

September 2022 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL



*Herzmuskelentzündung -
was Sie darüber wissen sollten*

Parodontitis

Warum eine gute Mundhygiene so wichtig ist

Pflanzenkunde

Fünf tolle Heilkräuter für Ihren Haushalt

Komoot & Co.

Auf Tour mit den digitalen Wanderführern

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.

Liebe Leserinnen und Leser.



in dieser Ausgabe spielen zwei Frauen die Hauptrolle. Die erste heißt Dr. Brenda Gerull. Sie ist Professorin am Deutschen Zentrum für Herzinsuffizienz am Universitätsklinikum Würzburg. Aus Anlass des Weltherztages am 29. September haben wir mit ihr ein Interview zum Thema Herzmuskelentzündung geführt. Darin erläutert Prof. Gerull unter anderem, warum man eine Herzmuskelentzündung keinesfalls auf die leichte Schulter nehmen sollte, was man tun kann, um eine Herzmuskelentzündung zu vermeiden und wie man sich verhalten sollte, wenn es einen doch erwischt hat. Das Interview lesen Sie ab Seite 8.

Die zweite Frau in dieser Ausgabe ist eine der „grandes dames“ sowohl des Films als auch der Medizin in Deutschland: Dr. Marianne Koch. Die inzwischen 90-jährige ehemalige Schauspielerin und Ärztin hat ein ganz wunderbares Buch geschrieben, welches uns von einem MEIN-TAG-Leser empfohlen worden ist und das wir in unserer Serie „Die 12 besten Bücher zum Thema Gesundheit“ gerne vorstellen. Der Titel des Buches lautet „Alt werde ich später“, und darin dreht sich alles um die Frage, wie es uns gelingt, geistig jung, gesund und voller Elan zu bleiben. „Erfolgreich altern“ nennt das Marianne Koch, und was alles dazugehört, erzählt sie in diesem sehr lesenswerten Buch. Auch von diesem Buch verlosen wir wieder drei Exemplare unter unseren Leserinnen und Leser; was Sie tun müssen, um eines dieser Bücher zu ergattern, erfahren Sie auf Seite 16.

Noch ein Lesetipp zum Schluss: Es ist September, der Sommer neigt sich allmählich dem Ende zu. Viele Menschen schnüren jetzt wieder ihre Wanderschuhe und ziehen hinaus in die Natur. Mit den neuen digitalen Wanderführern und Routenplanern auf dem Smartphone und PC hat die Digitalisierung auch in diesem Bereich Einzug gehalten. Wandern 2.0 sozusagen. Was die Wander-Apps leisten, lesen Sie in unserem Artikel auf Seite 22.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre drinnen und einen wunderschönen Spätsommer draußen.

Blieben Sie fern!



Anne Lahoda



Florian Wehrenpfennig

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

Foto Titel: stockadobe.com / Wayhome Studio, Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stockadobe.com / supergrey

stockadobe.com / fizkes

Inhalt

September 2022

22 Wanderzeit
Unterwegs mit den
digitalen Routenführern

RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S. 24

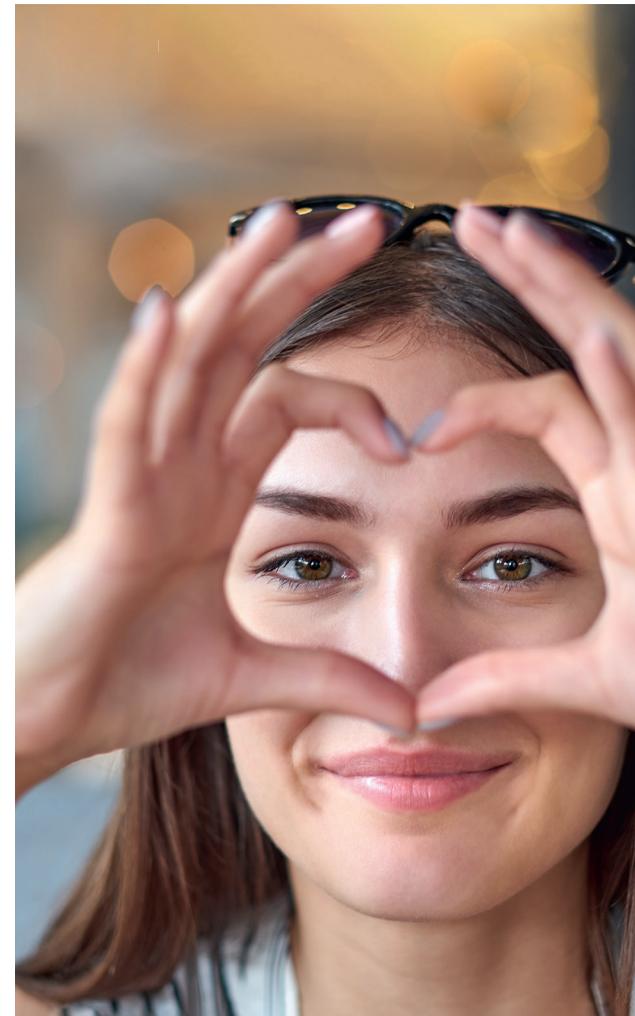


18 Pflanzenkunde
5 Heilkräuter für Ihre Küche



12

Herzmuskelentzündung
Was Sie darüber wissen sollten



Fotos: stock.adobe.com / 9dreamstudio / 279photo / PintoArt / Joe-L

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Herzmuskelentzündung -
das sollten Sie darüber wissen**

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Was hilft gegen Kopfschmerzen?

