

Oktober 2023 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



# Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT  
TV-PROGRAMM  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL



*Beruf, Familie, Reisen*

**Wie Sie trotz Rheuma ein  
bewegtes Leben führen**

## **Mangelernährung**

Viele Senioren essen und trinken zu wenig

## **Erkältungssaison**

Sieben Tipps für ein starkes Immunsystem

## **HPV-Impfung**

Die Anti-Krebs-Impfung für Ihr Kind

✓ Cholesterin    ✓ Triglyceride    ✓ Blutzucker



**1+1  
ANGEBOT**  
20 Tage Behandlung  
kostenlos\*

## Drei unterschiedliche Probleme, ein Produkt.



Zu hohe Cholesterin-, Triglycerid- oder Blutzuckerwerte können ein Problem für Ihre Gesundheit sein. **Probieren Sie Metarecod.** Dank seiner natürlichen Formulierung ohne künstliche Stoffe hilft es, **das Gleichgewicht eines oder mehrerer veränderter Stoffwechselformparameter wiederherzustellen.** Deshalb eignet sich Metarecod auch **zur Behandlung und Vorbeugung des Metabolischen Syndroms.**

**100%**  
NATÜRLICHE UND  
BIOLOGISCH ABBAUBARE  
FORMULIERUNG

**OHNE**  
KÜNSTLICHE  
STOFFE

**glutenfrei**

\* Gültig solange der Vorrat reicht in teilnehmenden Apotheken

MEDIZINPRODUKT CE 0477

Bitte lesen Sie sich die Hinweise und Gebrauchsinformationen aufmerksam durch.

EXKLUSIV NUR IN DER APOTHEKE

Certified Aboca ist B Corp-zertifiziert.

**gemeinwohl.aboca.com**

Hersteller: **Aboca S.p.A.** Società Agricola

Vertrieb: Aboca S.p.A. - Zweigniederlassung  
Deutschland - 68165 Mannheim

Corporation

*Aboca*

Foto Titel: stock.adobe.com / JenkoAtaman / Foto Editorial: fotografie-schnepp.de / stock.adobe.com / wektorygrafika / Pavlo



*Liebe Leserinnen und Leser,*

haben Sie schon einmal den Ausdruck „Gendermedizin“ gehört oder gelesen? Vermutlich nicht, denn das, was darunter verstanden wird, die geschlechterspezifische Medizin nämlich, ist noch immer weitgehend unbekannt – auch und sogar in vielen Arztpraxen. Dabei sind die Unterschiede zwischen Mann und Frau in medizinischer Hinsicht relevant, wie immer mehr Forschungsergebnisse zeigen. Doch zu oft kennen Ärzte und Ärztinnen nur „den Patienten“, ein scheinbar geschlechtsloses Wesen, das in Wahrheit männlich ist. So bemängelte schon vor drei Jahren der Kardiologe Prof. Dr. Thomas Meinertz im Magazin „HERZ heute“ der Deutschen Herzstiftung, dass die biologischen Unterschiede zwischen Frauen und Männern und deren Auswirkungen auf die Gesundheit viel zu wenig beachtet werden. „Diese Unterschiede zu kennen und ihre Wechselwirkungen zu verstehen, ist wichtig – für beide Geschlechter gleichermaßen“, so Meinertz.

Beispiel Herz: „Frauenherzen schlagen anders“ lautet ein Slogan, der auf die Unterschiede zwischen dem Herzen einer Frau und dem eines Mannes hinweisen will. So ist das Herz einer Frau in der Regel kleiner als das eines Mannes, es schlägt schneller und ist zudem weniger elastisch. Im Alltag relevant ist vor allem, dass sich zum Beispiel ein Herzinfarkt bei einer Frau anders bemerkbar machen kann als bei einem Mann, und dass der Herzinfarkt bei einer Frau häufig selbst vom medizinischen Personal zu spät erkannt und daher auch behandelt wird. Auch Frauen selbst bringen Symptome wie Atemnot, ein Ziehen in den Armen, unerklärliche Müdigkeit, Übelkeit oder Erbrechen, Schmerzen im Oberbauch oder Rücken selten mit einem Herzinfarkt in Verbindung und rufen gar nicht oder viel zu spät die Notrufnummer 112.

