

Oktober 2021 · Bezahlte von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Naturheilkunde

Wie sie unser Leben verbessern kann

Rheumaleiden

Wie Sie mit der Krankheit
besser leben können

Augen lasern

Nie mehr Brille und
Kontaktlinsen tragen

Sexualität im Alter

Zeit für Küssen, Kuscheln,
Körperkontakt

Dekristolvit[®]₃

Power für das Immunsystem*

- 4 individuelle Stärken
- Frei von Gelatine, Gluten, Lactose und Fructose
- Sehr gut verträglich



Apothekenexklusiv



*Vitamin D₃ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Knochen- und Muskelfunktionen bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Entwickelt & hergestellt in
Deutschland



Sowohl - als auch statt Entweder - oder!

Lange Zeit hat die sogenannte Schulmedizin einen weiten Bogen um die Naturheilverfahren gemacht. Doch diese skeptische und häufig negative Einstellung der Ärzteschaft der Naturheilkunde gegenüber hat sich in den letzten zehn bis zwanzig Jahren gewandelt. Immer mehr Mediziner haben erkannt, dass die Erkenntnisse und Verfahren der Naturheilkunde der universitären Medizin nicht entgegenstehen, sondern diese zum Wohle der Patienten wunderbar ergänzen. Tatsächlich sind die Grenzen zwischen beiden Bereichen der Gesundheitsfürsorge fließend. Heute haben viele tausend niedergelassene Ärzte in Deutschland eine Zusatzausbildung im Bereich der Naturheilverfahren absolviert. Auch ist die Naturheilkunde inzwischen zum festen Bestandteil der Mediziner Ausbildung an unseren Universitäten geworden. Und das ist gut so. Denn warum sollte man nicht das Beste aus zwei Welten – wenn es denn tatsächlich zwei Welten sind – zusammenfügen? Die Schulmedizin sowie die pharmazeutische und chemische Industrie sind ein Segen für die gesamte Menschheit. Darüber kann es nicht ernsthaft zwei Meinungen geben. Aufgrund ihrer akademischen Forschungsarbeit sind heute Behandlungen von Krankheiten möglich, von denen frühere Generationen nicht einmal träumen konnten. Und die Naturheilkunde verfügt über ein Jahrhunderte altes Erfahrungswissen, das sich in bestimmten Anwendungs-

bereichen millionenfach bestätigt hat und dessen praktische Wirksamkeit auch wissenschaftlicher Überprüfung standhält. Dass zwischen unserer modernen Medizin und Pharmazie sowie den Naturheilverfahren kein Gegensatz besteht, sondern sie auf einem gemeinsamen Fundament ruhen, erkennt man schon daran, dass schließlich auch die Grundlage von Medizin und Pharmazie die Natur ist, die sie allerdings – und das ist, wenn überhaupt, der Unterschied zur Naturheilkunde – mit den Methoden der modernen Wissenschaft erforscht. Diese Wissenschaft heißt aus gutem Grund NATUR-Wissenschaft. Schulmedizin oder Naturheilverfahren – immer mehr Menschen erkennen, dass es hier kein Entweder-oder gibt, sondern nur ein Sowohl-als auch. Lesen Sie mehr zu diesem Thema in unserer Titelgeschichte ab Seite 8.

Ich wünsche Ihnen einen schönen und goldenen Oktober, am besten mit viel Natur.



*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 Titel: stock.adobe.com / Masson, Foto Editorial: stock.adobe.com / vaaseena

Inhalt

Oktober 2021

14

Rheuma

Wie Sie mit der Krankheit besser leben



Fotos: stock.adobe.com / fizkes / Vasyli / Juliaap

**RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN**
S. 24



18

Augen lasern
Brille suchen war gestern

08

Naturheilkunde
Was die Natur für unsere
Gesundheit bereithält



MEIN TAG

6 News

TITEL

8 Wie die Naturheilkunde unser Leben verbessern kann

MEIN RAT

11 Praxistipps aus Ihrer Apotheke
Diese Naturheilmittel helfen Ihnen bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit

