

September 2023 · Beahlt von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Wechseljahre

*Wenn die Hormone
Achterbahn fahren*

Alzheimer-Demenz

Mit Stoßwellen gegen
das Vergessen

Ratiopharm-Chef

Die Rabattverträge sind
nicht mehr zeitgemäß

Toiletten-Alarm

„Magen-Darm“ in der
Familie – was tun?

Apothekenqualität
zum fairen Preis

All in one

Rundum wohlfühlen mit Omega-3

NEU

Unser erstes
ALL-IN-ONE
Produkt mit
Omega-3

Doppelherz system

A-Z + OMEGA-3

- Mit sorgfältig aufeinander abgestimmten Vitaminen und Mineralstoffen – von Vitamin A bis Zink
- Plus Omega-3-Fettsäuren als Beitrag für die normale Herz- und Gehirnfunktion¹
- Nur 1 Kapsel täglich



PZN: 18196676

¹ Die Omega-3-Fettsäuren EPA/DHA leisten bei einer Tagesaufnahme von 250 mg einen Beitrag zu einer normalen Herzfunktion, DHA leistet einen Beitrag zum Erhalt der normalen Gehirnfunktion.

doppelherz.de



Liebe Leserinnen und Leser,

erinnern Sie sich noch an die AHA-Regel aus der Corona-Zeit? Also Abstand halten, Hygiene beachten (vor allem Hände waschen und/oder desinfizieren) und im Alltag Maske tragen? Die AHA-Regel war ein probates Mittel, um sich gegen eine Ansteckung mit dem Corona-Virus zu schützen. Das ist noch gar nicht so lange her, doch kommt es Ihnen nicht auch schon viel länger vor? Corona – wann war das noch mal genau? Kein Wunder, dass die AHA-Regel ebenfalls weitgehend in Vergessenheit geraten ist. Heute trägt so gut wie niemand mehr eine Maske, den seinerzeit empfohlenen Mindestabstand zur nächsten Person von 1,50 Meter hält auch keiner mehr ein, und auch beim Thema Händewaschen hat sich der alte, vorpandemische Schlendrian wieder breit gemacht.

Was dies für die nun beginnende Grippezeit bedeutet, ist klar: Die Zahl der Menschen, die sich mit dem Influenza-Virus anstecken, wird wieder enorm ansteigen. Denn die Anwendung der AHA-Regel schützte nicht nur vor dem Corona-, sondern auch vor dem Influenza-Virus.

Man kann es nicht oft genug sagen: Die Influenza ist nicht einfach nur eine etwas stärkere Erkältung, sondern eine ernsthafte, in manchen Fällen sogar lebensbedrohende Erkrankung. Die Ständige Impfkommission (Stiko) rät insbesondere Personen über 60 Jahre, Patienten mit chronischen Erkrankungen und Immunsystem-Erkrankungen sowie Schwangeren dringend dazu, sich impfen lassen. Die Impfung reduziert nicht nur das Risiko, sich mit Grippeviren anzustecken, sondern führt auch dazu, dass eine Influenzaerkrankung bei geimpften Personen milder, also mit weniger Komplikationen verläuft als bei Nichtgeimpften.

Es gibt also sehr gute Gründe für die Grippe-schutzimpfung. Zusätzlich zu den Arztpraxen bieten seit dem vergangenen Jahr auch viele Apotheken die Gripeschutzimpfung an, so dass Sie nicht an die Öffnungszeiten Ihrer Arztpraxis gebunden sind. Somit sollte jeder die Zeit finden, sich mal schnell in den Oberarm piksen zu lassen. Es dauert ja wirklich nicht lange und tut auch nicht weh.

Ab Ende September, Anfang Oktober ist der optimale Zeitpunkt für die Gripeschutzimpfung. Denn nach der Impfung dauert es zehn bis 14 Tage, bis der Impfschutz vollständig aufgebaut ist. Also unsere dringende Bitte: Tun Sie sich selbst und Ihrer Familie, Ihren Arbeitskollegen und -kolleginnen und allen anderen diesen kleinen Gefallen und lassen Sie sich impfen. Ob bei Ihrem Hausarzt oder bei uns in der Apotheke, ist unerheblich.

