

November 2021 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Hallo Winter!

Wie Sie gut durch die kalte
Jahreszeit kommen

Männergesundheit

Was tun, wenn der Testosteronspiegel sinkt?

Medienkonsum

„Mamaaaa - kann ich was auf dem Handy gucken?“

Gallensteine

Meistens harmlos, aber manchmal sehr schmerzhaft

Thomas

kann bald unabhängig von Öffnungszeiten sein E-Rezept an uns senden.

- Persönlich beraten
- Einfach bestellt
- Schnell verfügbar



mein-tag.de/e-rezept



Aus Papier wird digital.

Machen Sie sich » winterfest «



Natürlich gibt es sie, diese wunderbaren Wintertage mit strahlendem Sonnenschein auf kristallinem Schnee, knackig-trockener Kälte und klarer Luft. Wenn der Winter immer so wäre – das ließe sich aushalten.

Aber meistens zeigt sich der Winter in unseren Breiten dann doch von einer anderen Seite: Das Wetter trüb, kalt und nass, die Sonne macht sich rar, dazu die lange Dunkelheit – der Winter ist für viele von uns eine Herausforderung, sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht. Im Winter sind wir einfach häufiger krank als zu den anderen Jahreszeiten. Grippe, Erkältung, Husten und Schnupfen, Halsschmerzen – die typischen Begleiterscheinungen des Winters. Und stimmungsmäßig sind wir oft auch nicht auf der Höhe.

Umso wichtiger ist es, dass wir uns vor der kalten Jahreszeit „winterfest“ machen – wie wir es ja auch mit unserem Garten tun. Was das konkret bedeutet, sagen wir Ihnen in dieser Ausgabe gleich in zwei Artikeln: In unserer Titelstory ab Seite 8 beschäftigen wir uns vor allem damit, wie Sie Ihren Körper fit für den Winter machen, und auf Seite

12/13 geben wir Ihnen Tipps, wie Sie mit Hilfe der Natur auch psychisch gut durch die dunkle Jahreszeit kommen.

Mein persönlicher Extra-Tipp für alle Frostbeulen: Sorgen Sie dafür, dass Sie immer schön warme Füße haben. Das bedeutet vor allem: dicke Socken, gerne auch fürs Bett (dann zum Beispiel aus Angora). Und wenn Sie nach draußen in die Kälte gehen, ziehen Sie sich gefütterte Winterschuhe oder –stiefel an. Sie können sie im Büro oder im Geschäft ja gegen passendere Schuhe austauschen.

Ich wünsche Ihnen einen guten Einstieg in den Winter und einen entspannten November.



*Bleiben 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 / detailblick-foto. Foto Editorial: stock.adobe.com / Kolesnikov

Hallo Winter!
Gesund durch die kalte Jahreszeit.

08

Inhalt

November 2021



**RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN**
S. 24



Fotos: stock.adobe.com / progressman / Drobot Dean / mhartzapa



20

Medienkonsum
Wie viel ist zu viel?



14 Gallensteine
Was Sie selber machen können

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Der Winter kommt - na und? Wie Sie gut durch die kalte Jahreszeit kommen**

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Verhütung: Was Sie über die Alternativen zur Pille wissen sollten

MEINE MEDIZIN

12 **(Winter-) Depression**
Hilfe aus der Natur

14 **Gallensteine**
Was Sie selber machen können

16 **Serie „Die gefährlichsten Viren der Welt“**
Folge 10: Zikavirus

MEINE BALANCE

18 **Stress lass' nach**
Die besten Methoden zur Entspannung

20 **Männergesundheit**
Wenn der Testosteronspiegel sinkt ...

MEINE FAMILIE

22 **Medienkonsum**
„Mamaaaa - kann ich was auf dem Handy gucken?“

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im November

News im November

Nur geringes Infektionsrisiko für Sars-Cov-2 durch Bargeld

Wie lange bleiben Sars-Coronaviren auf Banknoten und Münzen infektiös? Ist es möglich, sich durch den Kontakt mit Bargeld anzustecken? Diese Frage wollten Experten der Europäischen Zentralbank in Zusammenarbeit mit der Abteilung für Medizinische und Molekulare Virologie der Ruhr-Universität Bochum (RUB) in einer Studie klären. Das Ergebnis: Das Risiko, sich per Bargeld mit Corona-Viren anzustecken, ist gering. Um herauszufinden, wie lange sich Sars-Cov-2 auf Münzen und Banknoten hält, behandelten die Forschenden verschiedene Eurogeldstücke und -scheine mit unterschiedlich hoch konzentrierten Viruslösungen und beobachteten über mehrere Tage, wie lange noch infektiöse Viren nachweisbar waren. Beim 10-Cent-Stück waren infektiöse Viren nach sechs Stunden komplett verschwunden, beim 5-Cent-Stück sogar schon nach einer Stunde. Auf 10-Euro-Scheinen dauerte es drei Tage bis zum vollständigen Verschwinden infektiöser Viren, bei der 1-Euro-Münze zwei Tage. „Unter realistischen Bedingungen ist eine Ansteckung mit Sars-Cov-2 an Bargeld sehr unwahrscheinlich“, fasst Dr. Daniel Todt von der Ruhr-Universität Bochum die Ergebnisse zusammen.



