

Juli 2022 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



# Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT  
TV-PROGRAMM  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL



**Endlich Urlaub!**  
*So erholen Sie sich am besten*

## **Sonnenbrand**

Die besten Praxistipp aus Ihrer Apotheke

## **Krampfadern & Co.**

Wie Sie Venenleiden vermeiden und behandeln

## **Trailrunning**

Im schnellen Laufschrift über Stock und Stein

# Maria

## legt Wert auf persönliche Beratung und schnelle Lieferung. Genau wie ihre Apotheke.

- Persönlich beraten
- Einfach bestellt
- Schnell verfügbar



[mein-tag.de/e-rezept](http://mein-tag.de/e-rezept)



Aus Papier wird digital.



# SOMMERZEIT - Urlaubszeit

Für viele beginnen nun die schönsten Wochen des Jahres, auf die sie sich schon lange gefreut haben. Ferien. Doch ein bisschen ist es wie mit dem Märchen vom Schlaraffenland. Um dieses Land zu erreichen, muss man sich erst einmal durch eine hohe Wand von Grießbrei essen. Das Schlaraffenland aus dem Märchen ist in der Realität unser Urlaubsziel, und die Mauer aus Grießbrei, das ist bei uns Urlaubern die Anreise, also die Fahrt mit dem Auto oder auch die Reise mit dem Flugzeug. Spaß macht das in der Regel nicht.

Besonders mit Kindern erweist sich die Anreise oft als Herausforderung, vor allem wenn sie mit Staus auf der Autobahn verbunden ist. Stress statt Urlaubsfeeling, heißt es dann sehr häufig. Auf Seite 22 dieser Ausgabe haben wir einige Tipps zusammengestellt, wie Sie und Ihre (Enkel-) Kinder diese Reisen besser überstehen.

Und am Urlaubsziel? Auch hier gelingt es vielen von uns nicht so schnell, den Alltag hinter uns zu lassen, Abstand zu gewinnen und uns zu entspannen und zu erholen. Schlaraffenland? Weit entfernt! Wie Sie den Urlaub wirklich genießen und Ihren Akku wieder aufladen können, wie Sie Ihren Urlaub optimal vor- und auch nachbereiten können, das lesen Sie in unserer Titelstory ab Seite 8.

Komplettiert wird unser Themenschwerpunkt in diesem Heft mit den Artikeln „Reisen mit Herzkrankheit“

(Seite 14) sowie über die Vermeidung und Behandlung von Sonnenbrand (Seite 11). Auch den Beitrag über Venenleiden (Seite 12) legen wir Ihnen ans Herz: Denn besonders im Sommer ist dies ein Thema und auch auf langen Reisen mit dem Auto und dem Flugzeug eine Herausforderung. Ein Lesetipp zum Schluss: Vielleicht fahren Sie in diesem Jahr in die Berge und wollen den aktuellen Trendsport Trailrunning ausprobieren? Dann haben wir auf Seite 18 ein paar Tipps für Sie.

Wo immer Sie in diesem Sommer Ihren Urlaub verbringen – wir wünschen Ihnen eine stressfreie Anreise, eine gute Erholung und natürlich viel Spaß.

