

Dezember 2023 · Bezahlte von Ihrer Apotheke



Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT
TV-PROGRAMM
UND REISE-
GEWINNSPIEL

*Gelassen und gesund
durch die
Weihnachtszeit*

Apotheker-Tipp

Das hilft bei Magendrücken
und Völlegefühl

Fieber?

Wie Sie wann, wo und
womit am besten messen

Hautkrebs-Screening

Tut nicht weh und kann
Leben retten

Sabine

kann ihr E-Rezept bald von unterwegs an uns senden.

- Persönlich beraten
- Einfach bestellt
- Schnell verfügbar



mein-tag.de/e-rezept

Aus Papier wird digital.



Liebe Leserinnen und Leser,

willkommen zu den kalorienreichsten Wochen des Jahres! Sagen wir es doch, wie es ist: In keinem Monat des Jahres wird mehr gegessen und getrunken als im Dezember. Da sind wir ganz sicher, und bestimmt gibt es in den unendlichen Weiten des Internets eine Statistik, die das bestätigt.

Ist ja auch kein Wunder. Zu keiner Zeit sind die Verführungen für unseren Gaumen so groß wie jetzt in der Weihnachtszeit. Spekulatius, Printen, Stollen, Baumkuchen und Schokoladennikoläuse im Advent, dann die leckeren Speisen bei den Weihnachtsfeiern in den Betrieben und an den Weihnachtsfeiertagen selbst mit Ente, Gans und Krustenbraten, Silvester natürlich nicht zu vergessen. Und dann auch noch der Alkohol, der zumindest bei uns Erwachsenen die ganze Sache abrundet, vom Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt bis zu Bowle und Sekt am Silvesterabend.

Rein vom Gesundheitsaspekt gesehen ist der Dezember sicher nicht der Vorzeigemonat. Doch wenn Sie uns fragen: Mal über die Stränge zu schlagen, ist nicht schlimm. Das dürfen wir uns gönnen. Gehört nicht auch das zur Lebensfreude, einfach mal genießen? Und zwar ohne Reue und schlechtes Gewissen danach?

Aber was halten Sie davon, wenn wir zwischen den ganzen Feierlichkeiten unserem Organismus in Sachen

Kalorienaufnahme und Verdauungsarbeit eine Verschnaufpause gönnen? Indem wir zum Beispiel einfach mal eine Mahlzeit auslassen (Stichwort „Intervallfasten“) und uns beim Essen und (Alkohol-) Trinken insgesamt zurückhalten. Und nicht vergessen: Sport und Bewegung sind auch im Dezember möglich und sehr zu empfehlen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine fröhliche und entspannte Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Bleiben Sie gesund oder werden Sie es recht bald wieder!

Florian Wehrenpfennig
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

Inhalt

Dezember 2023



22
Weihnachtskarten
basteln
Mit einfachen Mitteln
Freude schenken

**RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN**
S. 24



18
Silvester
So kommen Sie gut ins neue Jahr

12
Mittelohrentzündung
Schmerzhaft, aber meistens harmlos



Fotos: stock.adobe.com / deagreen / arturalliev / Marri Ka

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 Gelassen und gesund durch die Weihnachtszeit

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Was hilft bei Magendrücken und Völlegefühl?

MEINE MEDIZIN

12 **Mittelohrentzündung**
Sehr schmerzhaft, aber meist harmlos

14 **Harnwegsinfekte**
Wasser marsch: Autsch!

16 **Hautkrebs-Screening**
Tut nicht weh und kann Leben retten

MEINE BALANCE

18 **Silvester**
So kommen Sie gut ins neue Jahr

20 **Richtig Fieber messen**
Wie geht das?

MEINE FAMILIE

22 **Freude schenken**
Kinder basteln und gestalten
weihnachtliche Grußkarten

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Dezember

Dezember



Schutz gegen Schnupfenviren

Das RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus, RS-Virus) ist ein Virus, das die Atemwege befällt. Die Krankheitszeichen nach einer Infektion sind in den meisten Fällen ähnlich wie bei einer Erkältung. RSV-Infektionen treten gehäuft im Winter auf. Virologen der Ruhr-Universität Bochum haben nun herausgefunden, dass alkoholbasierte Hand- und handelsübliche Flächendesinfektionsmittel bei korrekter Anwendung gut vor der Übertragung des Virus über Oberflächen („Schmierinfektion“) schützen. Die Daten aus dem Labor deuten außerdem darauf hin, dass Mundspülungen ebenfalls helfen könnten, die Ansteckungsgefahr von Mensch zu Mensch durch Tröpfcheninfektion zu senken. Mehr zum RSV unter diesem Link: www.infektionsschutz.de/erregersteckbriefe/rsv/

Fotos: stock.adobe.com / Studio Light & Shade / sdecoret / jelya198614 / ange1011 / Jose Calsina

Bei Mehrfach-Impfungen besser in denselben Arm pieksen lassen

Rechts oder links, oder beide Male mal links, oder lieber rechts? In ihrer Dissertation an der Universität des Saarlandes fand die Doktorandin Laura Ziegler heraus, dass es einen Unterschied macht, ob man sich bei Mehrfachimpfungen immer in denselben Arm oder abwechselnd in den rechten oder linken Arm pieksen lässt. Anhand der Corona-Impfungen mit dem Biontech-Impfstoff stellte sie fest, dass es besser ist, sich immer in denselben Arm pieksen zu lassen. So war die Zahl der CD8-T-Zellen, umgangssprachlich „T-Killerzellen“ genannt, zwei Wochen nach der Impfung bei den „einseitig“ Geimpften deutlich höher als bei denjenigen, die ihre Impfung in beide Arme bekommen haben. Das bedeutet, dass das Immunsystem im Falle einer Corona-Infektion mit hoher Wahrscheinlichkeit besser auf das Virus reagieren kann, da mehr Killerzellen dem Virus ans Leder gehen. Auch die Antikörper machen bei den „einseitig“ Geimpften ihren Job effektiver als ihre Kollegen im Körper derjenigen, die die Impfung in beide Arme bekommen haben.



