

Januar 2022 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Glück
kann man lernen!

Naturheilmittel

Wie Sie Entzündungen natürlich behandeln

Neue Serie

Die 12 besten Bücher zum Thema Gesundheit

Sport im Winter

Worauf Sie bei Kälte und Schnee achten müssen



Wir sind die Neuen!

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 / Rido, Foto Editorial: fotografe-schepp.de / stock.adobe.com / by-studio

Was Ihnen als regelmäßige Leserinnen und Leser dieses Magazins auf dieser Seite sicherlich als erstes aufgefallen ist, sind die beiden neuen Gesichter. In den vergangenen Jahren hat Sie hier ja immer unsere Kollegin Dr. Ann-Kathrin Gräfe-Bub begrüßt. Sie hat nun den Staffelstab an uns weitergeben und wir freuen uns darauf, ihre Nachfolge antreten zu dürfen. Wir, das sind Anne Lahoda, Inhaberin der Marien-Apotheke in Lohr am Main, und Florian Wehrenpfennig, Inhaber der Rathaus-Apotheke in Sankt Augustin bei Bonn.

Das neue Jahr verspricht spannend zu werden. Nicht zuletzt in politischer Hinsicht. Wir sind gespannt, was unsere neue Bundesregierung vor allem in gesundheitspolitischer Hinsicht auf den Weg bringen wird. Baustellen gibt es ja genug, Stichwort „Digitalisierung des Gesundheitswesens“. Ob elektronische Gesundheitsakte, elektronischer Impfpass, E-Rezept - hier sollten wir eigentlich schon ein Stück weiter sein. Was uns schon einmal freut, ist, dass die politischen Entscheidungsträger beim Thema „Impfen in der Apotheke“ einen wichtigen Schritt nach vorne gemacht haben. Wir haben uns sehr gut darauf vorbereitet, so dass Sie in vielen Guten-Tag-Apotheke Ihre Corona-Impfung bekommen können.

Was auch immer das neue Jahr an Veränderungen bringen wird, eines bleibt aber unverändert: Auf uns, Ihre stationären Apotheken in Deutschland, können Sie sich auch weiterhin verlassen. Wir glauben, mit Fug und Recht behaupten zu können, dass die Apotheken vor Ort das Beste aus der realen und der virtuellen, digitalen Welt vereinen. Bequem von zu Hause Rezepte einlösen oder auch nicht

verschreibungspflichtige Medikamente einkaufen, bei den meisten stationären Apotheken ist dies schon lange möglich. Und natürlich liefern wir Ihre Bestellungen auch zu Ihnen nach Hause. Wichtig ist uns, dass das Menschliche nicht zu kurz kommt. Bei uns werden Sie beispielsweise im persönlichen Gespräch ausführlich beraten, wir beantworten gerne all Ihre Fragen, wir gehen flexibel auf Ihre besonderen Wünsche ein, wir bereiten speziell für Sie verschriebene Rezepturen her...

In diesem Sinne freuen wir uns, Sie auch in diesem Jahr wieder in unseren Apotheken begrüßen zu können. Wir wünschen Ihnen für das Jahr 2022 alles Gute, viel Glück und immer einen Grund für gute Laune. Was Sie selbst für Ihr Glück tun können, das lesen Sie in unserer Titelgeschichte ab Seite 8.

Blieben Sie gesund!



Anne Lahoda



Florian Wehrenpfennig

Für Fragen oder Anregungen schreiben Sie uns gerne an:
info@mein-tag.de

Inhalt

Januar 2022

Sport im Winter
Darauf müssen Sie achten

18



Naturheilmittel
Entzündungen natürlich behandeln

12

RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S. 24



Fotos: stock.adobe.com / pololia / fitzkes / kireevongfoto

22

Fehlsichtigkeit
Sieht mein Kind auch gut?



MEIN TAG

6 News

TITEL

8 Glück kann man lernen!

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Wenn die Heizungsluft zu Tränen rührt

MEINE MEDIZIN

12 **Naturheilmittel**
Entzündungen natürlich behandeln

14 **Keuchhusten**
Keine klassische Kinderkrankheit mehr

16 **Neue Serie: Die zwölf besten Bücher zum Thema Gesundheit.** Folge 1:
Giulia Enders - Darm mit Charme

MEINE BALANCE

18 **Sport im Winter**
Darauf müssen Sie achten

20 **Blähungen**
Vom Winde verweht

MEINE FAMILIE

22 **Fehlsichtigkeit**
Sieht mein Kind auch gut?