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

Wir haben an dieser Stelle nicht den Platz, um tiefer in diese wichtige Thematik einzutauchen, werden uns aber in einem der nächsten Hefte ausführlich damit befassen. An dieser Stelle möchten wir vor allem Sie, liebe Leserinnen, aber auch Ihre Ehe- und Lebenspartner, für dieses Thema sensibilisieren. Empfehlen wollen wir Ihnen dazu schon einmal die Internetseite der Deutschen Herzstiftung [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de), wo Sie viele Beiträge zu diesem Thema finden und auch den 20-seitigen Ratgeber „Koronare Herzkrankheit und Herzschwäche – was ist bei Frauen anders?“ bestellen können. Oder geben Sie in Ihrer Suchmaschine im Internet doch einmal den Slogan „frauenherzen schlagen anders“ ein; binnen Sekunden wird Ihnen eine Fülle von guten und seriösen Informationen zu diesem Thema angezeigt.

Bleiben Sie gesund oder werden Sie es recht bald wieder!



**Florian Wehrenpennig**  
Inhaber der  
Rathaus Apotheke  
in Sankt Augustin

**Anne Lahoda**  
Inhaberin der  
Marien-Apotheke  
in Lohr a. Main



# Inhalt

Oktober 2023

## 18

Erkältungssaison  
Sieben Tipps für ein  
starkes Immunsystem

RÄTSELN &  
KURZURLAUB  
GEWINNEN  
S. 24



## 12

Volksleiden Blähbauch  
Wenn der Bauch zu viel Gas gibt



Fotos: stock.adobe.com / Nicholas Felix/peopleimages.com / Poter / Olha Afanasieva



## 20

Hautreinigung  
So geht es am besten

### MEIN TAG

6 News

### TITEL

8 Beruf, Familie, Reisen - Wie Sie trotz Rheuma ein bewegtes Leben führen

### MEIN RAT

11 Praxistipps aus Ihrer Apotheke  
Was hilft bei Hämorrhoiden?

### MEINE MEDIZIN

12 Volksleiden Blähbauch  
Wenn der Bauch zu viel Gas gibt

14 Mangelernährung im Alter  
Ein allzu oft unerkanntes Phänomen

16 Schlafstörungen  
Erste Hilfe aus der Natur und der Apotheke

### MEINE BALANCE

18 Erkältungssaison  
Sieben Tipps für ein starkes Immunsystem

20 Hautreinigung  
Wie geht das?

### MEINE FAMILIE

22 HPV-Impfung  
Dem Kind Gesundheit schenken

### MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

### MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Oktober

# News im Oktober

## Rücken-OP? Vorher immer eine Zweitmeinung einholen!

Noch immer werden zu viele Menschen zu schnell am Rücken operiert. Das berichtet die Techniker Krankenkasse (TK). Aufgrund der Auswertung ihrer Patientendaten kommt die TK zu dem Ergebnis, dass mehr als acht von zehn Rücken-OPs unnötig seien. Deshalb ruft die TK alle gesetzlich Versicherte dazu auf, vor einer Rücken-OP von ihrem Recht Gebrauch zu machen und eine Zweitmeinung durch einen Facharzt einzuholen. Die TK berichtet, dass von den 7.800 Patienten, die am TK-Angebot „Zweitmeinung Rücken“ teilgenommen haben, 87 Prozent ohne eine OP auskamen. Stattdessen half ihnen eine konservative Alternativbehandlung wie Physiotherapie und Kräftigungsübungen.

## Immer schlapp? Vielleicht liegt's am Vitamin-B-Mangel

Wer unter Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Schlafstörungen oder auch depressiven Verstimmungen leidet, der hat womöglich einen Mangel an Vitamin B und sollte in der Arztpraxis seinen Homocystein-Spiegel prüfen lassen. Homocystein ist eine Aminosäure und gilt als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wenn zu viel von ihr im Blut vorkommt. Liegt der Wert über zehn Micromol pro Liter, kann von einer unzureichenden Versorgung mit B-Vitaminen ausgegangen werden. In diesem Fall sollte Vitamin B substituiert werden, am besten in der Kombination B6, B12 und Folsäure, wobei die sogenannte parenterale Behandlung (Injektionen, Infusionen) deutlich schneller wirkt als die orale Einnahme. Übrigens: Auch einige Apotheken bieten einen Homocystein-Test an.