MEINE MEDIZIN

12 **Parodontitis**
Warum eine gute Mundhygiene so wichtig ist

14 **Alzheimer-Prävention**
Mit diesen Tipps bleibt Ihr Gehirn fit

16 **Neue Serie: Die zwölf besten Bücher
zum Thema Gesundheit.** Folge 9:
„Alt werde ich später“ von Marianne Koch

MEINE BALANCE

18 **Pflanzenkunde**
5 tolle Heilkräuter für Ihren Haushalt

20 **Neurodermitis**
Teufelskreis aus Jucken und Kratzen

MEINE FAMILIE

22 **Komoot & Co.**
Auf Tour mit den digitalen Wanderführern

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im September

News im September

Studie bestätigt: Lachtherapien wirken

Lachen ist gesund, auch als Therapie von Kranken. Das konnten Wissenschaftler der Universität Jena in einer Metastudie bestätigen. Dazu untersuchten sie Studien über die Wirkung von Lachtherapien etwa bei Diabetes- und Herz-Kreislauf-Patienten, Pflegeheimbewohnern mit Depressionen, Krebspatienten während der Chemotherapie und Smartphone-süchtigen Schülern. „Insgesamt konnten wir eine positive Wirkung der Lachinterventionen feststellen“, fasst Katharina Stiwil von der Uni Jena das Ergebnis zusammen. Außerdem zeigte sich, dass das therapeutische Lachen in Gruppen wirksamer ist als wenn die Teilnehmer allein lachten. Ebenfalls interessant: Je jünger die Studienteilnehmer waren, desto hilfreicher erwies sich die Lachtherapie.

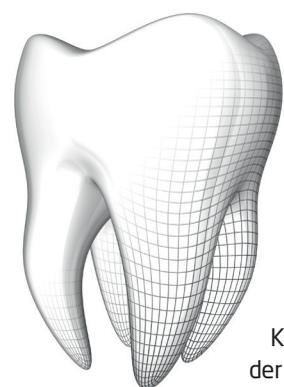


Länger leben ohne Alzheimer-Demenz

Sie möchten länger leben und das ohne Demenz? Dann sollten Sie folgende fünf Maßnahmen in Ihren Alltag einpflegen: **Gesund ernähren, sich ausreichend bewegen, den Geist trainieren, Nichtrauchen und den Alkoholkonsum beschränken.** Das teilt die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) mit und beruft sich dabei auf eine amerikanische Studie. Diese hat gezeigt, dass Personen, welche diese fünf Kriterien erfüllten, nicht nur länger lebten, sondern auch mehr demenzfreie Jahre hatten als Personen einer Vergleichsgruppe, die einen weniger gesunden Lebensstil pflegten. „Die Ergebnisse zeigen eindrucksvoll, dass man aktiv durch einen gesunden Lebensstil einer Alzheimer-Demenz vorbeugen kann und an Lebenszeit gewinnt, vor allem auch an ‚Demenz-freier‘ Lebenszeit,“ erklärt DGN-Sprecher Prof. Dr. Hans Christoph Diener.

LESEN SIE ZU
DIESEM THEMA
AUCH UNSEREN
BEITRAG AUF
SEITE 14.

Fotos: stock.adobe.com / Krakenimages.com / Jörg Vollmer / famveldman / tapaton / sellingpix



Übrigens...

Seit 1991 findet am 25. September der Tag der Zahngesundheit statt - so auch in diesem Jahr. Ziel des Aktionstages ist es, möglichst viele Menschen über das Thema Mundgesundheit zu informieren und so Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen zu verhindern. Der Tag der Zahngesundheit stellt jedes Jahr eine andere Zielgruppe in den Fokus. In diesem Jahr steht der Aktionstag unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund - in Kita & Schule“. Getragen wird der Tag der Zahngesundheit vom Aktionskreis Tag der Zahngesundheit, dem rund 30 Mitglieder aus Gesundheitswesen und Politik angehören. Weitere Infos finden Sie auf der Webseite www.tagderzahngesundheit.de. Wer sich tiefer in die Thematik einlesen möchte, dem empfehlen wir die Internetseite des Vereins für Zahnhygiene (www.zahnhygiene.de). Lesen Sie zum Thema Zahngesundheit auch unseren Beitrag auf Seite 12.



