

August 2022 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



# Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT  
TV-PROGRAMM  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL

*Wenn´s in der Schulter  
knirscht und knackt...*

## **Übergewicht**

Wie Sie effektiv Adipositas vorbeugen

## **Fußgesundheit**

Was Sie beim Schuhkauf beachten sollten

## **Einschulung!**

So feiern Sie das Ereignis im Sinne des Kindes

# DAS WUNDER DER SCHULTER

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

- Persönlich beraten
- Einfach bestellt
- Schnell verfügbar



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



Aus Papier wird digital.

Unsere Schultern sind eine phantastische Entwicklung der Evolution. Wie bei einem Kugelgelenk ermöglicht uns die Schulter, unsere Arme in alle Richtungen zu bewegen – nach vorn, nach hinten, nach oben, nach unten, nach links, nach rechts, sie lässt uns die Arme vor und zurück kreisen, und das Ganze immer wieder und wieder und – wenn nichts dazwischen kommt – unser ganzes Leben lang. Finden Sie das nicht auch einfach nur großartig?

„Wenn nichts dazwischen kommt“, schrieben wir gerade. Das Dumme ist: Manchmal kommt etwas dazwischen – ein Unfall, ein Sturz oder auch „nur“ der ganz gewöhnliche Verschleiß. Auch Überlastungen zum Beispiel durch übertriebenes Krafttraining setzt unseren Schultern zu.

In unserer Titelgeschichte ab Seite 8 beschäftigen wir uns mit dem „Wunder der Schulter“ und stellen einige mögliche Verletzungen und Erkrankungen vor. **Übrigens:** Experten zählen neun verschiedene Schulterverletzungen und über 30 Schultererkrankungen. Die Diagnose ist daher nicht immer einfach und Sie sollten sie den Fachleuten überlassen. Außer nach einem Unfall entwickeln sich Schulterschmerzen meistens langsam und allmählich. Manchmal verschwinden sie auch wieder von allein. Sie sollten aber mit dem Gang zum Arzt nicht zu lange warten. Denn je früher die Ursache

der Schmerzen gefunden wird, desto größer die Aussichten auf eine Besserung oder Heilung.

**Noch eine gute Nachricht zum Schluss:** Die meisten Verletzungen und Schultererkrankungen kann man mit gutem Erfolg konservativ behandeln, nur in Ausnahmefällen muss operiert werden. Und: Mit dem richtigen Maß an Bewegung kann man bis ins hohe Alter viel Freude an seiner Schulter haben.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und einen wunderschönen August mit viel Bewegung an der frischen Luft.

*Bleiben Sie gesund!*



Anne Lahoda



Florian Wehrenpfennig

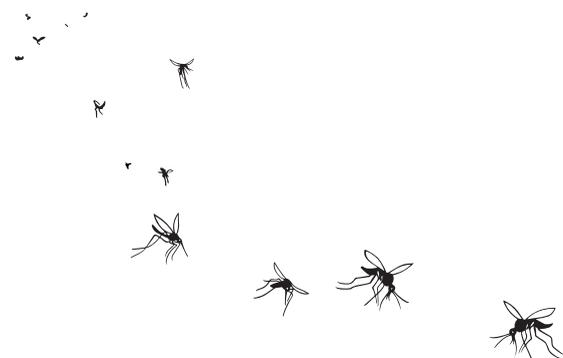
Für Fragen oder Anregungen schreiben Sie uns gerne an:  
[info@mein-tag.de](mailto:info@mein-tag.de)

Foto Titel: stock.adobe.com / goodluz, Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / ag visuell

stock.adobe.com / contrastwerkstatt

# Inhalt

## August 2022



**18** **Übergewicht**  
Wie Sie Adipositas vorbeugen



**11**  
**Mückenstiche**  
So schützen Sie sich davor



**12**  
**Nahrungsergänzungsmittel**  
Vier Mythen im Check

**RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN**  
S. 24

Fotos: stockadobe.com / soslukin / encierro / Syda Productions / iuliiawhite

### MEIN TAG

6 News

### TITEL

8 **Wenn´s in der Schulter knirscht und knackt...**

### MEIN RAT

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

### MEINE MEDIZIN

- 12 **Nahrungsergänzungsmittel**  
4 Mythen über Vitamine, Mineralstoffe und Co.
- 14 **Warzen**  
Wie wird man sie wieder los?
- 16 **Neue Serie: Die zwölf besten Bücher zum Thema Gesundheit.** Folge 8:  
„Gesund durch den Mund“ von Diana Kessler