## Krebs: Bis 2035 rund 35 Prozent weniger Todesfälle möglich

Nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Krebs die zweithäufigste Todesursache. Doch das Risiko, an Krebs zu sterben, ist gesunken. Das geht aus der britischen Studie „Annals of Oncology“ hervor. Zudem erwarten die Wissenschaftler bis zum Jahr 2035 einen weiteren Rückgang der Krebstodesfälle in der EU um 35 Prozent. Voraussetzung dafür sei allerdings, dass die Menschen einen gesünderen Lebensstil pflegen (u.a. Rauchen, Fettleibigkeit, Alkoholkonsum) und auch in puncto Vorsorgeuntersuchungen und Prävention mehr Verantwortung zeigen. In der EU werden in diesem Jahr schätzungsweise 1,2 Millionen Menschen an einer Krebserkrankung sterben, davon 240.000 in Deutschland.

Fotos: stock.adobe.com / valiantin / vukrytas / Cookie Studio / Salome

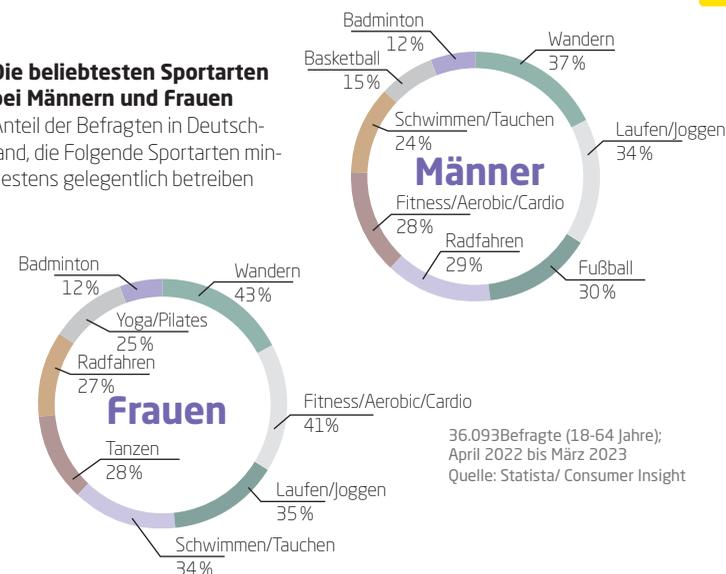


## Wandern bei Frauen und Männern am beliebtesten

Nicht Fußball und Pilates, nein, Wandern ist bei Männern und Frauen die beliebteste Sportart – jedenfalls wenn es darum geht, welche Aktivität man selbst gerne betreibt. Das geht aus einer Umfrage der Statista Consumer Insights hervor (s. Grafik). Auch Laufen, Radfahren, Schwimmen und Fitness sind bei beiden Geschlechtern recht beliebt. Wenig überraschend gibt es aber auch Unterschiede: Die von Männern gern betriebenen Sportarten Fußball und Basketball schafften es bei den Frauen nicht unter die Top 8, während die weiblichen Favoriten Yoga und Tanzen bei den Männern nicht so hoch im Kurs stehen. Bei beiden noch so eben unter die Top 8 geschafft: Badminton bzw. Federball. Welchen Sport man auch immer bevorzugt – wichtig ist, dass man sich überhaupt regelmäßig bewegt.

### Die beliebtesten Sportarten bei Männern und Frauen

Anteil der Befragten in Deutschland, die folgende Sportarten mindestens gelegentlich betreiben



