

Oktober 2022 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



# Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT  
TV-PROGRAMM  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL

**Gripeschutzimpfung jetzt!**  
Auch in Ihrer Apotheke

## **Weichteilrheuma**

Wenn Muskeln, Sehnen  
und Bänder schmerzen

## **Altersdepression**

Oft unerkannt, ist aber  
gut therapierbar

## **Psychologie**

Hilfe, mein Kind wird in  
der Schule gemobbt



**Orthomol arthroplus heißt jetzt Orthomol chondroplus**

**orthomol chondroplus**  
**Wichtige Mikronährstoffe für Knorpel und Knochen.<sup>1</sup>**

---

Mit Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat und Hyaluronsäure.

30 Tabletten/Granulat/Kapseln

## Neuer Name – bewährte Rezeptur: Orthomol arthroplus heißt jetzt Orthomol chondroplus.

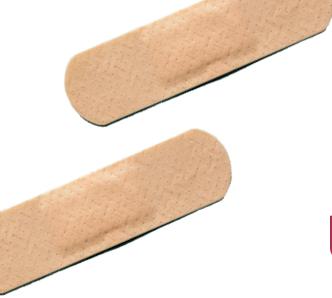
**Die bewährte Zusammensetzung von Orthomol arthroplus ist auch mit neuem Produktnamen identisch geblieben. Die Kombination der Inhaltsstoffe sowie die gewohnte Orthomol-Qualität bleiben erhalten.**

Aufgrund neuer rechtlicher Gegebenheiten gehört die Mikronährstoff-Kombination nun zur Kategorie der Nahrungsergänzungsmittel. Dies bedingt, dass das Produkt unter dem neuen Namen Orthomol chondroplus (Herleitung vom griechischen chónchos für (Gelenk-)Knorpel) vertrieben wird.

**Orthomol chondroplus. Wichtige Nährstoffe für Knorpel und Knochen.**  
 In diesem Zuge wurde auch der Packungstext angepasst und lautet nun „Mikronährstoffe für Knorpel und Knochen“.

Viele Nährstoffe, wie z. B. Vitamine und Mineralstoffe, tragen dazu bei, dass unser Bewegungsapparat aus Knorpel, Muskeln und Knochen beweglich bleibt. Vitamin C z. B. leistet einen wichtigen Beitrag zur normalen Kollagenbildung und zur normalen Funktion von Knorpel und Knochen. Zusammen mit Vitamin E, Zink, Selen, Kupfer und Mangan hilft es zudem, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Magnesium und Calcium sind in Kombination u. a. mit Vitamin D und K wichtig für Muskeln, Knochen und Bindegewebe. Ebenfalls nach wie vor enthalten sind die Knorpelbestandteile Glucosamin-, Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure und Kollagenhydrolysat sowie essenzielle Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe – die bewährte Zusammensetzung bleibt unverändert.

1. Orthomol chondroplus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Mit Vitamin C als Beitrag zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knorpel und Knochen.



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der Oktober ist nicht nur der Monat, in dem wir die Sommerreifen unserer Autos gegen die Winterräder tauschen, sondern ebenso der Monat, in dem wir uns auch selbst für die kommenden kalten Monaten wappnen sollten. Die wichtigste Vorbeugemaßnahme ist in unseren Augen die Gripeschutzimpfung. Die Influenza ist nicht einfach nur eine etwas stärkere Erkältung, sondern eine ernsthafte, in manchen Fällen sogar lebensbedrohende Erkrankung.

Leider sind die Impfquoten in Deutschland noch immer viel zu niedrig. Daher begrüßen wir es ausdrücklich, dass nach erfolgreichen Pilotprojekten im vergangenen Jahr die Gripeschutzimpfung nun auch flächendeckend in den Apotheken möglich ist. Wir sind zuversichtlich, dass durch dieses niedrigschwellige Angebot die Impfbereitschaft in der Bevölkerung deutlich zunehmen wird. Sprechen Sie doch einfach mal Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker darauf an, wann Sie sich bei ihr oder ihm gegen die Influenza impfen lassen können. Ausführlich mit dem Thema Gripeschutzimpfung befasst sich unsere Titelstory ab Seite 8.

Vielleicht haben Sie schon einmal von den neuen „pharmazeutischen Dienstleistungen“ gehört oder gelesen? Dabei handelt es sich um fünf genau definierte und standardisierte Services und Maßnahmen, die Sie in vielen Apotheken erhalten. Eine dieser pharmazeutischen Dienstleistungen ist beispielsweise die erweiterte Medikationsberatung und –analyse bei Patienten, die dauerhaft mehr als fünf verschreibungspflichtige Arzneimittel einnehmen müssen. In diesem

Fall analysieren wir als Apotheker genau, ob sich alle eingenommenen Arzneimittel miteinander vertragen, die Dosierung passt, der Einnahmezeitpunkt stimmt, die Arzneimitteln zu den Diagnosen passen und vor allem, wie es dem Patienten dabei geht, ob es ihm möglich ist, die Arzneimittel genau nach Plan einzunehmen oder welche Probleme es sonst noch gibt.

