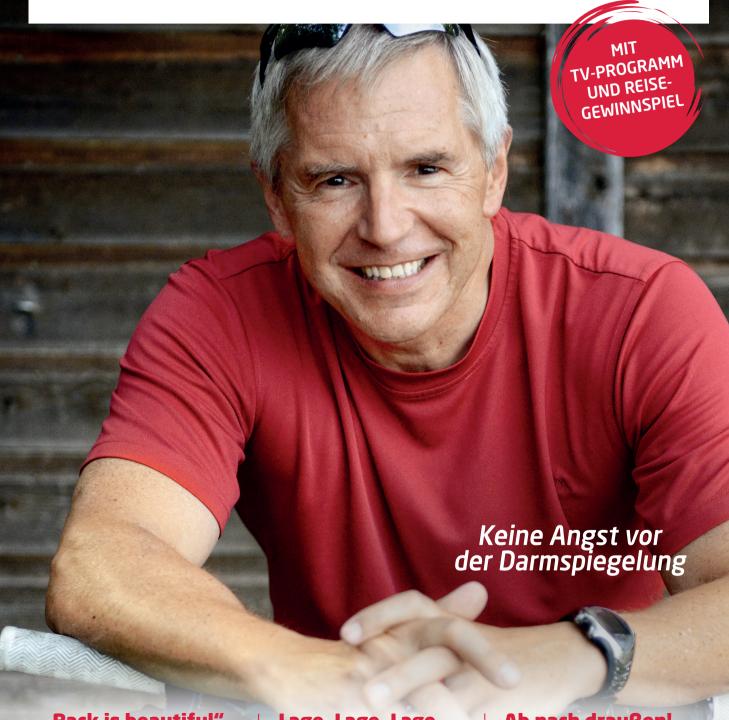
März 2023 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke



"Back is beautiful"

So bleibt ihr Rücken stark und dauerhaft gesund

Lage, Lage, Lage...

Welche Schlafposition im Bett ist die beste?

Ab nach draußen!

Sechs tolle Spielideen für Garten und Natur







die Folgen dieser unbefriedigenden und untragbaren Situation abzumildern. Einen erheblichen Teil unsenoch irgendwie die Medikamente zu beschaffen, die uns selbst Fiebersäfte und Zäpfchen her, um Sie mit

Inzwischen mehren sich die Stimmen, die eine "Wiederaufforstung" der Arzneimittelproduktion von "kritischen" Medikamenten in Europa fordern. Dazu muss nicht zuletzt die Politik die entsprechenden Rahmenbedingungen schaffen. Das bedeutet in erster Linie, die Wirkstoffproduktion in Europa wieder attraktiver zu machen.

gen. Wir bitten Sie aber um Verständnis, wenn nicht

sich zudem ein großer Hersteller aus diesem Segment verabschiedet hat, machte die Lage natürlich Haustür, sondern in Asien, vor allem in China und In-Anne dien, hergestellt wird. Beispiel Antibiotika. Forschung Lahoda Europa ist für die Hersteller oftmals nicht mehr wirtschaftlich. Aus diesem Grund sind zahlreiche Firmen bereits vor Jahren aus diesem Segment ausgestiegen.

Die Leidtragenden sind in erster Linie Sie, die Patienten. Natürlich sind wir Apothekerinnen und Apotheker sofort in die Bresche gesprungen, um

Sie sind es gewohnt, mit einem Rezept in eine Apo-

theke zu kommen oder nur mal schnell ein rezept-

freies Arzneimittel gegen Kopfweh, Erkältungssym-

ptome oder Magendrücken zu kaufen, und ein paar

Minuten später mit dem Medikament in der Hand

die Apotheke wieder zu verlassen. Leider war dies

in den vergangenen Monaten nicht immer so. Die

Apotheken hatten mit teils erheblichen Lieferengpässen zu kämpfen. Vor allem Fiebersäfte, Antibioti-

ka, Antidepressiva und Bluthochdruckmittel waren davon betroffen. Laut der Lieferengpass-Liste des

Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinpro-

dukte (BfArM) bestehen noch immer bei rund 300

Medikamenten Lieferschwierigkeiten Und es ist zu

Die Gründe für die Lieferengpässe sind unter-

weiter beschäftigen wird.

nicht einfacher.

befürchten, dass uns diese Situation noch eine Weile

schiedlich. So hat das BfArM festgestellt, dass es im

vergangenen Jahr überraschend zu einer deutlich

höheren Nachfrage nach Fiebersäften mit Paraceta-

mol und Ibuprofen gekommen ist als üblich. Dass

Grundsätzlich problematisch ist zudem, dass ein

Großteil der Arzneimittel nicht mehr vor unserer

und Entwicklung sowie auch die Produktion in

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

rer Zeit verbringen wir seit Monaten damit, doch Sie so dringend brauchen. Zudem stellen viele von dem Nötigsten zu versorgen.

Und bis dahin? Natürlich können Sie sich darauf verlassen, dass wir auch weiterhin alles dafür tun werden, um Sie mit Ihren Arzneimitteln zu versorimmer alles sofort verfügbar ist.

Bluben bre fermed! Florian Wehrenpfennig



Inhalt März 2023



DÄTSELN &

14
Heuschnupfen
Alles andere als eine Bagatelle

Ab nach draußen!

und Natur

RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN S. 24

12 Rückenfit Tipps für einen gesunden Rücken



MEIN TAG

6 News

TITEL

8 Darmkrebsvorsorge - Keine Angst vor der Darmspiegelung!

MEIN RAT

11 Praxistipps aus Ihrer Apotheke Was hilft bei Frühjahrsmüdigkeit?

MEINE MEDIZIN

- **12** "**Tag der Rückengesundheit"** So bleibt ihr Rücken stark und gesund
- **14 Heuschnupfen/Pollenallergie** Alles andere als eine Bagatelle
- **16 Herz und Nieren** Eine untrennbare Einheit

MEINE BALANCE

- **18 Guten Appetit!**10 Tipps für eine gesunde Ernährung
- **20 Gut schlafen** Wie geht das?

MEINE FAMILIE

22 **Ab nach draußen!**Spielideen für Garten und Natur

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen/Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im März



Vogelgezwitscher ist gut für die mentale Gesundheit

Bald kommt der Frühling und die Natur erwacht wieder zum Leben. Schon jetzt kann man in den Wäldern munteres Vogelgezwitscher hören. Das ist nicht nur ein "musikalischer" Genuss und ein Stimmungsaufheller. Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) haben kürzlich herausgefunden, dass Vogelgezwitscher auch Ängstlichkeit und irrationale Gedanken (Angsstörungen und Paranoia) mildern kann. "Vogelgesang könnte also zur Prävention von psychischen Erkrankungen eingesetzt werden", sagt Emil Stobbe vom Max-Planck-Institut für Bildungsforschung. Verkehrslärm hat übrigens den gegenteiligen Effekt, wie die Studie ebenfalls zeigte.



Viele Menschen haben Schwierigkeiten, große Tabletten und Kapseln zu schlucken. Das könnte daran liegen, dass sie bei der Einnahme den Kopf in den Nacken nehmen. Das ist aber ungünstig, da dadurch die Speiseröhre eingeengt wird. Besser ist es, den Kopf leicht nach vorn zu beugen. Zusätzlich kann man es mit der sogenannten Pop-Bottle-Technik versuchen. Dabei legt man die Tablette auf die Zunge, umschließt mit den Lippen fest eine mit Wasser gefüllte PET-Flasche und saugt das Wasser samt Tablette ein. Allerdings ist bei dieser Methode das Aspirationsrisiko erhöht, also die Gefahr, dass die Tablette in die Luftröhre gerät.