## Buch des Monats



Dr. Klaus Tiedemann ist der „Hausarzt“ der beliebten TV-Sendung „Wir in Bayern“ im Bayerischen Fernsehen, die Physiotherapeutin Andy Sixtus zeigt in derselben Sendung den Zuschauern, wie sie sich fit halten können. Gemeinsam haben sie vor kurzem das Buch „Gesund, aktiv und fit“ herausgebracht, in dem sie in den vier Hauptkapiteln „Orthopädie“, „Innere Medizin“, „Neurologie“ und „Lebensqualität“ (u.a. Inkontinenz, Abnehmen, Schlafen) die wichtigsten Beschwerden, ihre Ursachen und Therapien behandeln. Das Ganze sehr verständlich geschrieben und mit zahlreichen, gut gebildeten (Wohnzimmer-) Übungen zur Kräftigung und Dehnung von Muskulatur und Sehnen versehen. Dazu gibt es noch ein Kapitel mit Rezepten sowie ein kleines „Medizinisches Wörterbuch“. Ein gutes Basis-Werk für jeden Haushalt. Das Buch ist im Südwest-Verlag erschienen, hat 176 Seiten und kostet 20 Euro. ISBN: 978-3-517-10041-8

## Elektronische Patientenakte bringt viele Vorteile

Sylvia Thun, Professorin für Digitale Medizin an der Charité in Berlin, sieht in der elektronischen Patientenakte (ePA) einen großen Vorteil. So sagte sie in einem Interview mit der Internetseite pharma-fakten.de, dass die ePA zum Beispiel aus der Sicht der Patienten folgenden Nutzen habe: „Sie (die ePA) enthält meine Behandlungsergebnisse, aber auch Hinweise zu anstehenden Impfungen oder zu möglichen Wechselwirkungen der Arzneimittel, die ich einnehme. Gerade die Vorsorge lässt sich mit der Patientenakte gut steuern. Wichtig finde ich dabei auch: Sobald ich meine eigenen Daten bekomme, weiß ich auch über meine Gesundheit Bescheid. Heute ist das leider eine Blackbox. Das ändert sich mit der ePA. Meine Daten helfen mir dabei, etwas über meine Organe zu lernen, über meine Gesundheit und meine Krankheiten – und wie ich damit umgehen kann.“ Die ePA soll bis zum 1. Januar 2025 für alle gesetzlich Versicherten verbindlich eingerichtet werden.

Die Welt entdecken, eine Familie

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

BERUF, FAMILIE

Wie Sie

# Rheuma

ein bewegtes  
Leben führen

### STARTHILFE IN DEN TAG

Alle Betroffenen leiden unter chronischen Schmerzen, viele von ihnen haben außerdem Probleme mit den Gelenken und eine eingeschränkte Beweglichkeit. So stellt oft schon das Aufstehen aus dem Bett eine Herausforderung dar. Wie lässt sich die sogenannte „Morgensteifigkeit“ vertreiben? Zunächst ist es wichtig, dass Sie die Beschwerden von einer Ärztin oder einem Arzt abklären lassen. Sobald die richtige Diagnose gestellt ist, wird sie/er gegebenenfalls eine medikamentöse Behandlung, eine Physio- bzw. Ergotherapie und/oder eine Reha einleiten.

Darüber hinaus kann man durch einen gesunden Lebensstil, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung selbst viel zum Behandlungserfolg beitragen. Geeignet sind gelenkschonende Sportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Wandern.

Viele weitere Informationen sowie praktische Übungen für zu Hause finden sich auf dem YouTube-Kanal der

**Deutschen Rheumaliga:**

<https://www.youtube.com/user/RheumaLiga>



### GUTE REISE!

Generell können Sie auch mit Rheuma unbeschwert verreisen. Dabei kommt es vor allem auf eine gute Vorbereitung an. Machen Sie rechtzeitig einen Termin mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt aus, um Fragen zu Ihren Medikamenten, erforderlichen Impfungen und anderen wichtigen Themen zu klären. Prüfen Sie außerdem, welche Leistungen Ihre Krankenversicherung im Zielland abdeckt. Schließen Sie im Zweifelsfall eine Auslandskrankenversicherung ab. Achten Sie dabei darauf, dass diese keine Ausschlüsse für chronische Krankheiten enthält. Gleiches gilt für Reiserücktrittsversicherungen.

Bei der Wahl Ihres Urlaubsziels sollten Sie die Klimaverhältnisse berücksichtigen. Das moderate Klima am Mittelmeer ist für Menschen mit Rheuma besonders empfehlenswert, besonders im Frühjahr oder Herbst. Für einen Urlaub im Gebirge sprechen vor allem die gute Luftqualität sowie die geringe Luftfeuchtigkeit. Gerade im Hochgebirge ist jedoch