

Januar 2023 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



# Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT  
TV-PROGRAMM  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL



Die **10** besten  
**Vorsätze** für 2023

## **Alterssichtigkeit**

Welche Alternativen zur  
Brille sinnvoll sind

## **Psychologie**

Warum öfter mal Nein  
sagen gut für Sie ist

## **Sport & Fitness**

Was ist dran am  
Megatrend Slingtraining?

# 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.



## Liebe Leserinnen und Leser,

der schweizer Schriftsteller Rolf Dobelli beschreibt in seinem Buch **Die Kunst des guten Lebens** 52 „überraschende Wege zum Glück“. Kapitel 12 trägt die Überschrift „Wie Anschaffungen sich in Luft auflösen“ und Dobelli erläutert darin, „warum Sie weniger kaufen und dafür mehr erleben sollten“. Studien haben bekanntlich ergeben, dass Dinge wie ein neues Auto, eine neue Küche, eine teure Uhr, ja sogar ein Millionen-Lotto-Gewinn nur kurze Zeit glücklich machen, die Lebenszufriedenheit dauerhaft aber nicht erhöhen. Gerade aus diesem Grund ist es viel sinnvoller und im Hinblick auf das Glück zielführender, so Dobelli, wenn man nicht in Dinge, sondern in Erlebnisse investiert. O-Ton Dobelli: „Wir überschätzen den Happiness-Effekt von Dingen und unterschätzen den Happiness-Effekt von Erlebnissen.“

Das Tolle an Erlebnissen ist ja, dass sie gleich mehrfach wirken: Zum einen dann, wenn man sie erlebt, und dann immer wieder, wenn man sich an sie erinnert. Deshalb ist jedes Erlebnis eine Einzahlung auf das Konto der schönen Erinnerungen. Und am besten ist es, wenn dies prall gefüllt ist. Sie kennen vielleicht den Spruch: „Die Erinnerung ist das einzige Paradies, aus dem man nicht vertrieben werden kann.“

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen in diesem Jahr ganz, ganz viele großartige und unvergessliche Erlebnisse. Das Buch von Rolf Dobelli ist übrigens im Piper-Verlag erschienen und kostet 12 Euro.

*Bleiben Sie gesund!*

Erlebnisse schaffen, schön und gut, aber welche, werden Sie jetzt womöglich denken. Wir haben in unserer Titelgeschichte ab Seite 8 ein paar Vorschläge für Sie gesammelt, mit denen Sie 2023 zu einem guten Jahr für Sie machen können. Neben einigen Erlebnissvorschlägen finden Sie dort auch ein paar lebenshygienische Maßnahmen – wie öfter mal Nein sagen und sich weniger ärgern. Und natürlich – schließlich liegt uns Ihre Gesundheit besonders am Herzen – möchten wir Sie dazu ermuntern, auch in diesem Jahr insgesamt (mehr) auf Ihre Gesundheit zu achten und vor allem auch die wichtigen Vorsorgeuntersuchungen zu machen. Gesundheit ist das Fundament, das alles trägt, oder anders gesagt: Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist (fast) alles nichts.



Anne Lahoda



Florian Wehrenpfennig

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

# Inhalt

Januar 2023



Fotos: stockadobe.com / Henry Schmitt / Svitlana / Halfpoint

**12** Alterssichtigkeit  
Das sind die Alternativen zur Brille



**11**  
Sport im Winter  
„Es gibt kein schlechtes Wetter“

**08**  
Hallo 2023!  
Die besten Tipps für ein gutes Jahr

## MEIN TAG

6 News

## TITEL

8 **Die 10 besten Vorsätze für 2023**

## MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**  
Sport im Winter - das sollten Sie beachten

## MEINE MEDIZIN

- 12 **Alterssichtigkeit**  
Alternativen zur Brille
- 14 **Karpaltunnelsyndrom**  
Bei Beschwerden frühzeitig zum Arzt
- 16 **Mundgeruch**  
Wie er entsteht und was man dagegen tun kann

## MEINE BALANCE

- 18 **Fitness**  
Megatrend Slingtraining
- 20 **Lebenshilfe**  
Öfter mal Nein sagen - wie geht das?

## MEINE FAMILIE

22 **Haustiere**  
Warum Hund und Katz uns so gut tun

## MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

## MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Januar

# News im Januar



## Gesundheitsbewusstsein in der Jugend zahlt sich im Alter aus

Jeder zweite Bundesbürger unter 30 Jahren ist überzeugt, dass es erst mit zunehmendem Alter wichtig ist, auf die eigene Gesundheit zu achten. Das ergab eine repräsentative Studie im Auftrag des Biotech-Unternehmens Amgen. Ein gefährlicher Trugschluss zum Beispiel bei der Todesursache Nummer 1 in Deutschland: 338.000 Menschen sterben pro Jahr an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Die Grundlage für die Herzgesundheit wird in der ersten Lebenshälfte gelegt“, sagt Dr. Stefan Kropff, Medizinischer Direktor bei der Amgen GmbH. Eine frühzeitige Prävention hilft, Risikofaktoren vorzubeugen, damit Erkrankungen gar nicht erst entstehen.