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Januar

News im Januar



Wegen Corona? Rückenbeschwerden wieder auf Platz 1



Ob es am Corona-bedingten Homeoffice liegt, ist nicht sicher, aber es spricht einiges dafür. Jedenfalls haben die Deutschen wieder öfter „Rücken“. Das zumindest berichtet die KKH Kaufmännische Krankenkasse. Danach führen Rückenleiden zum ersten Mal seit Jahren die Liste der Ursachen für Krankschreibungen wieder an. Nach Angaben der KKH ging im ersten Halbjahr 2021 ein Fünftel der eingereichten Atteste auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurück. In den Vorjahren hatte der Anteil zwischen 15 und 16 Prozent gependelt. Doch nicht nur die Zahl der Fälle, auch die Krankheitsdauer stieg an. In den ersten sechs Monaten 2021 führte diese Entwicklung zu sage und schreibe 1,5 Millionen Fehltagen allein unter den KKH-Versicherten. Ein Grund könnte die suboptimale Ausstattung daheim sein. Küchenstuhl statt Bürostuhl sowie der Wegfall des Arbeitsweges könnten Verspannungen und Schmerzen fördern.

Tasse Kaffee?

Oh ja, gerne!

Dass die Deutschen gerne Kaffee trinken, ist bekannt. Doch weniger bekannt ist, dass es in Europa Länder gibt, in denen noch mehr Kaffee getrunken wird. Nach Angaben des Statista Consumer Market Outlook tranken die Deutschen im Jahr 2021 pro Kopf im Schnitt 450 Tassen Kaffee. Damit liegen sie europaweit nur auf Platz acht (vgl. Grafik). Den meisten Kaffee tranken im vergangenen Jahr die Menschen in Luxemburg, nämlich sage und schreibe 925 Tassen pro Kopf. Auch in den Niederlanden, den skandinavischen Ländern und Österreich ist der Kaffeeverbrauch vergleichsweise hoch. Für eine Tasse Kaffee werden schätzungsweise zwölf Gramm Pulver benötigt. Somit verbraucht jeder Deutsche im Jahr etwa 5,4 Kilogramm des koffeinhaltigen Heißgetränks.

So viel Kaffee trinken die Europäer

(Geschätzter Pro-Kopf-Verbrauch in Tassen 2021)



Quelle: Statista Consumer Market Outlook/Statista-Berechnungen

Fotos: stock.adobe.com / aanbetta / amixstudio / praevipalini

Ärzten sagt man nicht nur eine schwer lesbare Schrift nach, auch wenn sie sprechen, werden sie oft nicht richtig verstanden. Wenn Ärzte über Diagnosen und Behandlungsmethoden sprechen, haben 30 Prozent der Patienten gelegentlich Verständnisschwierigkeiten. Das zeigt eine forsa-Umfrage im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse. Hauptgrund ist - wenig verwunderlich - die Verwendung von Fachbegriffen. Aber auch der Mangel an Zeit und das Ignorieren von Fragen waren Gründe für die Kommunikationsschwierigkeiten. Ein Drittel der Befragten mit Verständnisproblemen gibt sogar zu, sich aufgrund der fehlerhaften Kommunikation falsch verhalten zu haben. Immerhin würden neun von zehn Patienten zukünftig beim Arzt nachfragen, wenn sie etwas nicht verstanden oder Zweifel an der Behandlungsmethode haben.

Arzt-Patienten-Kommunikation:
viel Luft
nach oben

30 % der Patienten haben gelegentlich **Verständnisschwierigkeiten**

Übrigens...

Am 21. Januar ist der Weltknuddeltag oder auch „Weltumarmungstag“. Der „National Hugging Day“ wurde 1986 von dem amerikanischen Pfarrer Kevin Zaborney ins Leben gerufen, weil ihm aufgefallen war, dass in Familien und Freundeskreisen viel zu wenig umarmt wurde. Und das sei sehr schade. Denn: „Umarmen ist gut für die Gesundheit! Die Forschung zeigt, dass solch positive Berührungen den Blutdruck senken und Wohlbefinden und Selbstbewusstsein steigern“, sagte Zaborney vor einigen Jahren im Interview mit Spiegel-online. Auch oder gerade in Corona-Zeiten ist es wichtig, dass wir uns umarmen, jedenfalls mit Familienmitgliedern und Freunden, von denen man weiß, dass sie gesund sind. Von der spontanen Umarmung wildfremder Menschen auf der Straße hält Zaborney übrigens nichts, da es vielen Menschen unangenehm ist, von Fremden umarmt zu werden und entsprechend reagieren. Daher ist Zaborneys Weltknuddeltag nicht zu verwechseln mit der „Free Hugs Campaign“, bei der eben genau dies geschieht: wildfremde Menschen in den Arm nehmen.