MEINE MEDIZIN

12 Sodbrennen
Vorsicht bei Dauerbränden

14 Rheuma
Wie Sie mit der Krankheit besser leben

16 Serie „Die gefährlichsten Viren der Welt“
Folge 9: Ebola

MEINE BALANCE

18 Augen lasern lassen
Brille suchen war gestern

20 Sexualität im Alter
Küssen, Kuscheln, Körperkontakt

MEINE FAMILIE

22 Die Hausapotheke
Erste Hilfe für den Notfall

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Oktober

News im Oktober



Männer: starker Anstieg bei Herz-Kreislauf-Medikamenten

Die Anzahl der Herz-Kreislauf-Medikamente, die Männer einnehmen, hat sich in den letzten 20 Jahren verdoppelt. Das zeigt eine aktuelle Auswertung der Techniker Krankenkasse (TK). Bekam ein erwerbstätiger Mann im Jahr 2000 durchschnittlich 58 Tagesdosen von Herz-Kreislauf-Medikamenten verordnet, waren es im Jahr 2020 mit 124 Tagesdosen mehr als doppelt so viele. Herz-Kreislauf-Medikamente - in erster Linie handelt es sich dabei um blutdrucksenkende Mittel - sind außerdem mit Abstand die am meisten verordnete Arzneimittelgruppe. Bei Frauen ergibt sich eine etwas andere Verteilung, die Herz-Kreislauf-Medikamente sind aber auch hier mit 26 Prozent der Spitzenreiter. Eine erwerbstätige Frau bekam im vergangenen Jahr durchschnittlich 65,8 Tagesdosen aus der Gruppe der Herz-Kreislauf-Medikamente verschrieben.

Trotz „Dr. Google“: Ärzte und Apotheken bleiben die Gesundheitsinstanz

Internet hin oder her: Für 73 Prozent der Europäer ist ihr Arzt die erste Anlaufstelle für alle Gesundheitsfragen, und auch Apotheker und Wissenschaftler genießen großes Vertrauen (jeweils 60 Prozent). Das ist eines der Ergebnisse des STADA Health Reports 2021. Ein weiteres Ergebnis: An der Apotheke vor Ort führt für viele Menschen kein Weg vorbei. 43 der Umfrageteilnehmer gaben an, auch weiterhin ihre Medikamente in der stationären Apotheke kaufen zu wollen, auf Online-Apotheken entfallen nur zwölf Prozent. Weitere Informationen: www.stada.com/de/medien/gesundheitsreport/stada-health-report-2021

73 Prozent der Europäer
vertrauen auf Ihren Arzt

73%

Tuberkulose in Deutschland weiter auf dem Rückzug

Weltweit sterben nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation jährlich 1,4 Millionen Menschen an Tuberkulose. In Deutschland ist die Lungenkrankheit zum Glück selten geworden. Das Robert-Koch-Institut hat für das Jahr 2019 nur noch 4.791 Tuberkulosefälle erfasst, was einem Rückgang gegenüber dem Vorjahr um 14 Prozent entspricht. Das Ziel ist aber noch nicht erreicht. Bis zum Jahr 2035 soll Tuberkulose in Deutschland quasi ausgerottet werden und weltweit um 90 Prozent sinken (gemessen am Referenzjahr 2015). Ein Schlüssel dazu besteht darin, die Lebensbedingungen für Menschen am Rande der Gesellschaft zu verbessern. Denn Tuberkulose befällt vor allem Menschen, die geschwächt sind und in Armut leben, insbesondere Obdachlose.

Fotos: stockadobe.com / New Africa / Rido / Krakenimages.com

Energydrinks: wenn überhaupt, dann nur in Maßen



Energydrinks sind wegen ihrer belebenden Wirkung vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen beliebt. Doch das Getränk ist mit Vorsicht zu genießen, ansonsten drohen gesundheitliche Schäden. Komplette außer Kontrolle geriet der Konsum von Energydrinks bei einem britischen Studenten, der sich über zwei Jahre lang täglich zwei (!) Liter Energydrinks einverleibte. Bis der 21 Jahre alte Mann eines Tages mit einem Herz- und Nierenversagen auf der Intensivstation einer Klinik landete. Vorherige Alarmzeichen wie Kurzatmigkeit, Zittern, Herzklopfen und Gewichtsverlust hatte der Student ignoriert. Der Student verbrachte 58 Tage auf der Intensivstation. Mediziner warnen ausdrücklich vor dem (übermäßigen) Genuss von Energydrinks.

Ein Hoch auf den Mittagsschlaf

Eine chinesische Studie mit mehr als 2.000 Teilnehmern über 60 Jahren hat ergeben, dass ein regelmäßiger Mittagsschlaf die kognitive Leistungsfähigkeit im Alter verbessern kann. Ein sogenanntes Demenz-Screening ergab, dass regelmäßige kurze Schläfchen am Mittag nicht nur höhere Gedächtnisleistungen ermöglichten, sondern auch positive Wirkungen auf die sprachliche Ausdrucksfähigkeit und den Orientierungssinn hatten. Im Alter wird der Nachtschlaf in der Regel kürzer. So betrug die nächtliche Schlafdauer der Studienteilnehmer in China lediglich sechseinhalb Stunden. Da sorgt ein Nickerchen um die Mittagszeit für eine Aufladung der körperlichen und geistigen Energie.