## Neue Broschüre „Wer hilft bei Diabetes?“

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) hat eine neue Broschüre mit dem Titel „Wer hilft bei Diabetes?“ veröffentlicht. Die Broschüre beschreibt kurz und leicht verständlich, welche Fachleute und Beratungsstellen an der Versorgung von Menschen mit Diabetes Typ 2 beteiligt sind und wer genau welche Aufgaben wahrnimmt. „Uns ist es wichtig, verständlich zu erklären, wo man Hilfe bei Diabetes bekommt. Wo finde ich Hilfe? An wen kann ich mich wenden? Welche Fragen kann ich stellen?“, erläutert Yamina Merabet vom IQWiG-Ressort Gesundheitsinformation. Die Broschüre lässt sich auf der IQWiG-Homepage [www.gesundheitsinformationen.de](http://www.gesundheitsinformationen.de) ansehen und als PDF-Dokument herunterladen.

Hier der QR-Code:



Als gedrucktes Heft liegt sie in zahlreichen Arztpraxen und Apotheken aus.

## Buch des Monats



Kurz nach unserer Titelgeschichte über Fettlebererkrankungen im letzten November erschien „**Das große Kochbuch für die Leber**“, herausgegeben von der Deutschen Leberstiftung. Das Buch richtet sich an alle, die sich für eine lebergesunde Ernährung interessieren. Insbesondere Menschen mit Fettleber(erkrankung), Leberzirrhose, Hämochromatose, Morbus Wilson oder nach einer Lebertransplantation finden wichtige Informationen und zahlreiche Rezepte für eine bedarfsgerechte Ernährung. Neben einem Theorieteil über die Bedeutung der Ernährung für eine gesunde Leber enthält das Buch 122 lebergesunde Rezepte, angefangen vom Frühstück über verschiedene Suppen und zahlreiche Hauptmahlzeiten bis hin zu Gebäck (von süß bis deftig) und Getränken. Das Buch ist im Humboldt-Verlag erschienen und kostet 28 Euro (ISBN 978-3-8426-3100-7)

Fotos: stock.adobe.com / Valeriei / laplatteresca / Pixelbliss / ipopba / Spectral-Design

## Männer bekommen mehr Medikamente als Frauen

Männer bekommen im Durchschnitt mehr Arzneimittel verschrieben als Frauen. Das zeigt eine Auswertung der Arzneimittelverordnungen der bei der Techniker Krankenkasse (TK) versicherten Erwerbspersonen. So bekam im Jahr 2021 ein erwerbstätiger Mann durchschnittlich 264 Tagesdosen verordnet, eine erwerbstätige Frau 256 Tagesdosen. Die Verteilung hat sich im Laufe der Zeit verändert. Zehn Jahre zuvor, im Jahr 2011, bekamen Männer mit 220 und Frauen mit 219 Tagesdosen im Schnitt nahezu gleich viele Medikamente von ihren Ärztinnen und Ärzten verordnet. In den Jahren davor bekamen stets Frauen mehr Arzneimittel auf Rezept. Bei Männern sind Herz-Kreislauf-Medikamente, die vorrangig Medikamente mit blutdrucksenkender Wirkung umfassen, mit Abstand die am meisten verordnete Arzneimittelgruppe, sie machen fast die Hälfte aller verordneten Tagesdosen aus (48 Prozent).



## Noch ein Grund, mit dem Rauchen aufzuhören

Einer der Klassiker bei den guten Vorsätzen zu Beginn eines neuen Jahres ist das Ziel, sich das Rauchen abzugewöhnen. Es gibt bekanntlich viele Gründe, weshalb man die Finger von den Glimmstängeln lassen sollte - jetzt kommt ein weiterer hinzu. Wissenschaftler der Universitätsmedizin Mainz haben zumindest Anzeichen dafür entdeckt, dass rauchende Menschen ein erhöhtes Risiko für depressive Erkrankungen und psychische Störungen haben könnten. Studienteilnehmer, die aktuell rauchen oder geraucht haben, gaben im Vergleich zu Nichtraucher häufiger an, an Symptomen von psychischen Erkrankungen, wie beispielsweise Depressionen, Angst- und Schlafstörungen zu leiden. Wie häufig, wie viel und wie lange die Personen schon rauchen, schien ebenfalls ein vermehrtes Auftreten von depressiven Symptomen zu beeinflussen. Die Wissenschaftler weisen aber darauf hin, dass es noch weiterer Forschungen bedarf, um festzustellen, ob hier tatsächlich eine kausale Ursache vorliegt.