Pflanzliche Ernährung gut fürs Herz

Eine pflanzenbetonte Ernährung ist gut fürs Herz. Im Rahmen einer kürzlich im „Journal of the American Heart Association“ veröffentlichten Studie wurden die Daten von knapp 5.000 Teilnehmern ausgewertet, die seit 1985 beobachtet worden waren. **Das Ergebnis:** Bei den damals jungen Erwachsenen, die sich seitdem vorwiegend auf pflanzlicher Basis ernährten, war das Risiko einer koronarerteriellen Erkrankungen am niedrigsten. Die 20 Prozent mit der besten Ernährungsqualität unter den Teilnehmern reduzierten ihr Risiko einer Herzkrankheit um 52 Prozent. Aber es ist nie zu spät, mit einer gesunden Ernährung zu beginnen. So zeigt die Studie, dass auch wer vor dem 50. Lebensjahr seine Ernährung auf vorwiegend pflanzliche Kost umstellt, sein Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung erheblich senkt. Übrigens: Obst, Gemüse, Bohnen, Nüsse und Vollkorn erwiesen sich als besonders gesund fürs Herz. Moderate Mengen tierischer Produkte wie mageres Hühnchen, Fisch, Eier und Milchprodukte hatten keine negativen Effekte.



Glück

kann man lernen

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

Neues Jahr, neues Glück! Jetzt, um die Jahreswende, wünschen wir unserer Familie, unseren Freunden und Bekannten wieder „Ein glückliches neues Jahr“. Aber was ist das überhaupt, dieses Glück? Gute Frage! Ganze Bibliotheken sind im Laufe der Jahrhunderte mit dem Versuch gefüllt worden, diese Frage zu beantworten. Doch dass wir die Frage heute immer noch stellen, zeigt, wie schwierig die Antwort offenkundig ist. Vielleicht aber machen wir es uns auch einfach zu kompliziert.

D

Das Glück, schreibt der deutsche Schriftsteller Theodor Fontane (1819 – 1898), liegt „darin, dass man ausgeschlafen hat und dass einen die neuen Stiefel nicht drücken“. Wenn es doch nur so einfach wäre! Morgens ausgeschlafen aufwachen und Schuhe, die passen. Klar, das ist toll. Aber es ist anzunehmen, dass sich die meisten Menschen unter „Glück“ doch etwas mehr vorstellen. Außerdem ändert sich ja das, was man für sein Glück zu brauchen glaubt, im Laufe des Lebens immer wieder – ganz nach dem Motto „Die Bedürfnisse wachsen im Quadrat ihrer Erfüllung“. Nein, die Sache mit dem Glück ist wirklich nicht ganz so einfach wie bei Fontane, übrigens Sohn eines Apothekers, doch das nur am Rande. Aber schön für Fontane, wenn er nicht mehr für sein Glück brauchte.

DEN AUGENBLICK BEWUSST ERLEBEN

Vor wenigen Monaten veröffentlichte die mhplus-Krankenkasse aus Ludwigsburg die Ergebnisse einer in ihrem Auftrag durchgeführten repräsentativen „Glücks“-Studie. Danach tun wir Deutsche uns ganz schön schwer mit dem Glück. Die wichtigsten Ergebnisse:

- Jeder fünfte der 1.006 Studienteilnehmer fühlt sich unglücklich.
- Zwei Drittel der Bundesbürger haben nur einmal pro Woche oder noch seltener Glücksgefühle.
- Nur fünf Prozent der Befragten gaben an, mehrmals pro Tag unerwartete Glücksmomente zu haben.
- Als sehr glückliche Menschen bezeichneten sich lediglich elf Prozent der Studienteilnehmer.

Für Maik Müller, Experte für Gesundheitsförderung bei der mhplus-Krankenkasse, sind es weniger die Umstände, unter denen Menschen leben, als vielmehr vor allem die Alltagshetze, die das Erleben von Glück so schwierig machen. „Der Termindruck verhindert oft, dass wir den Moment bewusst wahrnehmen, weil wir gedanklich schon den nächsten Schritt gehen“, so Müller. Er empfiehlt daher, öfter mal innezuhalten und den Augenblick ganz bewusst wahrzunehmen. Mit Achtsamkeits-