Fragen Sie gerne in Ihrer Apotheke nach, wenn Sie mehr über diese pharmazeutischen Dienstleistungen wissen wollen. Für den Anfang empfehlen wir Ihnen unseren Artikel auf Seite 10 dieser Ausgabe.

Wir wünschen Ihnen einen farbenfrohen Oktober und einen sanften Übergang in den Herbst des Jahres.

*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 / Rido, Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / stasknop

# Inhalt

Oktober 2022

**RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN**  
S. 24



Fotos: stock.adobe.com / stasknop / Feydzhet Shabanov / pikselstock / Simonforstock / Makulov



**08** Grippeschutzimpfung  
Warum Sie sich jetzt  
pieksen lassen sollten



**20**  
Altersdepression  
Oft unerkannt,  
aber gut therapierbar

**12**  
Praxistipps  
Natürliche Hilfe bei Erkältung

## MEIN TAG

6 News

## TITEL

8 **Grippeschutzimpfung jetzt!**  
Auch in Ihrer Apotheke

## MEIN RAT

12 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**  
Natürliche Hilfe bei (und gegen) Erkältung

## MEINE MEDIZIN

- 11 **Neue Serie: Die zwölf besten Bücher zum Thema Gesundheit.** Folge 10: „Power für die Knochen“ von Reiner Bartl
- 14 **Weichteilrheuma**  
Wenn Muskeln, Sehnen und Bänder schmerzen
- 16 **Verletzung**  
Bänderriss am Sprunggelenk

## MEINE BALANCE

- 18 **Spazieren gehen**  
Gut für Körper und Geist
- 20 **Altersdepression**  
Oft unerkannt, aber gut therapierbar

## MEINE FAMILIE

- 22 **Psychologie**  
Hilfe, mein Kind wird gemobbt

## MEIN GEWINNSPIEL

- 24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

## MEIN TV-PROGRAMM

- 27 Fernsehen im Oktober

# News im Oktober

## Buchtipps zum Thema Beckenbodengymnastik

Wie wichtig ein gut trainierter Beckenboden ist und wie man ihn stärkt, darüber haben wir in der Mai-Ausgabe berichtet (MEIN TAG 5/22, Seite 20f.). Jetzt ist im Trias-Verlag ein Buch erschienen, das sich ausführlich dieser Thematik widmet. Titel: „Der kleine Beckenboden-Coach. Die besten Übungen für eine stabile Mitte.“ Autorin dieses Buches ist die Physiotherapeutin, Heilpraktikerin und Pilates-Trainerin Franziska Liesner, die in ihrer Beckenbodenschwerpunkt-Praxis „Stabile Mitte“ seit vielen Jahren Patienten und Patientinnen behandelt, die Probleme im Bereich des Beckenbodentrainings haben.



**Franziska Liesner:**  
**Der kleine Beckenboden-Coach.** Die besten Übungen für eine stabile Mitte

Auf den 144 Seiten des reich bebilderten Buch beschreibt Liesner über 40 Übungen für Frauen zur Stärkung ihres Beckenbodens. Das Buch ist im Trias-Verlag erschienen und kostet 14,99 Euro.



## Wassermangel im Alter

Jede/r siebte Über-65-Jährige und jede/r vierte Über-85-Jährige trinkt zu wenig. „Die große Bedeutung einer ausreichenden Wasserzufuhr im hohen Alter wird unterschätzt. Viele körperliche Beeinträchtigungen lassen sich auf Wassermangel zurückführen oder werden durch diesen begünstigt“, warnt Dr. Stefan Koch vom Forum Trinkwasser ([www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de)). So kann schon ein geringes Wasserdefizit zu einem Rückgang der kognitiven Leistungsfähigkeit führen - Verwirrtheit oder Demenzercheinungen werden so verstärkt. Auch die Wirkung vieler Medikamente kann durch einen gestörten Wasserhaushalt beeinträchtigt werden.



## Übrigens...

Am 5. Oktober ist - wie seit 1996 jedes Jahr - der **Tag der Epilepsie**. Ins Leben gerufen und organisiert wird dieser Aktionstag von der Deutschen Epilepsievereinigung. Die bundesweite Zentralveranstaltung findet in Dresden im Haus an der Kreuzkirche statt. Ziel dieses Aktionstages ist es, die Menschen über Epilepsie zu informieren und sich für die Interessen der unter dieser Krankheit Leidenden einzusetzen. Epilepsien sind eine Erkrankung des Zentralen Nervensystems und des Gehirns. Eine Epilepsie kann in jedem Lebensalter auftreten. Manche Menschen haben schon in der Kindheit ihren ersten Anfall, andere erst im Alter. Weitere Infos zum Tag der Epilepsie auf der Internetseite [www.epilepsie-vereinigung.de/tag-der-epilepsie/](http://www.epilepsie-vereinigung.de/tag-der-epilepsie/)