Forschung: Impfung gegen Darmkrebs

Die medizinische Forschung hat einen weiteren Durchbruch erzielt: Wissenschaftler vom Deutschen Krebsforschungszentrum und vom Universitätsklinikum Heidelberg konnten erstmals die Entstehung von erblichem Darmkrebs mit einer Schutzimpfung hinauszögern, bisher allerdings nur bei Mäusen. In diesem Forschungsprojekt überlebten Mäuse mit einer erblichen Veranlagung für Darmkrebs nach einer Impfung mit sogenannten Neoantigenen signifikant länger als ungeimpfte Artgenossen. Eine Kombination der Impfung mit einem entzündungshemmenden Medikament steigerte den Schutzeffekt. „Wir konnten zum ersten Mal in einem lebenden Organismus nachweisen, dass eine Impfung mit Neoantigenen vor Krebs schützt“, freut sich Dr. Matthias Kloor von der Uni Heidelberg, der die Forschungsarbeit leitete. Ob diese Impfung tatsächlich Tumoren verhindern und das Überleben auch von menschlichen Patienten verlängern kann, wird man erst in einigen Jahren beurteilen können.

Altersdepression bleibt oft unbehandelt

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, eine Depression zu entwickeln. Während in der gesamten Bevölkerung durchschnittlich fünf Prozent an einer Depression erkrankt sind, leiden etwa 20 Prozent der über 65-Jährigen an einer Altersdepression. Bei Bewohnern von Senioren- oder Pflegeheimen steigt der Anteil auf 30 bis 40 Prozent. Damit ist die Altersdepression neben der Demenz die häufigste psychische Erkrankung im Alter. Allerdings wird die Diagnose „Altersdepression“ derzeit nur bei zehn bis 20 Prozent der Betroffenen gestellt und noch seltener adäquat behandelt. Was nicht gut ist, denn die Altersdepression lässt sich ebenso erfolgreich therapieren wie die Depression bei jüngeren Patienten. (Zum Thema Depression lesen Sie bitte auch unseren Beitrag auf Seite 12 dieser Ausgabe.) Weitere ausführliche Informationen zur Altersdepression finden Sie auf der Internetseite „Neurologen und Psychiater im Netz“.

Haushaltsunfall - die unterschätzte Gefahr

12.436 Menschen sind 2019 nach einem Haushaltsunfall gestorben, fast vier Mal so viel wie im Straßenverkehr. Das berichtet die Aktion Das sichere Haus (DSH) in Hamburg. 86 Prozent aller häuslichen Unfälle sind Stürze. Betroffen sind vor allem ältere Menschen: 9.227 der Gestürzten waren 75 Jahre oder älter. „Wir müssen endlich erkennen, dass ein Sturz im Haushalt für Seniorinnen und Senioren ein tödliches Risiko darstellt und Maßnahmen ergreifen“, mahnt deshalb DSH-Geschäftsführerin Dr. Susanne Woelk. Die DSH bietet auf ihrer Internetseite eine 32-seitige Broschüre über Maßnahmen zur Sturzvermeidung im Haushalt an, die Sie sich direkt herunterladen oder auch per Post bestellen können. Hier der Link dazu: www.das-sichere-haus.de/broschueren/sicher-alt-werden.



Immer mehr Bürger wünschen sich digitale Rezepte, digitale Patientenakten und digitale Impfpässe

Auf der Wunschliste der Bundesbürger zur Digitalisierung im Gesundheitswesen steht die Vermeidung von Papier ganz oben: Je 71 Prozent wünschen sich Rezepte, die in Echtzeit an Apotheken übermittelt werden („E-Rezept“), sowie elektronische Dokumente wie Impfpass, Mutterpass oder Organspendeausweis. Mit 70 Prozent steht auch die digitale Patientenakte ganz oben auf der Agenda. Das hat die Asklepios-Kliniken-Gruppe in einer Studie herausgefunden. Kritisch sehen die Studienteilnehmer allerdings den Vormarsch der künstlichen Intelligenz im Gesundheitswesen. So gaben lediglich 21 Prozent der Befragten an, der Diagnose einer künstlichen Intelligenz mehr zu vertrauen als der eines Arztes. Auch den Datenschutz betrachten viele Bürger bei der Digitalisierung des Gesundheitswesens mit Sorge.