*Blieben Sie gesund!*



Anne Lahoda



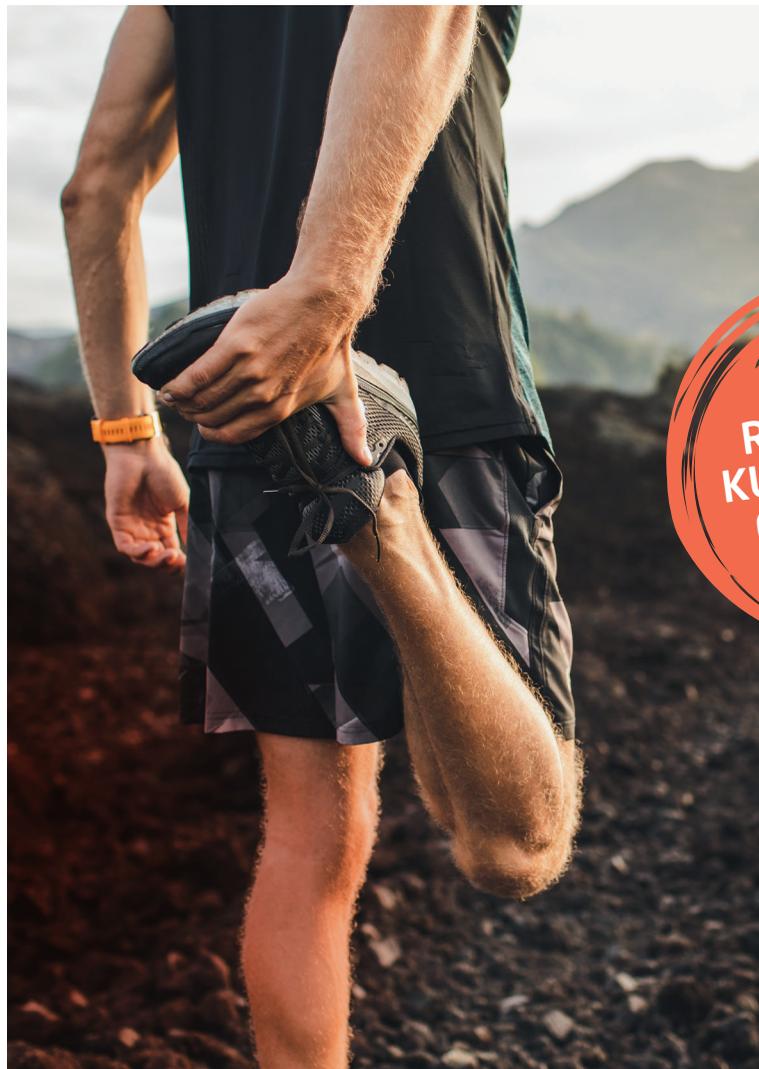
Florian Wehrenpfennig

Für Fragen oder Anregungen schreiben Sie uns gerne an:  
[info@mein-tag.de](mailto:info@mein-tag.de)

Foto Titel: stock.adobe.com / galitskaya, Foto Editorial: fotografie-schnepp.de / stock.adobe.com / Good Studio  
stock.adobe.com / Syda Productions

# Inhalt

Juli 2022



RÄTSELN &  
KURZURLAUB  
GEWINNEN  
S. 24

18 Trendsport Trailrunning  
Tipps vom Experten



14  
Reisen mit  
Herzkrankheit  
Darauf sollten Sie achten



08  
Endlich Urlaub!  
Wie Sie sich am besten erholen

Fotos: stock.adobe.com / Oleg Breslavtsev / Syda Productions / 60kean

## MEIN TAG

6 News

## TITEL

8 **Endlich Urlaub! So erholen Sie sich am besten**

## MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**  
Was hilft bei Sonnenbrand und wie schützt man sich davor?

## MEINE MEDIZIN

12 **Venenleiden**  
So ein Krampf mit den Adern

14 **Urlaubszeit**  
Sicher Reisen trotz Herzkrankheit

16 **Neue Serie: Die zwölf besten Bücher zum Thema Gesundheit.** Folge 7:  
„Die Formel Froböse“ von Ingo Froböse

## MEINE BALANCE

18 **Trailrunning**  
Im Laufschrift über Stock & Stein

20 **Ernährung**  
Auf natürliche Weise den Cholesterinwert senken

## MEINE FAMILIE

22 **Ferien**  
So meistern Sie lange Urlaubsfahrten mit Kindern

## MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

## MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Juli



## News im Juli

### Kinder brauchen dunkle Schlafzimmer

Wenn es abends dunkel wird, produziert der Mensch das schlaffördernde Hormon Melatonin. Licht dagegen verhindert diese Produktion und erschwert damit das (Ein-)Schlafen. Eine Studie der University of Colorado Boulder hat ergeben, dass bei Kindern im Vorschulalter schon schwache Lichtquellen ausreichen, um die Bildung von Melatonin stark und anhaltend zu unterdrücken. Daher empfehlen Schlafexperten Eltern, darauf zu achten, dass ihre Kinder vor dem Schlafengehen möglichst wenig Licht ausgesetzt sind. Das gilt insbesondere für elektronische Geräte.