Teure Sucht

Rund 18 Prozent der im Rahmen des Statista Global Consumer Surveys in Deutschland befragten Raucher beziehungsweise Raucherinnen sind „starke Raucher“. Als starker Raucher gilt per WHO-Definition eine Person, die mehr als 20 Zigaretten am Tag raucht. Der Preis einer Zigarette liegt laut Deutschem Zigarettenverband seit Januar 2022 bei durchschnittlich 38 Cent. Ein Verbrauch von 20 Zigaretten am Tag beziehungsweise einer Packung kostet Konsumenten etwa 7,60 Euro - auf das Jahr gerechnet ergibt das 2.774 Euro, die starke Raucher für ihre Sucht ausgeben.

Sportlich fitte Kinder können sich besser konzentrieren

Jetzt, wo überall das neue Schuljahr begonnen hat, dürften Eltern und Lehrer folgende wissenschaftliche Erkenntnis mit Interesse zur Kenntnis nehmen beziehungsweise sich bestätigt sehen: Wissenschaftler der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften an der Technischen Universität München (TUM) haben im Rahmen einer Studie einen Zusammenhang zwischen körperlicher Fitness, gesundheitsbezogener Lebensqualität und Konzentrationsfähigkeit nachgewiesen. **Kurz gesagt:** Je besser die Fitness der Kinder ist, umso leichter fällt es ihnen, sich zu konzentrieren. So zeigte sich auch, dass sportliche fitte Grundschul Kinder eher den Sprung aufs Gymnasium schafften als ihre weniger sportlichen Altersgenossen. „Es ist wichtig, Kinder frühzeitig motorisch zu fördern, weil sich damit auch die Entwicklung der geistigen Fitness positiv beeinflussen lässt“, sagt Prof. Dr. Renate Oberhoffer-Fritz, Inhaberin des Lehrstuhls für Präventive Pädiatrie und Dekanin der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften an der TUM.

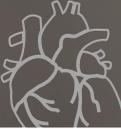


Forscher für **Vitamin D** angereicherte Lebensmittel

Die systematische Anreicherung von Lebensmitteln mit Vitamin D könnte mehr als hunderttausend krebisbedingte Todesfälle pro Jahr in Europa verhindern. Das ermittelten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) mithilfe statistischer Modellrechnungen. Einige Länder wie die USA, Kanada und Finnland reichern Lebensmittel bereits seit längerem mit einer Extraportion Vitamin D an. Andere Länder - auch Deutschland - sollten ihnen folgen, so Prof. Dr. Hermann Brenner vom DKFZ. „Würden alle von uns betrachteten Länder Lebensmittel mit angemessenen Mengen Vitamin D anreichern, könnten nach unseren Modellrechnungen circa 130.000 beziehungsweise etwa neun Prozent aller Krebstodesfälle in Europa verhindert werden. Das entspricht einem Gewinn von fast 1,2 Millionen Lebensjahren“, so Brenner. Viele Menschen in Deutschland, gerade auch ältere, haben einen (zu) niedrigen Vitamin-D-Spiegel, sagt der Wissenschaftler.



Herzmuskel-entzündung

das sollten Sie 

Wer krank ist und sich nicht wohl fühlt, der sollte sich schonen und vor allem keine anstrengenden

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



Prof. Dr. med. Brenda Gerull ist Leiterin des Departments Kardiovaskuläre Genetik am Deutschen Zentrum für Herzinsuffizienz des Universitätsklinikums Würzburg.
www.ukw.de/dzhi/genetik

Wie kommt es zu einer Herzmuskelentzündung?

Die Myokarditis ist eine entzündliche Erkrankung des Herzens, die vor allem durch Viren, zum Beispiel Grippeviren, ausgelöst wird. Seltener entsteht sie durch andere infektiöse Erreger sowie toxische Substanzen, etwa bestimmte Medikamente, oder - bei Autoimmunerkrankungen - auch durch das Immunsystem selbst beziehungsweise durch eine überschießende Immunantwort bei Infektionen.

Die häufigste Ursache stellen, wie gesagt, Viren dar, wobei hier verschiedene Mechanismen unterschieden werden. Beispielsweise gibt es Viren, die direkt den Herzmuskel beziehungsweise die Gefäße im Herzmuskel angreifen. Andere bleiben im Organismus bestehen und lösen immer wieder Entzündungen über das Immunsystem aus. Angenommen wird ferner, dass Viren der Corona-Familie über Eintrittspforten wie die sogenannten ACE2-Rezeptoren potenziell direkte Herzschäden verursachen können.

in dieser Altersgruppe, wobei andere Studien auch deutlich geringere Zahlen postulieren.

Trotzdem muss man festhalten, dass diese schweren Verläufe selten sind und die allermeisten Herzmuskelentzündungen ausheilen. Daten aus Studien belegen, dass sich circa 70 Prozent der Patienten mit einer akuten Myokarditis, die durch eine Myokardbiopsie festgestellt wurden, nach der Akutphase erholen, meistens auch ohne Folgen.