Mai 2022 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



## Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke



#### **Auf Nummer Sicher**

Das Wichtigste über die ärztliche Zweitmeinung

#### Beckenboden

Wirksames Krafttraining für den Unterboden

#### **Bart? Ja klar!**

Die besten Tipps für einen gepflegten Bart



# Megatrend Achtsankeit

Nicht viele Wörter haben in den vergangenen Jahren eine solche Karriere im deutschen Sprachgebrauch gemacht wie das Wort "Achtsamkeit". Dennoch haben viele Menschen noch immer eine diffuse Vorstellung, was damit konkret gemeint ist. Es ist ja auch ziemlich abstrakt.

Mit unserer Titelstory ab Seite 8 wollen wir Ihnen auf verständliche Art und Weise das Thema "Achtsamkeit" näherbringen. Was bedeutet der Begriff eigentlich, wo kommt er her, was ist das Gute daran und wie lernt man, achtsam zu sein?

Achtsamkeit ist ein Megatrend, und ein zweiter Megatrend ist Nachhaltigkeit. "Nachhaltigkeit" ist ebenfalls ein Begriff, der in den vergangenen Jahren ungemein populär geworden ist. Unter "Nachhaltigkeit" versteht man heute in erster Linie den verantwortungsvollen und sparsamen Umgang mit den natürlichen, nicht nachwachsenden Ressourcen unseres Planeten. Stichwort "enkelgerechte Zukunft". Auch wir von MEIN TAG sind uns unserer Verantwortung für Natur und Umwelt bewusst und wollen unsere natürlichen Ressourcen schonen. wo immer es geht. Daher erhalten Sie ab dieser Ausgabe Ihr Gesundheitsmagazin auf Recyclingpapier. Zudem haben wir das Format minimal verkleinert, auch dies, um weniger Papier und

damit natürliche Ressourcen zu verbrauchen. Wir hoffen, damit auch in Ihrem Sinne zu handeln.

"Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus", so lautet die erste Zeile des Frühlingsgedichts von Emanuel Geibel aus dem Jahr 1841, in dem er uns auffordert, hinaus in die "weite, weite Welt" zu gehen und die erblühende Natur zu genießen. Gerne schließen wir uns diesem Appell an und wünschen Ihnen einen "achtsamen" und wunderschönen Mai.





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.

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





## Inhalt Mai 2022





Bartpflege Die besten Tipps

6 News

MEIN TAG

#### TITEL

Achtsamkeit - wie geht das überhaupt?

#### **MEIN RAT**

11 Praxistipps aus Ihrer Apotheke Das gehört in Ihre Reiseapotheke

#### MEINE MEDIZIN

12 Herpes Die besten Tipps gegen Lippenbläschen

14 Die ärztliche Zweitmeinung Was man darüber wissen sollte

16 Neue Serie: Die zwölf besten Bücher **zum Thema Gesundheit.** Folge 5: "Die gestresste Seele" von Gustav Dobos

#### **MEINE BALANCE**

**18** Bart? Ja klar, aber gepflegt!

20 Beckenbodengymnastik Krafttraining für den Unterboden

#### MEINE FAMILIE

22 Durchfall Helfen Cola und Salzstangen wirklich?

#### MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen/Impressum

#### MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Mai



#### Maske mindert Leistung in der Schule nicht

Masken zu tragen ist in den Schulen zum Alltag geworden, Eine Studie der Universitätskinderklinik Bochum hat nun ergeben: Das Tragen der Maske wirkt sich nicht negativ auf die Leistungs- und Aufnahmefähigkeit der Schüler aus. Bei Vergleichstests gab es keine signifikanten Unterschiede zwischen Schülern, die eine Maske und denen, die keine Maske trugen. "Die schulische Leistung wird durch die Maske nicht geschmälert", fasst Prof. Dr. Thomas Lücke, Direktor der Universitätskinderklinik der Ruhr-Universität Bochum, die Ergebnisse der Studie zusammen.



#### Blaulicht von Displays keine Gefahr für Augen

Ist das Blaulicht von elektronischen Geräten wie Smartphones oder Tablets schädlich für die Augen? Lange Zeit hieß die Antwort "la" und es gibt sogar spezielle Brillen und Kontaktlinsen, die vor diesen Gefahren schützen sollen. Doch die Deutsche Opthalmologische Gesellschaft (DOG) gibt Entwarnung. "Die Lichtstärke bei der Nutzung elektronischer Geräte ist viel zu gering, um Netzhautschäden an den Augen hervorzurufen", sagt Professor Michael Bach vom Universitätsklinikum Freiburg. Auch die Meinung, dass das abendliche Lesen an elektronischen Geräten aufgrund des Blaulichts Schlafstörungen verursachen könne, ist in Studien widerlegt worden. Man sollte allerdings die maximale Helligkeit des Gerätes vermeiden, so der DOG-Experte.

## Abrigens...

Am 17. Mai ist der Welthypertonietag. 20 bis 30 Millionen Menschen in Deutschland haben Bluthochdruck. Viele Menschen wissen nicht, dass dauerhaft erhöhte Blutdruckwerte regelrecht gefährlich sind: Allein die Hälfte aller Schlaganfälle und Herzinfarkte geht auf das Konto von Bluthochdruck. Trotzdem wird Bluthochdruck von vielen Menschen noch immer als "Wehwehchen" oder Befindlichkeitsstörung abgetan, und entsprechend lax ist die Einstellung vieler Patienten im Hinblick auf die Bluthochdrucktherapie. Viele gehen deswegen gar nicht erst zum Arzt und von den behandelten Patienten schaffen es nur zwei von drei, den Blutdruck in den Zielbereich zu bringen. Ziel der Deutschen Hochdruckliga als Organisatorin des Welthypertonietags ist es, über die Krankheit zu informieren und Betroffenen aufzuzeigen, wie wichtig die Blutdruckeinstellung ist. Webseite: www.hypertonietag.de

