

November 2023 · Bezahlt von Ihrer Apotheke



# Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT  
TV-PROGRAMM  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL



## Prädiabetes

So bekommen Sie Ihren  
Blutzucker in den Griff

### Krebsvorsorge

Welche Termine Sie  
wahrnehmen sollten

### Leistenbruch

Eine Operation ist meist  
nur im Notfall nötig

### Psychologie

Sich weniger ärgern -  
wie geht das eigentlich?

# 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,

eigentlich war die flächendeckende Einführung des E-Rezeptes bereits für den Herbst 2020 geplant – also vor drei Jahren. Doch vor allem aufgrund technischer Probleme verzögerte sich der Start immer wieder. Sehr zum Verdross unseres Bundesgesundheitsministers. „Es ist ehrlich gesagt überhaupt nicht mehr vertretbar, dass wir in der heutigen Zeit noch immer die Rezepte über Papier ausdrucken“, schimpfte Prof. Dr. Karl Lauterbach bei einer PR-Veranstaltung im Sommer dieses Jahres. Nach seiner Einschätzung werden in diesem Jahr lediglich 2,4 Millionen E-Rezepte ausgestellt – das sind 0,5 Prozent der insgesamt rund 450 Millionen ärztlichen Verordnungen, die in Deutschland jährlich ausgestellt werden. Mit anderen Worten: so gut wie nichts.

Doch jetzt wird alles gut. Hoffentlich. Ab dem 1. Januar 2024 sollen sämtliche Arztpraxen in Deutschland technisch in der Lage sein, E-Rezepte auszustellen. Es wäre schön, wenn sie es dann auch tun. Leider sind viele Ärzte bisher noch sehr zögerlich, was die Ausstellung des E-Rezeptes betrifft. Und da kommen Sie ins Spiel, liebe Leserinnen und Leser. Fragen Sie gerne schon heute in Ihrer Arztpraxis nach, ob Sie Ihr Rezept nicht in elektronischer Form haben können. Warum Sie das tun sollten? Weil es das Leben für Sie einfacher macht.

Denn im Gegensatz zu den ersten Ansätzen brauchen Sie jetzt für das E-Rezept nicht mehr Ihr Smartphone, sondern nur noch Ihre Gesundheitskarte (alle Gesundheitskarten mit einem Foto darauf sind E-Rezept-tauglich). Das Ganze geht so: Die Arztpraxis speichert ihr Rezept auf dem zentralen E-Rezept-Server. Also nicht auf

der Gesundheitskarte, diese wird nur verwendet, um die Verordnung der jeweils richtigen Person zuzuordnen. Um Ihr Rezept in der Apotheke einzulösen, müssen Sie Ihre Gesundheitskarte nur in das dort befindliche Kartenterminal einstecken. Das Apothekenpersonal ruft dann Ihr Rezept vom zentralen E-Rezept-Server am Computer ab und gibt Ihnen das Medikament. Fertig. Kein Papier mehr nötig, kein Smartphone, keine PIN, und die Gesundheitskarte haben die meisten ohnehin immer im Portemonnaie bei sich. Klingt das gut? Wir finden: ja!

Unsere Empfehlung daher: Nutzen Sie die Vorteile des E-Rezeptes und schubsen Sie Ihre Arztpraxis ruhig in die richtige Richtung, falls nötig.

Blieben 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



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

Foto Titel: stock.adobe.com / Graphicroyalty / Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / Karl\_designer

