zu einer Herzmuskelentzündung?

Wichtig ist, dass man das Risiko einer Herzmuskelentzündung nicht auf die leichte Schulter nimmt. Denn sie kann zu Herzrhythmusstörungen und sogar zum plötzlichen Herztod führen. Oft liegt die Ursache einer Myokarditis darin, dass man sich nach einer Infektion nicht ausreichend lange schont, sondern schon bald wieder voll belastet. Das betrifft nicht nur Leistungssportler wie den ehemaligen Top-Leichtathleten René Herms. Der mehrfache deutsche Meister über 800 Meter war Anfang 2009 tot in seiner Wohnung aufgefunden worden. Die Rechtsmedizin stellte später fest, dass der 26-Jährige an den Folgen einer Herzmuskelentzündung gestorben ist, die durch eine Herpes-Infektion ausgelöst worden war.

Nehmen Sie das Risiko einer Herzmuskelentzündung nicht auf die leichte Schulter

Aller-
tsäch-
nen Fälle von Herzmuskelentzündungen nach Corona-Impfungen gab, aber nur in einer sehr geringen Zahl. Herzmuskelentzündungen sind übrigens auch nach anderen Impfungen möglich, aber sehr selten.

Das Positive an dieser umfangreichen Berichterstattung war, dass das Thema Herzmuskelentzündung, Fachbegriff Myokarditis, ins Bewusstsein der Bevölkerung gerückt ist. Denn die Herzmuskelentzündung und wie man sie vermeidet beziehungsweise wie man mit ihr umgeht, ist völlig unabhängig von Corona ein Thema, über das man informiert sein sollte. Wichtig ist zu wissen, dass eine Herzmuskelentzündung ganz grundsätzlich bei Infektionen

Auch beim dänischen Fußballspieler Christian Eriksen, der bei den Europameisterschaften in diesem Jahr im Spiel gegen Finnland kurz vor Ende der ersten Halbzeit auf dem Spielfeld zusammengebrochen war und mit einem Defibrillator wiederbelebt werden musste, vermuteten Experten eine nicht ausgeheilte Herzmuskelentzündung, die zum Herzstillstand geführt hat.