### MEINE BALANCE

- 18 **Übergewicht**  
Wie Sie effektiv Adipositas vorbeugen
- 20 **Fußgesundheit**  
Was Sie beim Schuhkauf beachten sollten

### MEINE FAMILIE

- 22 **Einschulung**  
So feiern Sie das Ereignis im Sinne des Kindes

### MEIN GEWINNSPIEL

- 24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

### MEIN TV-PROGRAMM

- 27 Fernsehen im August

# News im August

## Hautkrebs:

Beim Sonnenschutz noch viel Luft nach oben

Mit weit mehr als 200.000 neu erkrankten Betroffenen pro Jahr zählt Hautkrebs zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland. Eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes zeigt: Zwar ist das Wissen um die Gefahr von Hautkrebs weit verbreitet, doch in der Praxis sind viele zu leichtsinnig. So meidet weniger als die Hälfte der Befragten (46 Prozent) normalerweise lange Aufenthalte in der Sonne. Auch der Umgang mit Sonnencreme lässt zu wünschen übrig: Über ein Drittel (35 Prozent) verwendet Sonnencreme oder -spray allenfalls zu besonderen Gelegenheiten wie im Urlaub oder im Freibad. Mehr als die Hälfte (56 Prozent) vergisst häufig, sich mit Sonnencreme einzucremen. Besonders leichtsinnig sind jüngere Menschen, die daher auch viel häufiger einen Sonnenbrand haben als ältere.

## Flüsse von Arzneimittelrückständen belastet

Fast alle Flüsse weltweit sind mit Arzneimittelrückständen belastet. Das ergab eine Studie an der University of York. In einem Viertel der untersuchten Flüsse lagen die Rückstandskonzentrationen dabei oberhalb der Grenzwerte. Weltweit besonders hohe Werte erreichten Paracetamol, das Diabetesmittel Metformin und mehrere Antibiotika. Meist ist das Wasser mit mehreren Wirkstoffen gleichzeitig kontaminiert. Die einzigen Wasserproben ohne solche Rückstände stammten aus entlegenen Regionen Islands und aus einem Dorf der Yanomami im Amazonasgebiet - einem Volk, das bisher keinerlei westliche Medizin nutzt.



## Übrigens...

„Die Jugend von heute liebt den Luxus, hat schlechte Manieren und verachtet die Autorität. Sie widersprechen ihren Eltern, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.“ Das schrieb der griechische Philosoph Sokrates vor rund 2.500 Jahren. Das Zitat könnte auch von heute sein, nicht wahr? Es gibt Unmengen von Klagen über die Verderbtheit der Jugend vom Altertum bis zur Gegenwart, und wenn man sie liest, kann man sich nur wundern, dass die Welt noch nicht untergegangen ist. Am 12. August ist der **Internationale Tag der Jugend**. Er wurde 1999 von den Vereinten Nationen ins Leben gerufen. In Deutschland leben rund 8,4 Millionen junge Menschen zwischen 15 und 24 Jahren. Wir sollten öfter daran denken, dass wir selbst einmal dazugehörten.

Fotos: stock.adobe.com / Spectral-Design / detailblick-foto / elenabdesign / Dmytro / montegoo

## Kennen Sie eigentlich die Weltbevölkerungsuhr?

Wie viele Menschen leben aktuell auf unserem Planeten? Wie viele kommen täglich hinzu? Wie viele sterben? Was sind die häufigsten Todesarten? Antworten auf diese und viele andere Fragen gibt die Bevölkerungsuhr. Man findet sie im Internet unter verschiedenen Adressen, die mit den meisten Daten ist die Webseite **www.countrymeters.info/de/World**. Sie können sich die Daten für die gesamte Erdbevölkerung anzeigen lassen, aber auch ganz speziell für einzelne Länder. Dazu gibt es eine Vielzahl von weiteren demographischen Daten (zum Beispiel die größten Religionen) sowie eine Bevölkerungsprognose bis zum Jahr 2100; dann sollen rund 11,2 Milliarden Menschen auf der Erde leben. Alle Angaben auf dieser Seite sind übrigens auf Deutsch.

Milliarden Menschen  
**11,2**  
PROGNOSE  
**2100**  
im Jahr

## Noch immer gilt: Hände waschen nicht vergessen!

Auch wenn viele Corona-bedingte Einschränkungen inzwischen gelockert wurden, regelmäßiges und gründliches Händewaschen bleibt wichtig, um sich und andere zu schützen. Eine Studie des digitalen Versicherungsmanagers Claric in Zusammenarbeit mit YouGov hat nun ergeben, dass sich langsam wieder der Schlendrian breitmacht. So gaben nur knapp drei Viertel der Befragten an, ihre Hände immer mit Seife zu waschen, wobei Männer und junge Leute besonders schlecht abschneiden. Und nach der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel waschen sich nur 53 Prozent der Befragten immer die Hände. Nach jedem Einkauf im Supermarkt sind es mit knapp 71 Prozent zwar mehr, aber auch hier ist noch reichlich Luft nach oben.

