

November 2022 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



# Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT  
TV-PROGRAMM  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL



## *Volkserkrankung Fettleber*

### **Sinusitis**

Wenn Sie die Nase wieder so richtig voll haben

### **Bluthochdruck**

Die 7 besten Lebensmittel gegen Hypertonie

### **Bodybuilding**

Warum Krafttraining für Senioren so wichtig ist

# Julia

kann ihr E-Rezept bald kinderleicht von zuhause bei uns einlösen.

- Persönlich beraten
- Einfach bestellt
- Schnell verfügbar



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



Aus Papier wird digital.

## Liebe Leserinnen und Leser,



„Die Leber wächst mit ihren Aufgaben“, lautet ein Buchtitel des Mediziners und Entertainers Dr. Eckart von Hirschhausen. Der Satz klingt zwar lustig und stimmt in gewisser Hinsicht auch. Die Leber wird tatsächlich größer, wenn man ihr zu viel zumutet. Im Gegensatz zum Originalzitat „Der Mensch wächst mit seinen Aufgaben“ handelt es sich im Fall der Leber aber um keinen positiven Befund. Im Gegenteil. Die Leber wird nämlich nicht leistungsfähiger, je mehr man sie belastet. Sondern irgendwann kapituliert sie und wird krank. Die Leber ist kein Muskel, der sich trainieren lässt.

Aus Anlass des Deutschen Lebertags am 20. November widmet sich die Titelstory dieser Ausgabe dem Thema „Fettleber“ (ab Seite 8). Ausführliche Informationen zum Deutschen Lebertag finden Sie auf der Internetseite [www.lebertag.org](http://www.lebertag.org).

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen November. Lassen Sie sich nicht unterkriegen, auch wenn das Wetter und die Stimmung mal nicht so gut sind.

*Bleiben Sie gesund!*

Die Fettleber oder, um genau zu sein, die nichtalkoholische Fettleber hat sich zu einer echten Volkskrankheit entwickelt. Rund 20 Millionen Menschen leben in Deutschland mit einer nicht auf Alkoholkonsum zurückzuführenden Fettleber. Die meisten Betroffenen merken und wissen nichts davon. Die einfache Fettleber ist auch relativ harmlos und kann vor allem durch eine gesunde und maßvolle Ernährung wieder zurückgebildet werden. Trotzdem ist die Fettleber ein ernsthaftes Problem – denn daraus können sich eine Leberfibrose und sogar eine Leberzirrhose entwickeln. Außerdem ist bei einer Fettlebererkrankung das „Risiko für die Entwicklung eines Leberzellkrebsses deutlich erhöht“ ist, wie Prof. Dr. Michael P. Manns, Vorsitzender des Vorstandes der Deutschen Leberstiftung, warnt.



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 / timtimphoto, Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / Waseem Ali Khan

stock.adobe.com / fizikes



# Inhalt

November 2022

**RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN**  
S. 24



**22** Kopfschmerzen  
Was Eltern bei Kindern beachten sollten

**18**  
Hypertonie  
Die besten Lebensmittel gegen Bluthochdruck



Fotos: stock.adobe.com / by-studio / the faces / mizina

**11**  
Medikationsmanagement  
So unterstützt Sie Ihre Apotheke



## MEIN TAG

6 News

## TITEL

8 **Volkskrankheit Fettleber - Wie Sie sie vermeiden und kurieren**

## MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**  
Arzneimitteltherapiesicherheit - Wie Ihre Apotheke Sie bei Ihrem persönlichen Medikationsmanagement unterstützt

## MEINE MEDIZIN

12 **Sinusitis**  
Wenn Sie die Nase voll haben

14 **Darmgesundheit**  
Was Sie selbst dafür tun können

16 **Neue Serie: Die zwölf besten Bücher zum Thema Gesundheit.** Folge 11: „Dement, aber nicht vergessen“ von Michael Schmieder

## MEINE BALANCE

18 **Hypertonie**  
Die 7 besten Lebensmittel gegen Bluthochdruck

20 **Krafttraining**  
Bodybuilding für Senioren

## MEINE FAMILIE

22 **Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen**  
Was Eltern beachten sollten

## MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

## MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im November

# News im November

## Mit **gesundem Schlaf** Alzheimer vorbeugen

Immer mehr Menschen leiden an Schlafstörungen. Das ist nicht nur eine Belastung im Alltag, sondern kann auch gesundheitliche Folgen haben. So kann langanhaltend schlechter Schlaf das Risiko erhöhen, an Alzheimer zu erkranken. Darauf macht die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. aufmerksam. Bei der Alzheimer-Krankheit sorgt unter anderem ein verklumptes Protein namens Beta-Amyloid für das Absterben von Nervenzellen. Im gesunden Gehirn wird das schädliche Eiweiß durch eine Art Müllabfuhr im Tiefschlaf entsorgt. Zu wenig Schlaf stört den Abbau dieser Ablagerungen. Das kann zu Schädigungen im Gehirn und in der Folge zur Alzheimer-Krankheit führen. Weitere Infos auf der Webseite [www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de).