Übrigens...

Am 12. Oktober ist - wie seit 1996 jedes Jahr - der Welt-Rheuma-Tag. Rheuma ist ein Sammelbegriff für mehr als 100 Krankheiten. Zu den Formen zählen Arthrose, rheumatoide Arthritis, Gicht, Osteoporose, Fibromyalgie, Kollagenosen, Psoriasis Arthritis, Vaskulitis und das Sjögren-Syndrom. Rheuma kann Alt und Jung treffen - mehr als 15.000 Kinder leiden in Deutschland an Rheuma - und der größte Teil der rheumatischen Erkrankungen verläuft chronisch. Die Erkrankungen können meistens wirksam behandelt, aber nicht völlig geheilt werden. Je eher Rheuma erkannt und behandelt wird, desto besser sind die Chancen für eine erfolgreiche Therapie. Für die Belange von Millionen von Rheumakranken macht sich unter anderem die Deutsche Rheuma-Liga in Bonn stark (www.rheuma-liga.de).

Lesen Sie zum
Thema „Rheuma“
auch unseren
Beitrag ab
Seite 14.

Wie Naturheilkunde unser Leben verbessern kann

Die Naturheilkunde hatte in weiten Teilen der Bevölkerung und auch der medizinischen Fachwelt lange Zeit ein eher schlechtes Image. Zu viel Esoterik, zu viel Hokusfokus, zu wenig wissenschaftliche Nachweise über ihre Wirkung, so die Kritik. Doch diese negative Haltung hat sich in den vergangenen 15 bis 20 Jahren komplett geändert. Immer mehr Patienten interessieren sich für Alternativen beziehungsweise Ergänzungen zur Schulmedizin. Und parallel dazu hat sich auch die Ärzteschaft der „Komplementärmedizin“ geöffnet.

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

Vielleicht hat es ja mit dem Aufstieg der politischen Partei „Bündnis90/Die Grünen“ und allgemein mit dem gestiegenen Umweltbewusstsein zu tun: Tatsache ist, dass sich die kritische oder sogar ablehnende Haltung der Naturheilkunde gegenüber, die in weiten Teilen der deutschen Bevölkerung lange Zeit vorherrschte, in den vergangenen Jahren deutlich geändert hat. Die Forderung von Jean-Jacques Rousseau „Zurück zur Natur“ findet in einer Gesell-

schafft, ihre
nd die
t, eine
d weil
gaben
Bevöl-
ehand-

Trend
en Na-
rsitäre
es die
harzt-
kann-
zu er-
en und
undli-
d sind
haften
ahlrei-
n über

Kleine Phytotherapie-Kunde: Diese Pflanzen helfen bei ...

Nervosität und Unruhe: Passionsblume, Baldrian
Schlafstörungen: Baldrian, Hopfen, Melisse, Lavendel
Magenleiden: Kümmel, Fenchel, Pfefferminze, Kamille
Erkältung: Thymian, Salbei, Holunder, Eukalyptus
Muskelschmerzen: Arnika, Teufelskrallen, Ampfer, Beinwell

Naturheilkunde was ist das überhaupt?

Die Naturheilkunde ist ein Teil der sogenannten Komplementärmedizin. Damit ist gemeint, dass sie die konventionelle (Schul-) Medizin ergänzt und unterstützt. Das kann in der Praxis zum Beispiel so aussehen, dass eine Krebserkrankung mit einem operativen Eingriff und anschließender Chemotherapie behandelt wird (Schulmedizin) und die damit verbundenen Schmerzen durch eine Akupunktur (Naturheilverfahren) gelindert werden können. So leistet die Naturheilkunde einen unterstützenden Beitrag zum Wohlbefinden des Patienten und kann unter Umständen die Dosis von schmerzstillenden nebenwirkungsträchtigen Medikamenten vermindern. Weitere Segmente der Komplementärmedizin oder auch Alternativmedizin sind übrigens unter anderem die Homöopathie, die Traditionelle Chinesische Medizin und die aus Indien stammende Ayurveda-Heilkunde.

Als „Naturheilkunde“ wird grundsätzlich eine Heilkunde bezeichnet, die natürliche Reize zur Behandlung wie auch zur Vorbeugung von Krankheiten nutzt. Oft besteht das Ziel darin, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu unterstützen und Ungleichgewichte im Körper und Geist auszubalancieren. Die Naturheilkunde verwendet bei der Therapie ein breites Spektrum an verschiedenen Behandlungsmethoden, die möglichst aus der Natur stammen.

Wussten Sie schon?

... dass die Homöopathie zwar zur Komplementär- beziehungsweise Alternativmedizin gehört, nicht aber zur Naturheilkunde, wie oft angenommen wird?