## Im Pool oder See besser auf Kontaktlinsen verzichten

Kontaktlinsenträger sollten die Haftschalen beim Schwimmen im See oder Pool nicht tragen oder den Kopf zumindest über Wasser halten, rät die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft. Der Grund: Kontaktlinsen sind das größte Risiko für eine Hornhautentzündung mit Akanthamöben. „Nisten sich Akanthamöben in der Hornhaut ein, können sie eine schwerwiegende, hartnäckige Entzündung hervorrufen“, erklärt Prof. Dr. Björn Bachmann von der Universität Köln. Kommt es zu einer Infektion mit Akanthamöben, macht sich die Erkrankung mit Schmerzen, verschlechtertem Sehvermögen und Rötung der Augen bemerkbar. Eine häufige Infektionsquelle, aus der die Akanthamöben stammen, ist abgestandenes Wasser, schlecht gereinigte Pools und ungenügend gechlorte Freibäder, mitunter sogar Leitungswasser, das für die Kontaktlinsenreinigung verwendet wird. **Tipp:** Im Pool oder See eine Schwimmbrille verwenden!



# WENN'S IN DER SCHULTER

knirscht  
UND knirscht

...dann muss die Ursache dafür unbedingt A sein. Experten neun verschulterverle und mehr als tererkranku Wir stellen Ihr der häufigsten Beschwerden vor.

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

therapie und Größe der Schäden wieder richten. Die Schmerzen sind aber über Wochen vorhanden und werden von teils erheblichen Bewegungseinschränkungen der betroffenen Schulter und des Armes begleitet.

Die komplette Stilllegung der schmerzenden wie auch der operierten Schulter ist aber keine gute Idee. Denn dann droht die Gefahr der Schultersteife (Fachbegriff „**Frozen Shoulder**“). Deshalb wird auch bereits am

Tag nach einer Schulter-OP mit ersten krankengymnastischen Übungen begonnen. Und diese sollte man in den kommenden Wochen konsequent fortsetzen. Denn eine ausgewachsene Frozen Shoulder ist überaus schmerzhaft und schränkt die Bewegungsmöglichkeiten enorm ein.

Im Gegensatz zu einer auf einem Unfall beruhenden Verletzung wie der Knorpelzerrung verlaufen die Schäden im Schulterbereichs schleichend. Dazu kommt die **Arthrose**. Leider sind die ersten Symptome von den Schmerzen nicht ernst genug genommen. Der Gang zum Arzt hinaus ist oft verpasst. Privatdozent Dr. Bastian Marquaß, leitender Facharzt für Unfallchirurgie und Orthopädie an der Gelenk-Klinik in Garmisch-Partenkirchen. Häufig suchen die Betroffenen dann medizinischen Rat. Die bereits Belastungsschmerzen bereiten die Beschwerden bereiten den Bewegungsradius der Schulter stark eingeschränkt ist.

Wenn sich die Beschwerden verschlimmern, ist ärztliche Hilfe meist ratsam. Ein Griff bekommen: „Eine vollständige Wiederherstellung ist zwar nicht vollumfänglich möglich, da verlorene Knorpelstrukturen unter natürlichen Bedingungen nicht regenerierbar ist“, stellt Dr. Marquaß klar. „Aber bei frühzeitiger Behandlung kann der Verlauf der Erkrankung abgemildert, die Schulter

# Arthrose

stabilisiert und entzündungsbedingtem Knorpelabbau entgegengewirkt werden.“

Schon lange nachgewiesen ist die positive Wirkung von ausreichender Bewegung auf den Arthrose-Verlauf. „Dies ist für unsere Gelenke sozusagen ein Lebenselixier“, erläutert der Arthrose-Spezialist. Doch längst nicht jeder Sport tut Schulter-Patienten gut.

Sportarten, bei denen die Schulter stark belastet wird, sollten vermieden werden. Dazu zählen insbesondere Kontakt- und Wurfisportarten sowie ▶



**Schulterexperte Dr. Bastian Marquaß:**  
„Bewegung ist für unsere Gelenke sozusagen ein Lebenselixier.“