## Übrigens...

... am 14. November ist der Weltdiabetestag. Er wurde 1991 von der International Diabetes Federation (IDF) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als weltweiter Aktionstag eingeführt, um auf die steigende Verbreitung des Diabetes mellitus aufmerksam zu machen. Weltweit sind laut der WHO 422 Millionen Menschen von Diabetes betroffen. Damit ist die Zahl der Erkrankten enorm gestiegen - 1980 waren es noch 108 Millionen Menschen. In Deutschland sind aktuell 8,5 Millionen Menschen von Diabetes betroffen, zuzüglich einer Dunkelziffer von zwei Millionen. Ausführliche Infos, auch zum Programm des Aktionstages, finden Sie auf der Webseite der Deutschen Diabetes-Hilfe unter [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org). Auch in diesem Jahr findet der Weltdiabetestag digital auf der Webseite [www.weltdiabetestag.de](http://www.weltdiabetestag.de) statt.

Fotos: stock.adobe.com / fizkes / alphaspirt / bamash / Johanna Mühlbauer / peopleimages.com

## Das Gehirn profitiert bereits von leichter **körperlicher Aktivität**

Schon leichte körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf das Gehirn aus. Das konnten Forschende des Deutschen Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) feststellen. Dazu analysierten die Wissenschaftler Daten zur körperlichen Aktivität von 2.550 Probandinnen und Probanden im Alter zwischen 30 und 94 Jahren sowie Aufnahmen des Gehirns, die mittels Magnetresonanztomografie (MRT) erstellt wurden. Bestimmte Bereiche des Gehirns sind demnach bei körperlich aktiven Personen größer als bei Personen, die weniger aktiv sind. Größere Hirnvolumina bieten einen besseren Schutz vor Neurodegeneration als kleinere. „Unsere Studienergebnisse weisen darauf hin, dass schon kleine Verhaltensänderungen, wie etwa 15 Minuten am Tag Spazierengehen oder die Treppe statt des Aufzugs zu nehmen, eine erhebliche positive Wirkung auf das Gehirn haben“, sagt Dr. Dr. Ahmad Azizvom DZNE.

## Adipositas: Medikament zur Behandlung von Kindern und Jugendlichen

„Bundesweit sind 800.000 Kinder und Jugendliche an Adipositas erkrankt, davon circa 100.000 Jugendliche mit extremer Adipositas“, sagt Prof. Dr. Martin Wabitsch von der Universitätsklinik für Kinder und Jugendmedizin in Ulm. Bei etwa jedem fünften Kind mit starkem Übergewicht liegt eine Gen-Variante im Erbgut vor, die für eine Fehlfunktion der Hunger- oder Sättigungsregulation im Gehirn verantwortlich ist. Mit einem ausschließlich verhaltenstherapeutischen Ansatz kommt man hier nicht weit. Große Erwartungen setzen Experten in das Medikament Liraglutid, das bereits bei Erwachsenen zur Therapie des Typ-2-Diabetes und Adipositas eingesetzt wird und das seit kurzem auch für Kinder und Jugendliche ab zwölf Jahren zugelassen ist. „Dieses Medikament ahmt die sättigende Wirkung des Darmhormons GLP-1 nach und wirkt gut in Kombination mit einer Lebensstilanpassung, also mehr Bewegung und einer Ernährungsumstellung“, erklärt Wabitsch.

## Mit dem **Rad** zur Arbeit und Uni? Aber klar!

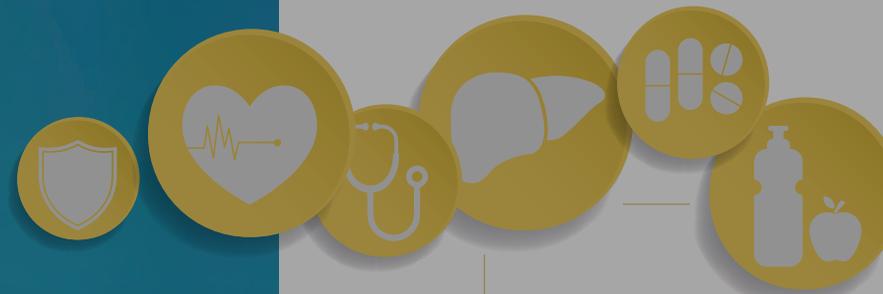
Die Niederlande sind in Europa das Fahrradland Nummer 1. Rund 36 Prozent der Menschen, die mit einem Verkehrsmittel zur Arbeit, in die Uni oder zur Schule fahren, nutzen „de fiets“. Schweden liegt aufgrund der besonders guten, auf Radfahrer ausgelegten Verkehrsinfrastruktur auf Platz 2. Dann folgt bereits Deutschland. Nach Angaben des Statista Global Consumer Survey nutzen 23 Prozent der Menschen, die auf ein Transportmittel angewiesen sind, um zur Arbeit, Uni und Schule zu kommen, das eigene Fahrrad. Bei kürzer Strecken steigt der Anteil der Fahrrad-Pendler auf über 30 Prozent.