Blieben Sie gesund!



Anne
Lahoda



Florian
Wehrenpfennig

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

Foto Titel: stock.adobe.com / ninelutsk / Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / sfdecoret





Inhalt

September 2023

RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN
S. 24



18

Herzgesund essen

Warum die Mediterrane Ernährung so gut ist



20

Strahlendes Lächeln

Richtige Mundhygiene - wie geht das?

22

Toiletten-Alarm

„Magen-Darm“ in der Familie

Fotos: stock.adobe.com / Cookie Studio / losangela / Med Photo Studio / Saskia

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Wechseljahre -**
Wenn die Hormone Achterbahn fahren

MEIN RAT

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

MEINE MEDIZIN

12 **Interview mit Andreas Burghardt**
Arzneimittelversorgung: Das Problem mit den Rabattverträgen

14 **Alzheimer-Demenz**
Mit Stoßwellen gegen das Vergessen

16 **Bindehautentzündung**
Oh weh, mein Auge sieht rot (aus)!

MEINE BALANCE

18 **Ernährung**
Herzgesund schlemmen wie Gott in Frankreich

20 **Richtige Mundhygiene**
Wie geht das?

MEINE FAMILIE

22 **Toiletten-Alarm**
„Magen-Darm“ in der Familie - was tun?

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

29 Fernsehen im September

News im September

Tinder & Co.:

Wer die Wahl hat,
hat die Qual

Dating-Apps wie Tinder, Bumble oder Lovoo sind beliebt. Auf Basis eigener Präferenzen wie dem Alter, Hobbys oder Beziehungszielen werden Personen vorgeschlagen, mit denen man dann in Kontakt treten kann. Je mehr Partner oder Partnerinnen man nun zur Auswahl hat, umso besser – oder? Eine Untersuchung der Universität Mannheim zeigt, dass dies nicht der Fall ist. Zu viel Auswahl kann nicht nur überlasten, sondern auch zu weniger Zufriedenheit mit der eigenen Auswahl führen (Wissenschaftler sprechen vom „Auswahlparadox“). Schließlich könnte es immer noch ein besseres Match geben. Die mögliche Überforderung und Unzufriedenheit kann zudem die Angst vor dem Singledasein fördern. So könnten Singles daran zweifeln, ob sie in der Lage sind, eine richtige Entscheidung zu treffen. In der Folge könnte auch das eigene Selbstwertgefühl leiden. Weniger Auswahl ist also auch in diesem Fall für die meisten Suchenden besser.

Kampf gegen **Kinderkrebs** zeigt Wirkung

Krebs ist noch immer die häufigste krankheitsbedingte Todesursache bei unter 15-Jährigen in Europa, aber es gibt Fortschritte. So lag das „5-Jahres-Gesamtüberleben“ der bis 14-Jährigen über alle Krebsarten hinweg in der Zeit von 1991 bis bei 77,8 Prozent. In der Periode zwischen 2011 und 2016 waren es 86,5 Prozent. Das heißt: 86,5 Prozent der Betroffenen sind fünf Jahre nach ihrer Diagnose noch am Leben. Das zeigen Daten des Deutschen Kinderkrebsregisters, die in der Fachzeitschrift „International Journal of Cancer“ veröffentlicht wurden.

Ernährung und Übergewicht: XXL-Portionen vermeiden!

Wer auf Schnitzel und Pizzas steht, die so groß sind, dass sie über den Rand des Tellers reichen, muss sich nicht wundern, wenn er dick wird. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass ein Grund für die gestiegene Zahl übergewichtiger und adipöser Menschen auch darin bestehen kann, dass die Portionsgrößen von verpackten Lebensmitteln und sowie auch die Portionen im Außer-Haus-Konsum (Restaurants, Imbiss) über die Jahre immer weiter zugenommen haben. Und da die meisten von uns dazu neigen, den Teller leer zu essen, nehmen wir immer mehr Kalorien zu uns. Wissenschaftler und Ernährungsberater raten dazu, dass wir uns der Portionsgrößen und der damit verbundenen Kalorienmenge bewusst werden, dass wir langsam essen, um dem Sättigungsgefühl eine Chance zu geben und dass wir vor allem im privaten Bereich kleinere Portionen auf den Teller füllen und dann lieber noch einmal nachnehmen, falls wir noch nicht satt geworden sind.