## Kreuzbandriss: Ist immer sofort eine Operation nötig?

Nicht nur für Ski-Fahrer interessant: Eine neue Studie zeigt, dass bei einem Riss des vorderen Kreuzbands eine nicht-operative Therapie zu ähnlich guten Ergebnissen wie eine frühe chirurgische Rekonstruktion führt. Dazu verglich ein Team von deutschen und australischen Wissenschaftlern die Standardtherapie, eine Operation kurz nach dem Unfall, mit einem konservativen Therapieansatz, bei dem der Patient zunächst Physiotherapie erhält und das Knie nur dann operiert wird, wenn es nach der Rehabilitation noch nötig ist. Das Forschungsteam fand keine klinisch relevanten Unterschiede zwischen der frühen chirurgischen Rekonstruktion und der primären Rehabilitation mit optionaler Rekonstruktion. Der Riss des vorderen Kreuzbandes ist eine der häufigsten Sportverletzungen in Deutschland.



# DIE 10 BESTEN VORSÄTZE FÜR 2023

Zwölf Monate, 365 Tage, 8.765 Stunden - so viele Gelegenheiten, im neuen Jahr 2023 etwas Großartiges zu tun und zu erleben! Sicher, die meisten Tage sind vollgestopft mit Dingen, die wir eben tun müssen, wie ins Büro gehen, Betten beziehen oder Mittagessen kochen. Aber gerade deshalb sollten wir die Zeit, die wir frei bestimmen können, umso mehr nutzen für Dinge, die uns gut tun, uns Freude machen und, ja, auch das, uns gesund halten. Wir haben zehn Vorschläge gesammelt, suchen Sie sich etwas aus.

Sie können...  
Poste...  
findet. A...  
Der Urhe...  
aber wer im...  
tatsächlich vie...  
tut einem einfac...  
Diese unendliche...  
Brandung, das Kreis...  
der kräftige, salzhaltig...  
eine meditative Ruhe un...  
tag so oft fehlt. Eine Stun...  
nicht lesen, nicht denken - n...  
abtauchen, ist eine Kraftquelle, die wir wirklich öfter nutzen sollten.

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

## 3 MINDESTENS EINE SCHLECHTE GEWOHNHEIT ÜBER BORD WERFEN

Das kann der Klassiker Rauchen sein, aber auch „das neue Rauchen“, also der hohe Konsum von Zucker (z. B. Naschen am Abend beim Fernsehen). Oder was auch immer. Sie kennen Ihre schlechten Gewohnheiten selbst am besten, falls nicht, fragen Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin. Tipp: Nehmen Sie sich nicht zu viel vor, das geht meistens schief. Konzentrieren Sie sich auf eine einzige Sache und ziehen Sie es durch. Es wird Ihnen nicht nur gesundheitlich gut tun, sondern Sie werden auch stolz auf sich selbst sein, es geschafft zu haben.



## 4 NICHT MIT IDIOTEN DISKUTIEREN

Da gibt es diesen schönen Cartoon im Internet, wo ein Mann den Weisen fragt, was das Geheimnis für ewige Glückseligkeit sei. „Nicht mit Idioten zu diskutieren“, antwortet der Weise. „Da bin ich anderer Meinung“, sagt der Mann. Darauf der Weise: „Stimmt, Sie haben recht.“  
Machen Sie es wie der Weise.

Hintergrund...  
und ärgern uns...  
übliche Ver...  
s und unserem...  
t ihm umzuge...  
geht, dann holen...  
Anfang: Lesen...  
h.



## 6 ÖFTER MAL „NEIN“ SAGEN

Das kennt wohl jeder: Ein Bekannter oder ein Kollege fragt, ob man nicht mal eben dieses oder jenes für ihn erledigen könne, und ehe man sich's versieht, hat man „ja“ gesagt. Dabei hat man überhaupt keine Lust und auch keine Zeit. Und dann ärgert man sich, dass man nicht „nein“ gesagt hat. Nicht falsch verstehen: Es ist absolut in Ordnung, hin und wieder einem anderen zu helfen. Nur wenn das zum Dauerzustand wird und auch keine Gegenleistung erfolgt, dann sollten Sie daraus die Konsequenz ziehen. Und die bedeutet, bei der nächsten Anfrage ein höfliches, aber klares „nein“ zu sagen. Es mag zunächst schwer fallen, aber man fühlt sich anschließend besser. Und man hat weniger Arbeit. (Lesen Sie zu diesem Thema auch unseren Artikel „Nein sagen können - wie geht das eigentlich?“ auf Seite 20.)



## 2 ZUM GIPFELSTÜRMER WERDEN

Die Alternative zum Meer: der Berg! Die Wirkung ist ähnlich, nur ohne Wasser. Und ohne Möwen. Wer fit genug ist, steigt ihn hinauf - am besten mit der Familie oder einem guten Freund oder einer guten Freundin. Wem das zu anstrengend ist, der benutzt einen Lift oder eine Seilbahn. Machen Sie oben am Gipfelkreuz ausgiebig Rast und genießen Sie die Fernsicht. Besonders in den Alpen mit ihren Drei- und Viertausendern ist der Ausblick atemberaubend. Tipp: Suchen Sie sich einen Tag mit guter Fernsicht heraus (dabei hilft der lokale Wetterbericht).

