

Juni 2022 · Beahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

**Tätowierung und
Piercing -**
was Sie vorher wissen sollten

Dranginkontinenz

„Hilfe, ich muss mal...
Jetzt! Hier! Sofort!“

Fettstoffwechsel

So kurbeln Sie Ihre
Fettverbrennung an

Auf Wanderschaft

Mit der ganzen Familie
auf dem Jakobsweg

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 / neonshot, Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / K.Decor

Sommerlektüre

Es ist Sommer. Bei herrlichem Wetter verbringen wir viel Zeit draußen an der frischen Luft und wegen der warmen Temperaturen zeigen wir reichlich Haut. Natürlich möchten wir gut aussehen. Deshalb gibt es in diesem Heft gleich in mehreren Beiträgen Tipps und Empfehlungen, was Sie für ein attraktives und gesundes Äußeres tun können. Außerdem halten wir einige Anregungen für Ihre sommerlichen Freizeitaktivitäten für Sie bereit.

In unserer Titelgeschichte ab Seite 8 beschäftigen wir uns mit Tätowierungen oder – wie man heute meist sagt – Tattoos sowie mit Piercings. Dieser Körperschmuck ist ja in den vergangenen Jahren un-
gemein populär geworden.

Womöglich spielen auch Sie mit dem Gedanken, sich ein Tattoo oder ein Piercing „stechen“ zu lassen, oder ihr Kind liegt Ihnen mit einem entsprechenden Wunsch in den Ohren? In unserer Titelstory sagen wir Ihnen, was Sie vor der Entscheidung bedenken sollten.

Unsere Kollegin Dr. Maria Barbara Spohrer gibt Ihnen auf Seite 11 wertvolle Tipps zum Thema schöne Beine und gepflegte Füße.

Sie gehen gerne wandern oder machen gerne Touren mit dem Fahrrad, trauen sich aber nicht so recht, weil Sie bei Ihren Ausflügen immer wieder das dringende Bedürfnis haben, ganz schnell zur Toilette gehen zu müssen? In unserem Artikel über Dranginkontinenz auf

Seite 12 erfahren Sie, welche Hilfestellungen es für den Alltag gibt, so dass Sie auf Ihre Wanderung oder Ihre Radtour nicht verzichten müssen.

Apropos Wanderung: Besonders den Familien unter unseren Lesern möchten wir den Artikel unserer Gastautorin Carmen Martinez von Bülow auf Seite 22 ans Herz legen. Hier geht es um das Mikroabenteuer Pilgern auf dem Jacobsweg, und zwar mit Kind und Kegel. Starten kann man oft mehr oder weniger direkt vor der Haustür.

Wir wünschen Ihnen eine informative und anregende Lektüre sowie einen lustvollen Juni; genießen Sie den Monat mit den längsten Tagen des Jahres.

Blieben Sie fernand!



Anne Lahoda



Florian Wehrenpfennig

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

Inhalt

Juni 2022



16

Lesetipp
Das große Buch vom Schlaf

18

Pigmentstörungen
Was Sie dagegen tun können



20

Schöne Beine,
gepflegte Füße
Praxistipps aus Ihrer Apotheke



Fotos: stock.adobe.com / Pixel-Shot / dragonstock / Lars Zahner

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Tätowierung und Piercing - was Sie vorher wissen sollten**

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Schöne Beine und gepflegte Füße

MEINE MEDIZIN

12 **Dranginkontinenz**
Ich muss mal... Jetzt! Hier! Sofort!

14 **Schlaganfall**
Time is Brain - Zeit ist Hirn

16 **Neue Serie: Die zwölf besten Bücher zum Thema Gesundheit.** Folge 6 :
„Das große Buch vom Schlaf“ von Matthew Walker

MEINE BALANCE

18 **Pigmentstörungen**
Was tun bei unerwünschten Flecken im Gesicht?

20 **Stoffwechsel**
So heizen Sie die Fettverbrennung an

MEINE FAMILIE

22 **Mikroabenteuer Jakobsweg**
Pilgern mit der ganzen Familie

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Juni

News im

Juni

„An apple a day...