Geschätzer Umsatz mit Krebsmedikamenten und Marktanteil an allen Therapiegebieten weltweit

15.68% 128,6 Mrd. € 21,9% 2019 228,3 Mrd. € 17.96% 159,3 Mrd, € 2022 Quelle Statista Health Market Outlook

Krehs-Anteil am Pharmamarkt bald

über 20 Prozent

Die mit Krebsmedikamenten erzielten Umsätze der Pharmabranche steigen steil an. Während 2019 weltweit etwa 128,6

Milliarden Euro erwirtschaftet wurden.

werden es 2022 bereits rund 159,3 Milliarden Euro sein. Bis zum Jahr 2025 rech-

nen die Experten mit einem Anstieg um

machen damit mit Abstand den größten

Anteil am globalen Pharmazeutika-Markt

aus. Der Anteil wird Vorhersagen zufolge

von rund 18 Prozent in dieserm Jahr auf

über 20 Prozent im Jahr 2025 ansteigen.

Euro (vgl. Grafik). Krebsmedikamente

weitere 43,3 Prozent auf 228,3 Milliarden

### Vitaminshots -

Sogenannte Vitaminshots sind beliebt - aufgrund des Versprechens der Anbieter, dass sie das Immunsystem stärken und die

## teuer, aber auch gut?

Gesundheit fördern. Doch nach Angaben des rbb-Verbrauchermagazins SUPER.MARKT haben die teuren Getränke keinen nachweisbaren gesundheitlichen Nährwert. Das Magazin spricht sogar von einer "Mogelpackung", da die "shots" häufig zum Großteil aus Apfelsaft bestehen (bis zu 78 Prozent). Oft sind versteckter Zucker oder Konservierungsstoffe enthalten. Die Berliner Verbraucherzentrale äußert sich in der rbb-Sendung dementsprechend kritisch über die Vitaminshots: "Das ist ein überteuerter Fruchtsaft, der kann sogar noch überzuckert sein und er wird vollkommen überschätzt."

#### Frühling: Rauf aufs Fahrrad!

Radfahren ist gesund und bringt Spaß, aber nur, wenn Ihr Rad perfekt auf Sie abgestimmt wird. Ist das nicht der Fall, sind Verspannungen und Schmerzen schnell die Folge. Der einfache Grund: Rahmengröße, Sattel, Lenker und Pedale passen nicht zum Fahrer. Die Internetseite www.RichtigRadfahren.de hilft Ihnen dabei, Ihr Rad ergonomisch perfekt auf Sie einzustellen. Die Seite ist von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet worden. Wer nicht selbst Hand an sein Rad anlegen will, ist beim Bike-Händler vor Ort gut aufgehoben, vor allem, wenn dieser über ein spezielles Bikefitting-System und entsprechendes Know-how verfügt.

positive Gedanken und Gefühle unterstützen und ist ein Begriff, der in letzter Zeit sehr

populär geworden ist. Grund genug, nachzufragen, was eigentlich damit gemeint ist,

was uns diese "Achtsamkeit" bringt und wie man achtsamer wird.

wird. Buddhistische Mönche widmen sich traditionell mehrere Stunden täglich der Meditation, welche auf dem Prinzip der Achtsamkeit basiert.In den 1970er Jahren hält die Achtsamkeit Einzug in die westliche Medizin, stark unterstützt von Jon Kabat-Zinn, einem amerikanischen Molekularbiologen. Er war selbst Schüler des Zen-Buddhismus, brachte aber seine Achtsamkeitslehre ohne religiöse Hintergründe in die westliche Kultur. Das Praktizieren von Achtsamkeit unterstützt mittlerweile auch in vielen deutschen Kliniken diverse Therapien.

Muss ich erst einmal ins

Was genau ist denn nun

on unesen:

ern, die

veg für

## Achtsamkeit

Vor allem bedeutet es, sich auf das Hier und letzt zu konzentrieren, anstatt zum Beispiel eine Sache nebenbei zu tun und mit den Gedanken schon ganz woanders zu sein. Achtsam sein bedeutet, etwas ganz bewusst zu tun, sich Langsamkeit zu erlauben ("Entschleunigung!"). Der Klassiker der Achtsamkeitsübungen ist etwa das ganz bewusste Atmen. Achtsam ist, wer beim Spaziergang in der Natur ("Waldbaden") sich den Geräuschen und Gerüchen des Waldes hingibt und nicht über irgendein Problem nachdenkt. Achtsam kann man die vermeintlich profanen Dinge machen, wie zum Beispiel essen: Konzentrieren Sie sich ganz bewusst auf den Geschmack der Speisen tun Sie nichts anderes als essen - lesen Sie nicht, checken Sie keine Mails und sehen Sie nicht fern. Achtsam sein kann auch bedeuten, einen Schritt aus sich herauszutreten und sich selbst zu beobachten. Anstelle sich im Stau über die anderen "blöden" Autofahrer zu ärgern, beobachtet sich der achtsame Mensch selbst, nimmt bewusst seine Emotion wahr, ohne sie zu bewerten.

### Übung macht den Meister

Krankenkassen, Volkshochschulen oder manche Arzt oder Heilpraktiker-Praxen bieten spezielle Kurse an. Wer mag, beginnt einfach ganz zu Hause mit einem Buch im Selbststudium (siehe Kasten Seite 10). Im Internet finden sich zahlreiche Achtsamkeitsübungen und -meditationen. Yoga-Übungen und Meditation sind oft Bestandteil des Achtsamkeits-Trainings.