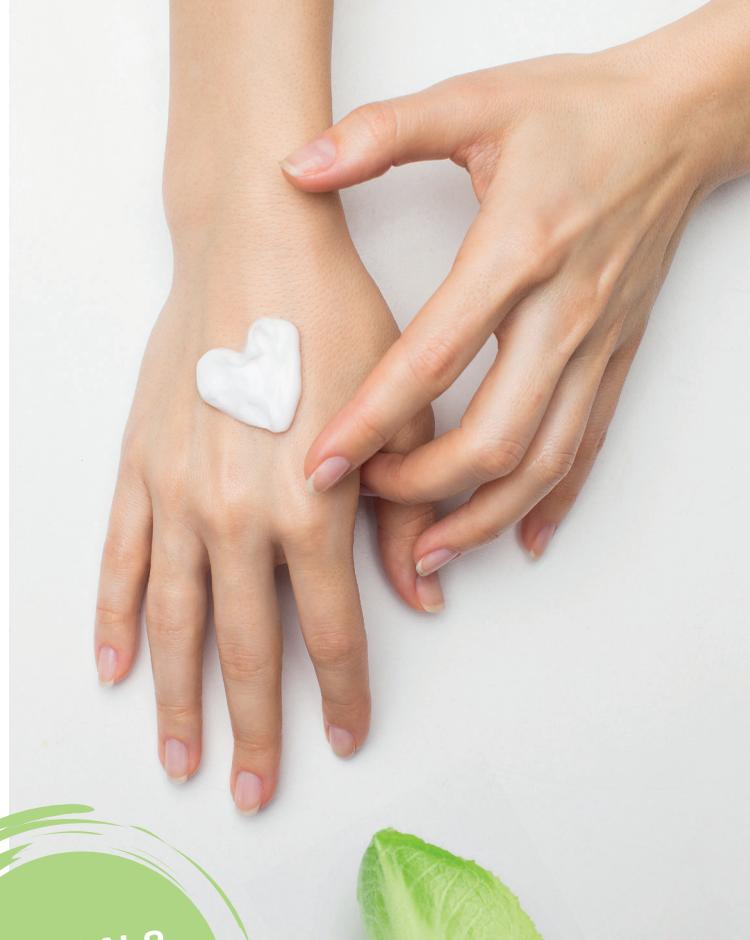
stock.adobe.com / fizkes

# Inhalt

November 2023



**RÄTSELN &  
KURZURLAUB  
GEWINNEN**  
S. 24



**20**  
Körperpflege  
Schöne und gesunde  
Haut im Winter

Fotos: stock.adobe.com / Retan / InsideCreativeHouse / tashka2000 / Lev



**14**  
Ernährung  
Lebergesund essen  
und trinken

**12**  
Krebsvorsorge  
Diese Termine sollten  
Sie wahrnehmen



## MEIN TAG

6 News

## TITEL

8 **Prädiabetes - So bekommen Sie Ihren Blutzucker in den Griff**

## MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**  
Was hilft bei Verstopfung und Durchfall?

## MEINE MEDIZIN

12 **Krebsvorsorge**  
Diese Termine sollten Sie wahrnehmen

14 **Ernährung**  
Lebergesund essen und trinken

16 **Leistenbruch**  
Eine Operation ist meist nur im Notfall nötig

## MEINE BALANCE

18 **Sich weniger ärgern**  
Wie geht das?

20 **Körperpflege**  
Schöne und gesunde Haut im Winter

## MEINE FAMILIE

22 **Novemberfreizeit**  
Tolle Unternehmungen für Schlecht-Wetter-Tage

## MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

## MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im November

# News im November



## Demenzprophylaxe: Ehrenamt stärkt die eigene geistige Leistungsfähigkeit

Ehrenamtlicher Einsatz in der Freizeit ist nicht nur für die Gesellschaft gut, sondern hat auch einen gesundheitlichen Nutzen für die ehrenamtlich Tätigen selbst. So kann sich die Freiwilligenarbeit positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit der Ehrenamtlichen auswirken. Das hat ein Forschungsteam der Universität Erlangen-Nürnberg und des Digitalen Demenzregisters Bayern herausgefunden. „Freiwilligenarbeit ist ein vielversprechender Ansatz zur Reduktion der drei wichtigen Demenz-Risikofaktoren soziale Isolation, körperliche Inaktivität und Depressionen“, sagt Anne Keefer vom Projekt Digitales Demenzregister Bayern. „Denn ehrenamtliches Engagement fördert nicht nur die sozialen Kontakte, sondern hält die Ehrenamtlichen oftmals in Bewegung und kann sich positiv auf deren Stimmung auswirken.“ Weitere Infos auf der Internetseite digidem-bayern.de.