...keeps the doctor away“, heißt es. Jetzt gibt es einen weiteren guten Grund für den täglichen Apfel. An der Hochschule Osnabrück wurde ein Apfel entwickelt, der mehr als zehnmal so viel Selen wie ein gewöhnlicher Apfel enthält. Mit dem Verzehr von einem dieser Äpfel lässt sich rund die Hälfte des täglichen Selenbedarfs eines Erwachsenen decken. Das Spurenelement Selen ist nicht nur für eine normale Funktion des Immunsystems und der Schilddrüse unentbehrlich. Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass eine gute Selenversorgung unter anderem auch dazu beiträgt, Corona-Erkrankungen besser zu überstehen. Inzwischen wird der selenreiche Apfel in vielen Regionen Deutschlands vermarktet. Die Ernte beträgt in der aktuellen Saison bereits 550 Tonnen. Tendenz steigend. Weitere Infos unter www.selstar.de.

3,5 %

der Erwachsenen in Deutschland **leiden an Neurodermitis**

Spezielle Infos zu **Neurodermitis** bei Erwachsenen

Neurodermitis tritt meist im Kleinkindalter erstmals auf. Eine Kinderkrankheit ist die chronisch-entzündliche Hautkrankheit aber nicht - rund 3,5 Prozent der Erwachsenen in Deutschland leiden daran. Speziell für diese Betroffenen hat der Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz e.V. (BGV) die Broschüre „Neurodermitis bei Erwachsenen“ aufgelegt. Die Broschüre kann kostenfrei in gedruckter Form angefordert oder als PDF heruntergeladen werden: BGV e.V., Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn, www.bgv-neurodermitis.de.

Gesichtsmaske: fehlendes Lippenlesen erschwert Verstehen

„Wie bitte, was hast du gesagt?“ Dass wir unser Gegenüber schlechter verstehen, wenn es eine Gesichtsmaske trägt, liegt weniger an der akustischen Dämmung, sondern in erster Linie daran, dass wir ihm nicht auf den Mund schauen können. Das haben Hörforscher der Universitätsmedizin Oldenburg herausgefunden. Sie zeigen damit: Nicht nur Menschen mit eingeschränktem Hörvermögen, sondern auch ein Großteil der anderen profitiert im Alltag unbewusst vom Lippenlesen. Haben sie diese Möglichkeit nicht, sinkt das Sprachverstehen deutlich.



Fotos: stock.adobe.com / dolphy_tv / Cavan / supamas / Wakk / Alexandr Bognat

Hausapotheke: Medizinkohle bei Vergiftungserscheinungen

Kleinkinder sind neugierig und nehmen auf ihren Entdeckungstouren auch schon mal Giftiges in den Mund. Sie kauen und verschlucken zum Beispiel Blätter vom Kirschlorbeerstrauch oder dunkle Efeu-Beeren. Zeigt ein Kind nur leichte Vergiftungserscheinungen wie Blässe oder eine leichte Übelkeit, ist Medizinkohle eine wirksame Erste-Hilfe-Maßnahme. Sie bindet das Gift, das zusammen mit der Kohle nach drei bis vier Stunden ausgeschieden wird. Die Aktion Das sichere Haus (DSH) rät Eltern von Kleinkindern deshalb, Medizinkohle in ihrer Hausapotheke vorrätig zu haben. Lassen Sie sich dazu am besten in Ihrer Guten-Tag-Apotheke beraten.



Übrigens...

Am 4. Juni ist der Tag der Organspende (www.tagderorganspende.de). In Deutschland warten etwa 9.200 Menschen auf Spenderorgane. Laut der Deutschen Stiftung Organtransplantation wurden 2021 postmortal 2.905 Organe (2020: 2.941 Organe) gespendet. Eine repräsentative Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zeigt, dass 82 Prozent der Befragten einer Organ- und Gewebespende positiv gegenüber stehen. 62 Prozent haben eine Entscheidung zur Organ- und Gewebespende getroffen und 31 Prozent aller Befragten haben ihre Entscheidung in einem Organspendeausweis festgehalten. Mit dem Tag der Organspende wollen Selbsthilfeverbände, Dialyse- und Transplantationszentren Angst und Vorurteile zum Thema abbauen und über Organspende aufklären. Ausführliche Informationen zur Organspende inklusive einer Entscheidungshilfe finden Sie im Internet unter anderem auf der Seite der AOK (www.aok.de, Stichwort „Organspende“).