Fotos: stock.adobe.com / (Lco) Julia Amaral / Elena Pimukova / Tatyana Sidnyukova / electriceye

Buch des Monats

Mediterrane Ernährung. Aktiver Schutz vor Herzinfarkt, Arteriosklerose, Krebs und Diabetes

Wenn die Mediziner und die Ökotrophologin Benjamin Seethaler, Stephan C. Bischoff und Bettina Snowdon von „Mediterraner Ernährung“ sprechen, dann denken sie nicht an Spaghetti, Pizza, süßes Gebäck und Stracciatella-Eis. Sondern sie meinen die „traditionelle mediterrane Ernährung“, das heißt den Lebensstil, die Lebensmittelauswahl, die Zubereitung und die Gelassenheit der europäischen mediterranen Länder – insbesondere Süditalien und Griechenland – in den 1950er und 1960er Jahren. Es geht also nicht nur darum, was auf den Tisch kommt, sondern um viel mehr bis hin zum geselligen Zusammensein während des Essens. In dem hochwertig gestalteten und wissenschaftlich fundierten, trotzdem sehr gut lesbaren Buch zeigen die Autoren die vielen gesundheitlichen Vorzüge dieser Ernährungsweise auf und schmecken das Ganze mit 110 Rezepten zum Selberkochen ab. Das Buch ist im Trias-Verlag erschienen und kostet 24,99 Euro. (ISBN: 978-3-432-11685-3)



Pedelec fahren steigert Fitness und Gesundheit

E-Bike oder Pedelec fahren ist genauso gesund wie das Fahren von herkömmlichen Fahrrädern. Das haben Wissenschaftler der Medizinischen Hochschule Hannover (MMH) herausgefunden. „Entgegen vieler Vorurteile zeigen die Ergebnisse unserer Studie, dass Muskeln und das Herz-Kreislaufsystem beim Pedelec fahren nahezu so gefordert werden wie beim herkömmlichen Radfahren“, erklärt Dr. Hedwig Theda Boeck von der MMH. „Wir haben zudem herausgefunden, dass die Pedelecfahrer öfter das Auto durch ihr Pedelec ersetzen, als es die anderen Radfahrer tun – ein klarer Mehrwert für ihre Gesundheit.“ Die Motorunterstützung erleichtere den Einstieg in eine alltägliche körperliche Aktivität und sei auch für ältere, übergewichtige und weniger trainierte Menschen eine gute Möglichkeit, ihre Aktivitäten zu steigern. „Viele Pedelecnutzer waren vorher nicht unbedingt Radfahrer. Die Hemmschwelle ist deutlich niedriger, wenn auch in hügeligem Gelände oder bei starkem Gegenwind auf die Motorunterstützung zurückgegriffen werden kann“, ergänzt Dr. Boeck.

Suizidprävention ist möglich!

Am 10. September ist der Welttag der Suizidprävention. Jedes Jahr sterben in Deutschland mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle, Gewalttaten und illegale Drogen. Die Zahl der Suizidversuche ist zehn bis zwanzig Mal so hoch. Weit mehr als 100.000 Menschen erleiden jedes Jahr den Verlust eines nahestehenden Menschen durch Suizid. Vor allem bei Angehörigen und Freunden suizidgefährdeter Personen ist die Unsicherheit groß, wie sie mit dem Menschen umgehen sollen, von dem sie befürchten, dass er sich etwas antun will. Die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention gibt auf Ihrer Webseite www.suizidprophylaxe.de nicht nur viele Informationen zum Thema, sondern hält auch Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige suizidgefährdeter Personen bereit.