### Übrigens...

Am 28. Juli ist der Welt-Hepatitis-Tag, der über die Risiken, die Verbreitung sowie die Schutz- und Behandlungsmöglichkeiten von Hepatitis-Infektionen informiert. In Deutschland ist die Deutsche Leberhilfe e.V. Ausrichter des Welt-Hepatitis-Tages. Hepatitis B und C können Jahre und mitunter Jahrzehnte lang unerkannt bleiben, da es oft keine eindeutigen Symptome gibt. Trotzdem kann die Leber unbemerkt und schleichend weiter geschädigt werden, wodurch schließlich eine Zirrhose und/oder Leberkrebs entsteht. Zum Teil merken Betroffene erst im Endstadium, dass mit ihrer Leber etwas nicht stimmt, wenn sich unübersehbare Komplikationen wie Wasserbauch, Blutbrechen oder Hirnstörungen einstellen. Durch eine frühzeitige Diagnose und Therapie lässt sich dies in vielen Fällen verhindern. Was viele nicht wissen: Seit dem vergangenen Jahr können sich alle Menschen ab 35 Jahren im Rahmen der Gesundheitsuntersuchung (frühere Bezeichnung: „Check-up 35“) einmalig auf Hepatitis B und C testen lassen. Weitere Infos: [www.welthepatistag.info](http://www.welthepatistag.info)

# 60%

Fast 60% der unter 30-Jährigen haben laut einer forsa-Umfrage **noch nie von Parodontitis gehört**

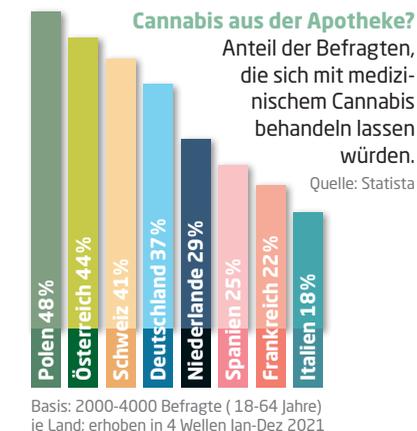
Quelle: Bundeszahnärztekammer 2022

### Parodontitis: Neue Webseite klärt über die Volkskrankheit auf

Parodontitis ist eine Volkskrankheit in Deutschland. Dennoch gibt es erstaunliche Wissenslücken über diese Krankheit und ihre Symptome. Fast jeder Fünfte (18 Prozent), so das Ergebnis einer Umfrage, kennt weder den Begriff Parodontitis noch Parodontose. Bei den Jüngeren zwischen 18 und 29 Jahren sind es sogar 59 Prozent der Befragten, die diese Volkskrankheit nicht kennen. Um diese Wissensdefizite abzustellen, hat die Bundeszahnärztekammer eine digitale Aufklärungskampagne ins Leben gerufen. Kern der Kampagne ist der sogenannte Paro-Check ([www.paro-check.de](http://www.paro-check.de)), mit dem man schnell online testen kann, ob ein Verdacht auf Parodontitis besteht. Die Seite informiert außerdem über die Symptome und die konkreten Behandlungsschritte bei einer Parodontitis.

### Großes Interesse an medizinischem Cannabis

Die Legalisierung von Cannabis soll in Deutschland noch 2022 auf den Weg gebracht werden. Indes ist es jetzt schon möglich, sich mit cannabinoidhaltigen Arzneimitteln behandeln zu lassen (vgl. MEIN TAG 12/21, S. 14f.). Dem Statista Global Consumer Survey zufolge ist das für 37 Prozent der hierzulande Befragten eine Option. Besonders aufgeschlossen gegenüber medizinischem Cannabis sind unsere Nachbarn in Polen, Österreich und der Schweiz (vgl. Grafik). Dass medizinisches Cannabis in der Behandlungsrealität bereits eine wichtige Rolle spielt, zeigen Zahlen des GKV-Spitzenverbands. Demnach wurden in Deutschland 2021 rund 372.000 Mal cannabinoidhaltige Arzneimitteln verordnet. Der dazugehörige Bruttoumsatz belief sich auf 185 Millionen Euro.



### Privates Testament muss immer handschriftlich verfasst sein

Etwa 80 Prozent der selbstverfassten Testamente sind fehlerhaft oder unwirksam. So ist oftmals nicht bekannt, dass ein selbstverfasstes Testament immer mit der Hand geschrieben sein muss. Es muss darüber hinaus ein Datum enthalten, eindeutig als Testament gekennzeichnet und unterschrieben sein. Eine besondere Herausforderung ist es, wenn der Verfasser oder die Verfasserin eines Testaments an einer Demenz leidet. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. hat dazu eine neue Broschüre herausgebracht, in der unter anderem erläutert wird, warum es wichtig ist, ein Testament zu machen, was man bei der Testamentserstellung beachten sollte und wie die gesetzliche Erbfolge geregelt ist. Die Broschüre kann kostenfrei bestellt werden bei der Alzheimer Forschung Initiative e.V., Kreuzstr. 34, 40210 Düsseldorf; Website: [www.alzheimer-forschung.de/zukunft-gestalten](http://www.alzheimer-forschung.de/zukunft-gestalten) oder unter der Telefonnummer 0211 - 86 20 66 0.