Übergewicht in jungen Jahren ist ein Risikofaktor für frühe Darmkrebs-erkrankungen

Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen. Betroffen sind meist Ältere ab dem 50. Lebensjahr. Doch in den letzten Jahren nimmt die Zahl der Darmkrebskrankungen bei jüngeren Erwachsenen zu. Wissenschaftler im Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) haben festgestellt, dass diese Entwicklung in Zusammenhang steht mit der ebenfalls steigenden Zahl übergewichtiger und fettleibiger junger Menschen. Die Forscher stellten fest, dass das Risiko einer frühen Darmkrebskrankung bei übergewichtigen beziehungsweise fettleibigen jungen Menschen etwa doppelt so hoch ist wie bei Normalgewichtigen. Ihre Studie ergab folgendes Bild: Lag bereits im Alter von 20 Jahren eine Adipositas vor, war das Risiko, früh an Darmkrebs zu erkranken, 2,6 Mal höher als bei Normalgewichtigen. Auch Übergewichtige mit einem BMI von 25 bis 30 kg/m² hatten ein erhöhtes Risiko, früh an Darmkrebs zu erkranken.

TÄTOWIERUNG UND PIERCING

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

WAS SIE
VORHER
WISSEN
SOLLTEN

Bunte Bilder auf der Schulter oder glänzende Ringe in der Augenbraue – Körperschmuck wie Tattoos und Piercings sind im Trend. Doch wer sich seinen Körper permanent schmücken lassen möchte, sollte vorher nicht nur ästhetische, sondern auch gesundheitliche Aspekte in Betracht ziehen.

„Lassen Sie sich bei der Entscheidung zu einem neuen Piercing nicht vom Preis leiten.“

**Piercing-Profi
Martina Lehnhoff**



Wie finde ich ein vertrauenswürdiges Studio?

Tattoo-Künstler haben ihren eigenen Stil – Fotos können einen ersten Eindruck vermitteln. Gefällt Ihnen eine Tätowierung besonders gut, fragen Sie den Träger ruhig nach dem Studio. Auf jeden Fall sollte man sich vor Ort die Arbeitsweise und Hygiene ansehen und sich umfangreich beraten lassen. Ähnlich ist es bei Piercings.

Martina Lehnhoff betreibt seit 30 Jahren zwei Praxen für percutanen Körperschmuck, ist Vorstand diverser Piercing Berufsverbände und der Deutschen Gesellschaft für Piercings (DGP). Sie sagt: „Lassen Sie sich bei der Entscheidung zu einem neuen Piercing nicht vom Preis leiten. Suchen Sie ein Studio, in dem die Piercer/innen über ausreichend Erfahrung verfügen und ehrlich zu den Piercing-Plänen des Kunden beraten. Nach einem Anatomie-Check, der jedem Piercing vorausgehen sollte, ist es in einem seriösen Studio auch möglich, dass dem Kunden von einem bestimmten Piercing abgeraten wird, weil es die Anatomie nicht zulässt oder Komplikationen in der Abheilung zu erwarten sind.“ Die DGP stellt auf ihrer Homepage eine Studio-Checkliste zur Verfügung (www.dg-piercing.de). ➤

Was sollte ich vorher bedenken?

Wenn Sie noch Tätowierungen lassen möchten, sollten Sie sich vorher gut überlegen, ob Sie die Tattoos wieder entfernen und sollten immer gut überlegt sein. Neben der Motiv-Auswahl kommt es auch sehr auf die Körperstelle an. Intim-Piercings oder Tattoos am Rücken sind nicht für jeden sichtbar. Schmuck oder Tätowierungen im Gesicht, an Armen und Händen fallen jedoch auf und könnten zum Beispiel auf dem Arbeitsmarkt für einen negativen Eindruck sorgen.