71%

71 % wünschen sich Rezepte, die in Echtzeit an Apotheken übermittelt werden

Übrigens...

... am 20. November ist der **Deutsche Lebertag**. Die Leber ist eines der wichtigsten Organe in unserem Körper. Als zentrales Stoffwechselorgan spielt die Leber eine entscheidende Rolle bei der Entgiftung des Körpers - und ist enormen Belastungen ausgesetzt, etwa durch Alkohol, Medikamente oder Umweltgifte. Doch auch Infektionen, die Folgen anderer Stoffwechselerkrankungen und Autoimmunerkrankungen machen ihr zu schaffen. Über fünf Millionen Leberpatienten gibt es allein in Deutschland. Wegen dieser besonderen Bedeutung steht der 22. Deutsche Lebertag in diesem Jahr unter dem Motto „Deine Leber. Dein Leben.“ Dieser Aktionstag soll das Bewusstsein in der Bevölkerung dafür schärfen, dass die Verantwortung für eine gesunde Leber auch bei uns liegt. Ausführliche Infos zum Deutschen Lebertag finden Sie im Internet unter www.lebertag.org. Weitere Linktipps zum Thema Leber: www.deutsche-leberstiftung.de, www.leberhilfe.org und www.gastro-liga.de.

Der Winter kommt. na und?

Jetzt, zu Beginn der kalten Jahreszeit, ist es nicht nur wichtig, den Garten, sondern auch sich selbst „winterfest“ zu machen. Wie Sie am besten durch die kommenden Monate mit Kälte, Schnee und Eis kommen, lesen Sie in diesem Artikel.

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

1. Gripeschutzimpfung

Eine der wichtigsten Vorsorgemaßnahmen ist die Gripeschutzimpfung. Die Influenza

man unbedingt ernst

20.000 Menschen

den Folgen der Grippe.

schon (ab 60) sollten

h Influenza impfen

ein erhöhtes Risiko,

Erkrankung bei ihnen

auf nimmt, zu Kom-

plexentzündung oder

er sogar tödlich ver-

stärkt. Zudem reduziert nicht nur das

die Grippeviren anzustecken,

sondern auch, dass eine Influen-

za bei ungeimpften Personen

zu schwereren Komplikationen

führt. Geimpfte Personen

haben ein geringeres Risiko, an Grippe zu er-

kranken. Laut Angaben der

Weltgesundheitsorganisation (WHO) liegt die

Impfbereitschaft in der Be-

völkerung bei der saisonalen Grippe

bei 75 Prozent. Laut Angaben der

WHO liegt die Impfbereitschaft bei

60-jährigen lediglich bei 40 Prozent und damit meilen-

weit entfernt von der Zielvorgabe der EU,

die bei 75 Prozent liegt. Allerdings scheint

die Corona-Pandemie in der Bevölkerung

zu einer höheren Impfbereitschaft

zu führen. So zeigt eine Umfrage der Krankenkasse

Vivida bkk unter 1.022 Bundesbürgern

aus dem Sommer dieses Jahres, dass

sich zukünftig 40 Prozent der Befragten

gegen die Grippe impfen lassen wollen.

„Es scheint, dass vielen Erwachsenen die Vorteile von Impfungen während der Pandemie klar geworden sind, egal welcher Altersgruppe sie angehören“, sagt Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Vivida bkk. „Denn das Risiko, eine schwere Infektionskrankheit zu bekommen, ist höher als das möglicher Nebenwirkungen.“

Die jährliche Influenzawelle hat in Deutschland in den vergangenen Jahren meist nach der Jahreswende begonnen. Nach der Impfung dauert es zehn bis 14 Tage, bis der Impfschutz vollständig aufgebaut ist. Um rechtzeitig geschützt zu sein, wird deshalb empfohlen, sich im Oktober oder November impfen zu lassen. Sollte die Impfung in diesen Monaten versäumt werden, kann es auch im Dezember und selbst zu Beginn oder im Verlauf der Grippewelle noch sinnvoll sein, die Impfung nachzuholen.

Die Gripeschutzimpfung schützt allerdings nicht gegen eine Erkältung beziehungsweise einen grippalen Infekt. Bei einem grippalen Infekt spielen andere Viren (über 200 verschiedene) als Influenza-Viren eine Rolle. Grundsätzlich lässt sich jedoch sagen, dass grippale Infekte seltener zu schweren Erkrankungen führen, in aller Regel selbstlimitierend sind und keinen Krankenhausaufenthalt erfordern. Gegen eine Erkältung kann nicht geimpft werden.