### Diclofenac-Präparate: Erst wischen, dann waschen

Nach dem Auftragen einer wirkstoffhaltigen Salbe auf die Haut sollte man seine Hände zunächst gründlich mit einem Papiertuch abwischen und sich erst danach die Hände waschen. Darauf macht der Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie e.V. (BPI) aufmerksam. „Nach dem Einreiben einer schmerzenden Stelle mit einer Diclofenac-haltigen Salbe oder einem Gel neigen viele Menschen dazu, sich unmittelbar die Hände waschen zu wollen. Aber Vorsicht: So gelangt der Wirkstoff in den Wasserkreislauf - und das kann sich negativ auf das Ökosystem auswirken“, erklärt Dr. Boris Thurisch, Geschäftsfeldleiter Umwelt und Nachhaltigkeit beim BPI. Durch ein vorheriges Abwischen der Hände mit einem Papiertuch lasse sich der Diclofenac-Gehalt im verwendeten Wasser um 66 Prozent reduzieren, so der Experte weiter. Das Papiertuch bitte im Restmüll entsorgen.



# Endlich Urlaub

Endlich ist die schönste Zeit des Jahres da! Doch an den ersten Tage am Pool können Sie gar nicht wieder muss nicht auch

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

## KAPITEL 1 Vor dem Urlaub

### **Bauen**

Wenn Sie sich vor der lange freie Tage gönnen, letzten Vorbereitungen können und am runter fahren. schlafen zum Beispiel frühstücken. Der Gewohnheitstier und schwer, sich von jetzt stellen. Stimmen Sie schon mal auf das Ziel Reise-Dokumentationen

### **Beim Packen**

Wenn Sie auf eine abenteuerliche Reise aufbricht, muss alles mit dem Packen was, was man am dringend braucht, ist auch dort erhältlich. Wichtig sind nur die Dokumente inklusive Pass, Geld und/oder eine Kreditkarte und benötigte Medikamente.

### **Vorfreude mit Wunschlisten**

Noch eine To-do-Liste? Nein, kreieren Sie einen Urlaubs-Wunschzettel! Machen Sie sich ruhig schon Wochen vor der Abreise Gedanken, was für Sie zu einem entspannten Urlaub dazu gehört. Sie verreisen zu zweit oder mit der Familie? Dann sprechen Sie vorher mit den anderen über deren Bedürfnisse. So kann man in Ruhe etwas Bereicherndes für jeden einplanen.

## KAPITEL 2 Im Urlaub

### **Getrennte Wege sind auch mal okay**

Wellness und Sport gefallen nicht jedem gleich gut. Und bevor ein Verzicht zum Frust wird, ist es durchaus okay, zwischendurch eigene Wege zu gehen, zum Beispiel die eine zum Yoga und der andere zum Mountainbiking. Anschließend haben dann beide freudestrahlend etwas zu berichten.

### **Smartphone aus**

Es ist ja wirklich praktisch: Mal eben schnell mit dem Handy ein Foto machen und einen Gruß an die Daheimgebliebenen schicken. Wäre da nicht die E-Mail, die aufplopt oder die Whats-App-Nachricht, die beantwortet werden wollen. All das katapultiert uns sofort in den Alltag zurück. Lassen Sie Ihr Handy einfach mal im Koffer und greifen Sie für Erinnerungs-Schnappschüsse zur Digital-Kamera.

### **Sorgen Sie gut für sich**

Na klar darf man sich vor allem im Urlaub eine besondere Leckerei gönnen oder auch ein zweites Glas Wein am Abend. Aber - wer sich am Buffet oder an der Bar zu oft den Nachschlag holt, läuft Gefahr, sich körperlich unwohl zu fühlen. Zu viel reiches Essen und Alkohol lassen uns schlecht schlafen und können für Verdauungsbeschwerden und Kopfweh sorgen. Also besser maßvoll genießen. Schlägt einem doch mal eine fremde Speise auf den Magen, greift man am besten auf wirksame Mittel aus der Reiseapotheke zurück. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten. Auch wenn das ungezwungene Faulenzen in der Sonne einfach herrlich ist - mangelnde Bewegung tut uns auch im Urlaub nicht gut. Ein kleiner Spaziergang lässt den Körper besser verdauen und schlafen, beruhigt den Geist und fördert somit die Erholung. ➤