Studie: **Rot- fruchtsäfte**regulieren Fettstoffwechsel

Forschende der Technischen Universitäten Kaiserslautern und Braunschweig haben in einer Studie die biologische Aktivität von 20 Fruchtsäften und Konzentraten getestet. Hauptziel des Projekts war es, den Einfluss von Fruchtsaft beziehungsweise dessen Inhaltsstoffen auf den Fettstoffwechsel zu untersuchen. Das Ergebnis: Vor allem Fruchtsäfte aus Aronia (auch Apfelbeere genannt), Cranberries oder Granatapfel wirken sich positiv auf den Fettstoffwechsel aus, indem sie die Kalorien- und Fettaufnahme reduzieren.



Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs – was nun? Diese Frage stellen sich jedes Jahr mehr als 19.000 Männer und Frauen in Deutschland. Um diesen Menschen und ihren Angehörigen mit Informationen zur Seite zu stehen, hat das Pharmaunternehmen Servier die neue Webseite **www.bauchspeicheldrüsenkrebs.info** ins Netz gestellt. Diese Seite gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um die Erkrankung Bauchspeicheldrüsenkrebs. Sie kann und soll das Arztgespräch nicht ersetzen, liefert aber wichtige ergänzende Informationen über die Therapie hinaus und stellt den Menschen mit seiner Diagnose in den Mittelpunkt.





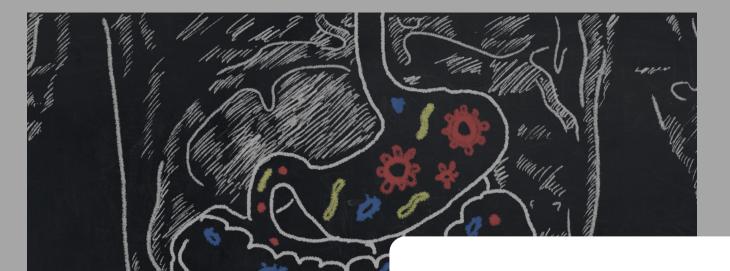
Der Weltmännertag oder Tag der Männergesundheit am 3. November liegt zwar noch weit in der Zukunft, aber so lange sollte man die Lektüre des Buches "Porsche, Pommes, Prostata" von Florian Sturm nicht aufschieben. Der Titel und auch die Diktion im Buch kommen zwar recht flapsig daher, aber der Inhalt ist absolut seriös und überaus informativ. Der Autor ist praktizierender Arzt und promovierter Philosoph und ist bemüht, die für den Mann wichtigen Gesundheitsthemen auf eine lockere und leicht konsumierbare Weise darzubieten, so dass auch solche Männer am Ball bleiben, die für trockene Medizinersprache nichts übrig haben. Das Buch behandelt "Die Top 8 der Früherkennung", mithin Bluthochdruck, Darmkrebs, Diabetes, Hodenkrebs, Bauchaortenaneurysma, Hautkrebs, Cholesterin/Schlaganfall/ Herzinfarkt und Prostatakrebs. Das Buch mit 256 Seiten ist im Goldmann-Verlag erschienen und kostet 13 Euro. (ISBN: 978-3-442-17937-4)

Kennen Sie das "Gamer's Eye"?

Menschen, die viel Zeit vor dem Computermonitor verbringen, kennen es: Die Augen tränen, jucken oder brennen und werden lichtempfindlicher. Analog zum "Office-Eye-Syndrom" bei Menschen, die im Büro stundenlang vor dem Computerbildschirm sitzen, sprechen Experten bei Computerspielern vom "Gamer's Eye". Vor allem Jugendliche und junge Erwachsene sind davon betroffen. Ursache ist bei beiden Syndromen die gleiche: Der konzentrierte Blick verringert die Lidschlagfrequenz. Experten raten dazu, öfter Pausen einzulegen, den Blick aus dem Fenster zu werfen, aktiv zu blinzeln und mit den Augen zu rollen. Außerdem sollte man nicht in einem dunklen Zimmer spielen, da der Unterschied zwischen dem hellen PC-Licht und dem dunklen Umgebungslicht Stress für die Augen bedeutet. Und zum dritten empfehlen Experten eine spezielle Brille mit Blaulichtfilter. Auch ohne Sehstärke können diese Brillen dazu beitragen, Symptome wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Müdigkeit oder gereizte Augen zu lindern. Inzwischen gibt es sogar Brillen mit einem speziellen "Gaming Glas" (z. B. von Apollo).