## Studie belegt den Erfolg von Klinikclowns in Seniorenheimen!

Man kennt die Klinikclowns vor allem von ihrem Einsatz in Kinderstationen, doch auch in Seniorenheimen haben die Clownsbesuche einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden der Besuchten. Das hat die Technische Hochschule Deggendorf herausgefunden. Die Auswertung von Erfahrungsberichten und Befragungen in 20 Altenhilfeeinrichtungen ergab, dass die Begegnungen der pflegebedürftigen alten Menschen mit professionellen Klinikclowns schwierige Situationen in leichte Momente verwandeln. „Besuche von professionell ausgebildeten Clowns sind eine Intervention, die nachweislich zur Lebensqualität von Bewohnerinnen und Bewohnern in Seniorenheimen beitragen“, sagt Studienleiter Prof. Dr. Michael Bossle.

## Zahl der Ärzte und Ärztinnen auf Rekordhoch

Auch wenn Sie zuweilen länger auf einen Termin beim Arzt warten oder sich in vollen Wartezimmern gedulden müssen, an einem Mangel an Medizinern kann es eigentlich nicht liegen. Denn noch nie hatten wir so viele praktizierende Ärzte wie heute. Rund 421.300 berufstätige Ärztinnen und Ärzte zählte die Bundesärztekammer Ende 2022 bundesweit. Damit setzte sich der sukzessive Anstieg der Zahl der Ärztinnen und Ärzte in den letzten Jahren weiter fort. Im Vergleich zum Jahr 1990 hat sich die Zahl der berufstätigen Ärztinnen und Ärzte um mehr als 65 Prozent erhöht. Die größte Arztgruppe innerhalb der deutschen Ärzteschaft sind die Internisten mit 60.546 Ärzten im Jahr 2022. Im Bundesdurchschnitt kamen 2022 rund 198 Einwohner auf einen Arzt, mehr als doppelt so viele wie 1980. Die Zahl der nicht berufstätigen Ärzte hat sich übrigens im gleichen Zeitraum auf rund 136.000 mehr als verdoppelt.



## Wussten Sie schon...

...dass der Montag der gefährlichste Tag fürs Herz ist? Eine irische Forschungsarbeit mit mehr als 10.000 Patienten kam jedenfalls zu dem Ergebnis, dass die Wahrscheinlichkeit, einen schweren Herzinfarkt zu erleiden, am Montag am höchsten ist. Als Grund dafür nimmt man an, dass der Schlaf-Wach-Rhythmus eine Rolle spielen könnte. Das späte Zubettgehen am Wochenende und das frühe Aufstehen zu Wochenbeginn der Arbeitswoche könnten zu Stressreaktionen im Organismus führen.

## Herzinfarkt: Vitamine bieten keinen Schutz

Kann man sich mit der Einnahme von Vitaminpräparaten - vor allem Vitamin-D- und B-Vitamine wie Niacin (B3) und B12 sind immer wieder im Gespräch - vor einem Herzinfarkt schützen? Nein, sagt die Deutsche Herzstiftung. „Für Vitaminpräparate gibt es nach aktuellem Kenntnisstand keinen wissenschaftlich haltbaren Beleg, dass sie Schutz vor einem Herzinfarkt bieten“, schreibt die Stiftung auf ihrer Homepage. Weiter

heißt es dort: „Fachgesellschaften weisen daher in ihren Leitlinien darauf hin, dass von einer zusätzlichen Vitamineinnahme kein günstiger Effekt auf die Entwicklung einer koronaren Herzkrankheit zu erwarten ist.“ Je nach Vitamin und Dosierung - das gilt vor allem für die fettlöslichen Vitamine E, D, K, A - bestehe sogar die Gefahr von schädlichen Wirkungen, warnt die Deutsche Herzstiftung. Gut für die Herzgesundheit seien dagegen eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, ein „guter“ Blutdruck sowie der Verzicht auf Zigaretten.