Weit mehr als
100.000 Menschen

erleiden jedes Jahr den
Verlust eines nahestehenden Menschen
durch Suizid

75 Prozent der Frauen
sind von Beschwerden
betroffen

Die Perimenopause
wird von vielen Frauen als
belastend empfunden.

WENN DIE HORMONE ACH

Wechseljahre

Jede Wechseljahr-Geschichte
ist einzigartig

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

Ein lange kaum beachtetes Thema wird endlich gesellschaftsfähig: Die Wechseljahre. Und das ist gut so, schließlich ist die Hälfte unserer Gesellschaft (irgendwann) davon betroffen und die meisten Frauen wissen überhaupt nicht, was auf sie zukommt oder was mit ihnen gerade passiert. Das muss sich ändern, denn aufgeklärten Frauen fällt es leichter, die hormonelle Umstellung zu meistern.

Drittel der Patientinnen ist stark beeinträchtigt“, sagt Dr. Katrin Schaudig, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe mit Schwerpunkt gynäkologische Endokrinologie in Hamburg und Präsidentin der Deutschen Menopause Gesellschaft e. V.

Die Perimenopause wird von vielen Frauen als belastend empfunden. Nur darüber gesprochen wurde in der Vergangenheit wenig. Stattdessen haben viele Frauen stillschweigend gelitten und sich aus dem beruflichen und sozialen Leben zurückgezogen. Vielleicht weil ihre Probleme nicht ernst genom-

bestimmt aber auch, weil sie untrennbar mit dem Verfall verknüpft sind, gesellschaftliche Druck hoch und unkompliziert zu

ener Frauenärztin Clau- erklärte gegenüber der Zeitung, warum die plötzlich zum gesellschaftlichen Thema werden: „Frauen sind ein gesellschaftlicher Faktor. Mit der der Wechseljahres-Generation kollektiver Kräfte- und Energiemangel. Firmen erkennen, dass betroffene Frauen ein Wirtschaftsfaktor sind, die sie nicht verlieren wollen. Als Gesellschaft können wir uns das nicht leisten.“ Sie fordert, dass jeder Mann über die Auswirkungen der Wechseljahre informiert sein sollte. Ganz vorneweg müssen jedoch die Frauen selbst wissen, was der hormonelle Umbauprozess körperlich und psychisch mit ihnen machen kann.

Experten sprechen bei den Begleiterscheinungen der Wechseljahre von den „Big Five“. Laut Fachliteratur sind diese Symptome bei einem Drittel der Frauen stark ausgeprägt, Claudia Sievers geht jedoch von einer hohen Dunkelziffer aus. Diese „Big Five“ sind: ➤



KEINE ANGST VOR DER HORMONERSATZTHERAPIE

„Keine Frau muss unter Wechseljahrsbeschwerden leiden“, sagt Anne Lahoda, Apothekerin und Inhaberin der Marien-Apotheke in Lohr am Main. Leider glauben aber noch immer viele Frauen, dass die Wechseljahre zum Frausein dazugehören und man die Symptome quasi schicksalsgleich aushalten müsse. Diese Denkweise aber sei völlig überholt, sagt Lahoda. Vor allem die Hormonersatztherapie (HET) sei ein wirksames Instrument, um Wechseljahrsbeschwerden zu reduzieren, sagt die Apothekerin, die selbst Fortbildungen in diesem Bereich absolviert hat und ihre Kundinnen zu diesem Thema berät. Leider sei die HET noch immer mit vielen Vorurteilen und Ängsten behaftet, die zum großen Teil auf der inzwischen veralteten Studie „Women's Health Initiative Study“ aus dem Jahr 2002 beruhen. Vor allem Frauen unter 60, am besten um die 50 Jahre, profitieren von der HET, so Lahoda. Allerdings müsse immer im Dialog mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt individuell abgeklärt werden, ob die HET eine sinnvolle Option darstelle oder nicht. Aber auch für Frauen, für die eine HET nicht in Frage komme, gebe es Möglichkeiten, Wechseljahrsbeschwerden zu lindern, sagt die Apothekerin aus Lohr.