Ich weiß, ich bin spät dran. Viel zu spät eigentlich. Meine Geschwister haben es schon vor Jahren gemacht. Aber ich habe mich immer davor gedrückt. Jetzt bin ich 63, im nächsten Monat 64, es wird also höchste Zeit. Außerdem habe ich es meiner Frau versprochen. Ich rede von der Darmspiegelung. Sowohl meine Mutter als auch mein Vater hatten Darmkrebs, damit gehöre ich zur Risikogruppe der Menschen mit einer erblichen Vorbelastung. Warum ich die Darmspiegelung trotzdem noch nicht gemacht habe? Vermutlich aus einer Mischung aus Bequemlichkeit. Angst vor der Untersuchung, die, wie ich gehört hatte, sehr unangenehm sein soll.

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

ter Germering und warte auf Dr. Andreas Jung, seines Zeichens Gastroenterologe, der "meine" Darmspiegelung durchführen wird. Vor drei Wochen war ich zum ersten Mal in der Praxis, zum Vorgespräch, und Dr. Jung hatte mir eine Reihe von Fragen gestellt (zum Beispiel ob in meiner Familie Darmkrebs schon vorgekommen war) und mir ausführlich erläutert, wie die Untersuchung ablaufen würde und ja, auch das gebietet die ärztliche Sorgfaltspflicht, welche Risiken auftauchen könnten. Dann hatte er mir noch einen Aufklärungsbogen sowie ein Päckchen mit Abführmitteln sowie ein Blatt mit genauen Anweisungen über meinen "Speiseplan" in den Tagen vor der Untersuchung in die Hand gedrückt und mich mit den Worten, er freue sich darauf, mich wiederzusehen, entlassen.



Die unmittelbare Vorbereitung auf die Untersuchung hatte vor drei Tagen, also am Dienstag, begonnen. Auf einem Blatt standen ganz konkrete Anweisungen, was ich wann essen und trinken sollte und ich hatte mich penibel daran gehalten. Denn für den Erfolg der Untersuchung ist es von entscheidender Bedeutung, dass der Darm leer und sauber ist. Ab Donnerstag 14:00 Uhr durfte ich dann auch keine feste Nahrung mehr zu mir nehmen. Am Donnerstagabend und am Freitag in der Früh musste ich das Abführmittel trinken. Im Anschluss daran, so die Empfehlung auf dem Blatt, das mir Dr. Jung mitgegeben hatte, sollte ich mich immer in der Nähe einer Toilette aufhalten. Wie sich herausstellte, war das

Wussten Sie schon?

Männer können ab einem Alter von 50 Jahren und Frauen ab 55 Jahren zweimal eine Darmzweite Darmspiegelung wird frühestens zehn lahre nach der ersten angeboten, sofern bei wurde oder eine erbliche Vorbelastung besteht. Der Grund für den Abstand ist, dass es viele Jahre dauert, bis aus Darmpolypen Krebs entstehen kann. Bei Menschen über 75 Jahren Früherkennung mehr statt, da das Risiko für Komplikationen mit dem Alter zunimmt. Dann mer Bundesausschuss, www. g-ba.de)

Darmkrebsvorsorge aufmerksam gemacht werden. Die Darmspiegelung ist sozusagen der Goldstandard unter den Darmkrebsvorsorgeuntersuchungen. MEIN-TAG-Chefredakteur Damian Sicking (63) berichtet in der folgenden Reportage, wie es ihm bei der Darmspiegelung ergangen ist. Sein Fazit: Halb so schlimm.

Der März ist der Darmkrebsmonat. Mit zahl-

reichen Aktionen soll auf die Wichtigkeit der