Am  
5. Oktober  
ist Tag der  
Epilepsie

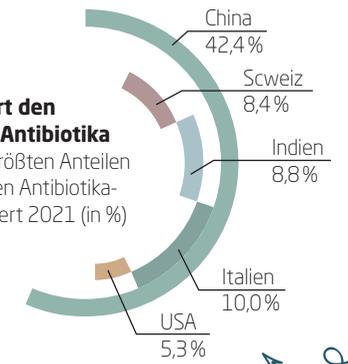
Fotos: stock.adobe.com / iriart / Nataliya / Kallim / Lumos.sp

## China dominiert den Weltmarkt für Antibiotika

Länder mit den größten Anteilen an den weltweiten Antibiotika-Exporten nach Wert 2021 (in %)

Spanien 3,5%  
Belgien 3,5%  
Dänemark 2,3%  
Singapur 2,3%  
Südkorea 2,1%

Quelle: ITC / Statista



## Plädoyer fürs Gesundheitswandern

Herbstzeit ist Wanderzeit. Doch es müssen nicht immer anstrengende Tageswanderungen sein. Im Fokus der etwa 90-minütigen Wanderungen stehen neben der Aktivierung die ganz bewusst gesetzten Pausen. In diesen Pausen werden Übungen zur Entspannung oder zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination ausgeführt. Diese aktiven Pausen von rund drei Minuten sind ideal, um den gesamten Körper zu beanspruchen, denn die Ausdauer wird über die Wanderung selbst verbessert“, sagt der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Björn Eichmann. Studien haben diese positiven Auswirkungen des Gesundheitswanderns eindeutig belegt. Im Internet erhalten Sie mannigfache (Hintergrund-) Infos zum Gesundheitswandern, unter anderem auf der Seite [www.wanderverband.de](http://www.wanderverband.de) (Suchwort „Gesundheitswandern“).



## Großeltern bleiben wichtig für die Kinderbetreuung

Großeltern spielen bei der Betreuung von Kindern eine große Rolle - und das hat sich auch durch den Kita-Ausbau in Deutschland kaum verändert. Eine neue Studie des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung (BiB) Wiesbaden/Berlin und des DIW Berlin weist auf der Basis repräsentativer Daten nach, dass Oma und Opa ein wichtiger Bestandteil und eine Hilfe im Leben von jungen Familien sind. Der Anteil der Jungen und Mädchen unter sechs Jahren, deren Großeltern nach Bedarf oder regelmäßig an der Betreuung beteiligt sind, liegt in Deutschland bei über 50 Prozent. Regelmäßig werden in einer normalen Woche zwischen 20 und 40 Prozent der Mädchen und Jungen unter zehn Jahren von den Großeltern beaufsichtigt.



GRIPPESCHUTZIMPFUNG

jetzt!

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

Herbst und Winter haben ganz sicher ihre schönen Seiten, aber eins ist ebenso gewiss: Es sind die Jahreszeiten der Erkältungen, von Husten, Schnupfen, Halsweh und vor allem: Grippe! Lesen Sie im folgenden Beitrag, wie Sie sich am besten gegen die Influenza wappnen können.

**Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die jährliche Impfung gegen die saisonale Influenza aktuell für folgende Personengruppen:**

- alle Personen ab 60 Jahren
- Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen
- Personen jeden Alters mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens



WER SICH UNBEDINGT GEGEN GRIPPE IMPFEN LASSEN SOLLTE

- Schwangere
- Personen mit erhöhter beruflicher Gefährdung, z.B. medizinisches Personal
- Personen, die als mögliche Infektionsquelle für von ihnen betreute Risikopersonen fungieren können



eis-  
be-  
nen  
em  
gen  
tes  
ei-  
wie  
so-  
nur  
on-  
ng  
om-

Die Impfquoten der TK-Studie waren in allen Altersgruppen gestiegen, am stärksten bei den Älteren, für die die Impfung gegen Influenza ausdrücklich empfohlen ist. So ließen sich in der Altersgruppe ab 60 Jahren 46,5 Prozent impfen, ein Plus von mehr als zehn Prozentpunkten. Den größten Sprung gab es bei den 60- bis 69-Jährigen. In dieser Gruppe ließen sich 2020/2021 39 Prozent der Versicherten impfen, im Vergleich zu 27 Prozent in der vorherigen Grippesaison.

So positiv dieser Trend ist, so bleibt doch festzustellen, dass diese Zahlen noch weit entfernt von der Zielvorgabe der EU und des Nationalempfplans sind, die bei 75 Prozent liegt. Mediziner und andere Experten grübeln daher weiter darüber nach, wie sich die Impfbereitschaft der Bevölkerung gegen die Influenza weiter steigern lässt.

**Ein vielversprechender Weg liegt in der Erhöhung der**

*Impfstationen.*

Ein vielversprechender Weg liegt in der Erhöhung der Impfstationen, also der lokalen Möglichkeiten, sich gegen Grippe impfen zu lassen. Nachdem im vergangenen Jahr einige Pilotprojekte unter dem Stichwort „Impfen in der Apotheke“ erfolgreich verlaufen sind, hat der Gesetzgeber nun das flächendeckende Impfen