## Buch des Monats



Passend zum Weltmännertag am 3. November empfehlen wir an dieser Stelle das Buch „T wie Testosteron“ von Carole K. Hooven. Die amerikanische Evolutionsbiologin zeigt, inwiefern das Hormon für viele männliche und weibliche Verhaltensweisen verantwortlich ist. Aber sie streicht ebenso klar heraus, dass sich aus diesen biologischen Unterschieden zwischen Männern und Frauen nicht zwingend restriktive Geschlechternormen oder patriarchalische Werte ableiten lassen. Außerdem deckt Hooven falsche oder irreführende Annahmen über Testosteron auf. Das Wall Street Journal schreibt über das fast 500-Seiten-Werk: „T wie Testosteron hat alles, was glänzend geschriebene Populärwissenschaft ausmacht, und ist so unterhaltsam wie lehrreich.“ Das Buch ist im Ullstein-Verlag erschienen, hat 480 Seiten und kostet 19,99 Euro. ISBN: 9783864931710

## Sport steht bei Kindern und Jugendlichen nach wie vor hoch im Kurs

Immer wieder hört und liest man davon, dass Kinder und Jugendliche nur noch auf dem Bett oder Sofa liegen und sich mit ihrem Smartphone oder der Spielekonsole beschäftigen. Doch ist das wirklich so? Studien des Medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest legen nahe, dass Kinder und Jugendliche in Deutschland sogar die sportlichste Bevölkerungsgruppe stellen. Danach nämlich trieben zuletzt 64 Prozent der 6- bis 13-jährigen und 59 Prozent der 12- bis 19-jährigen täglich oder mehrmals pro Woche Sport. Wegen der Corona-Auflagen waren die Werte in den ersten 2020er Jahren zurückgegangen, steigen jetzt aber wieder an. Wie sportlich Kinder und Jugendliche unterwegs sind, zeigt auch der Blick auf die Statista Consumer Insights. In der letzten veröffentlichten Ausgabe dieser Umfrage gaben 33 Prozent der rund 36.100 Befragten (18 bis 24 Jahre) an, dass Sport zu ihren Hobbies und Aktivitäten zählt.

Prädiabetes

SO BEKOMMEN SIE

BLUTZUCKER IN DER

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

**LEBENSMITTEL MIT HOHEM ANTEIL AN BALLASTSTOFFEN:**  
das meiste Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Pilze

sanfter Anstieg des Blutzuckerspiegels

schneller Anstieg des Blutzuckerspiegels

**LEBENSMITTEL MIT HOHEM ANTEIL AN KOHLENHYDRATEN:**  
Weißbrot, Weizennudeln, Reis, Kartoffeln, Süßigkeiten, Honig, Fruchtsäfte, Sirup, Fertiggerichte

Insulinmangel), oder darüber hinaus sind sie nicht mehr so empfindlich für das Hormon sind (Insulin-

erhöhen nicht nur das Risiko für Typ-2-Diabetes, sondern auch für Herz-Kreislauferkrankungen an Blutgefäßen wie dem Herzen, Nieren und den Augen. Die gute Nachricht ist, dass auch wenn Sie bereits die Diagnose Prädiabetes erhalten haben, Sie durch Umstellungen in Ihrer Ernährung Ihre Blutzuckerwerte unter Umständen wieder auf Normalniveau senken. Die wichtigsten Stellhebel sind dabei eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung.

#### BLUTZUCKERSPITZEN VERMEIDEN

Wenn Sie unter Prädiabetes leiden, sollten Sie steile Anstiege in Ihrem Blutzuckerspiegel (sog. „Blutzuckerspitzen“) nach Möglichkeit vermeiden. Mitentscheidend ist dabei die Wahl der Lebensmittel: Einige von ihnen lassen den Blutzucker schnell in die Höhe schießen und wieder abfallen, andere lassen ihn langsam ansteigen.

Die stärkste Auswirkung haben Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an Zucker bzw. Kohlenhydraten. Nahrungsmittel, die viel Ballaststoffe enthalten, sorgen dahingegen für einen sanfteren Anstieg des Blutzuckerspiegels (s. Infografik oben).

Da Kohlenhydrate zu einer ausgewogenen Ernährung dazugehören, müssen sie nicht ganz von Ihrem Speiseplan verschwinden. In Kombination mit fett- oder eiweißreichen Nahrungsmitteln steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Essen weniger stark an. Als gesund gelten ungesättigte Fettsäuren, die zum Beispiel reichlich in Fisch, pflanzlichen Ölen, Nüssen, Samen und Avocado enthalten sind. Gute Eiweißlieferanten sind Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen), Milch und Milchprodukte, Eier und Thunfisch. ➤