23  
%

der Deutschen nutzen **das Fahrrad** für den Weg zur Arbeit

# VOLKSKRANKHEIT Fettleber

Rund 20 Millionen Menschen leben in Deutschland mit einer nicht auf Alkoholkonsum zurückzuführenden Fettleber - oft ohne etwas davon zu ahnen. Mehr als zwei Millionen von ihnen befinden sich in einem fortgeschrittenen Stadium mit besorgniserregenden Veränderungen des Lebergewebes. Tendenz steigend. Lesen Sie, wie Sie die nichtalkoholische Fettleber vermeiden können.



## ZUM ANFANG EIN PAAR FAKTEN:

In Deutschland gibt es mindestens  
**5** Millionen Leberkranke

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

koholkonsums ist, und die „nichtalkoholische Fettleber“, die, kurz gesagt, meistens auf einem Zuviel von „gutem“ Essen und einem Zuwenig an Bewegung beruht. Tatsächlich ist die nichtalkoholische Fettleber (kurz NAFLD) mittlerweile die häufigste Lebererkrankung in Deutschland. (Lesen Sie hierzu auch unsere Beiträge auf unserer Webseite [www.mein-tag.de](http://www.mein-tag.de), Suchwort „Fettleber“.)

Die Leberverfettung ist nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Im fortschreitenden Verlauf nimmt das Organ Schaden und langfristig können sich schwerwiegende Entzündungen, Vernarbungen und schließlich Leberkrebs entwickeln. Experten verzeichnen schon heute einen Anstieg solcher Spätfolgen. „Wir gehen davon aus, dass sich die Fallzahlen in den nächsten zehn Jahren verdreifachen werden“, warnt Prof. Dr. Wolf-Peter Hofmann, der Leber-Experte der niedergelassenen Magen-Darm-Ärzte.

Die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) e.V. ist ebenfalls alarmiert. Mitte dieses Jahres warnte sie per Pressemitteilung: „Die Zahl der Hepatitisfälle als Folgeerkrankung der nichtalkoholischen Fettleber wird in den nächsten Jahren deutlich steigen.“ Es gibt dafür sogar einen eigenen Ausdruck: die Fettleberhepatitis. „In Deutschland leidet fast ein Drittel der Bevölkerung an einer nichtalkoholischen Fettleber. Schätzungen gehen davon aus, dass die Anzahl der Fettleberhepatitis-Patienten in Deutschland bis zum Jahr 2030 auf 4,7 Millionen Fälle ansteigen wird“, sagt Professor Dr. med. Heiner Wedemeyer, Mediensprecher der DGVS und Direktor der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Endokrinologie an der Medizinische Hochschule Hannover.

**WAS IST DER Grund  
FÜR DIESE STARK ANGESTIEGENE  
UND WEITER ANSTIEGENDE ZAHL VON  
MENSCHEN MIT EINER NICHTALKOHO-  
LISCHEN FETTLEBER?**

Der Deutschen Leberstiftung herausgegeben wird und das – bereits in der vierten Auflage – auf für den Laien verständliche Weise über die Funktionsweise der Leber, ihre Bedeutung für unsere Gesundheit, die Belastungen, denen wir sie durch Alkohol, Medikamente, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel aussetzen sowie über eine „leberfreundliche“ Lebensweise aufklärt. MEIN-TAG-Leser haben die Möglichkeit, eins von drei Exemplaren dieses Buches zu gewinnen (mehr dazu auf Seite 10).

Die wichtigste Erkenntnis aus den oben zitierten Fakten: Viele von uns behandeln ihre Leber nicht gut. Und das liegt zum großen Teil an unserem guten Leben. Die Fettleber ist eine typische Wohlstandskrankheit. Wir unterscheiden hier die alkoholische Fettleber, die das Ergebnis übermäßigen Al-

„Die Ursache für eine NAFLD ist in den meisten Fällen starkes Übergewicht, das durch die westlichen Ernährungsgewohnheiten mit zu viel Fett, Kohlenhydraten und Fructose entsteht. Der häufige Verzehr von Fertigprodukten in Kombination mit wenig Bewegung ist schon fast eine