Lebensmittel auf Vorrat - Empfehlungen und Tipps für den Notfall

Volle Lebensmittelregale beim Einkaufen sind für uns heute nahezu eine Selbstverständlichkeit. Trotzdem gibt es gute Gründe, Zuhause einen Vorrat anzulegen, vor allem um in Notfällen wie einem längeren Stromausfall, bei Hochwasser oder außergewöhnlichen Schneemengen vorbereitet zu sein. Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) empfiehlt jedem Haushalt, einen ausreichenden Vorrat an Lebensmitteln für etwa zehn Tage anzulegen, wobei natürlich in erster Linie die Anzahl der Haushaltsmitglieder zu berücksichtigen sind. Hilfreich ist hier der Vorratskalkulator auf der Internetseite „Ernährungsvorsorge“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (s. nebenstehenden QR-Code), mit dem Sie Ihren persönlichen Vorrat für einen Tag bis 28 Tage berechnen können. Außerdem gibt es auf der Seite eine praktische Vorrattabelle und weitere Informationen und Tipps zum Thema.



Buch des Monats



The Good Life ... und wie es gelingen kann. Erkenntnisse aus der weltweit längsten Studie über ein erfülltes Leben. Die Frage nach dem guten Leben, was dazu gehört und wie man es erreichen kann, beschäftigt die Denker schon seit der Antike. Jetzt gibt es ein neues Buch zu diesem Thema, und es basiert auf einer inzwischen 84 Jahre andauernden Studie zu dieser Frage („Harvard Study of Adult Development“). Geschrieben haben das Buch die beiden amerikanischen Professoren Robert Waldinger und Marc Schulz, die diese noch immer andauernden Studie leiten. Und die Autoren kommen zu einem eindeutigen Ergebnis: Nicht Geld, Erfolg, Bewegung und Ernährung – obwohl alles wichtig – machen den Menschen gesund und glücklich und machen das Leben zu einem guten Leben. Es sind vor allem die erfüllenden Beziehungen, die wir zu anderen Menschen führen. Wir zitieren: „Gute zwischenmenschliche Beziehungen machen uns glücklich. Sie halten uns gesund und helfen uns dabei, länger zu leben.“ Fazit: Ein tolles Buch, sehr gut zu lesen und hervorragend lektoriert und sicher auch ein gutes Weihnachtsgeschenk. Das Buch ist im Kösel-Verlag erschienen, hat 432 Seiten und kostet 24 Euro. ISBN: 978-3-466-34770-4



Stress im Netz? Neuer Online-Kurs für Jugendliche

Mit dem Smartphone immer und überall online sein, das richtige Bild für Instagram aussuchen und im Feed nichts verpassen: Das Internet macht vieles möglich. Aber die ständige Erreichbarkeit hat auch ihre negativen Seiten. Wie schafft man es, digitalen Stress zu vermeiden und digitale Medien selbstbestimmt und achtsam zu nutzen? Hilfe bietet der neue Online-Kurs für Jugendliche „Stress im Netz“. Es ist der dritte Kurs auf der E-Learning-Plattform „Gesundweiser“, der zur Schulinitiative „Pausenlos gesund“ der Stiftung Gesundheitswissen gehört. Er vermittelt einfach und anhand der Lebenswirklichkeiten von Jugendlichen, wie man den Gefahren der Online-Welt begegnen kann, um digitalen Stress zu vermeiden und die psychische Gesundheit zu schützen. Der Kurs richtet sich in erster Linie an Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I. Mehr Infos dazu unter auf den Webseiten www.pausenlos-gesund.de und www.gesundweiser.de.

Ohne Ausnahme: Kein Alkohol in der Schwangerschaft

Auch wenn der Glühwein so verführerisch duftet und der Sekt im Glas vielversprechend perlt, für Schwangere ist der Konsum von Alkohol tabu. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) warnt eindringlich davor, dass Alkoholkonsum während der Schwangerschaft die Gesundheit des ungeborenen Kindes gefährdet. Jedes Jahr werden bundesweit mehr als 10.000 Kinder mit Schädigungen geboren, die durch Alkoholkonsum während der Schwangerschaft bedingt sind. „Jeglicher Konsum von Alkohol in der Schwangerschaft birgt das Risiko, die körperliche und geistige Entwicklung des ungeborenen Kindes bleibend zu beeinträchtigen. Das gilt auch für geringe Mengen Alkohol“, warnt Prof. Dr. Martin Dietrich, Kommissarischer Direktor der BZgA. Daher lautet die Botschaft der BZgA: „Kein Alkohol in der Schwangerschaft – für die Gesundheit Ihres Kindes!“ Weitere Informationen zum Thema erhalten Sie auf der Webseite der BZgA: www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/alkohol-in-der-schwangerschaft/



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

GELASSEN UND

DURCH DIE

Weihnachtszeit

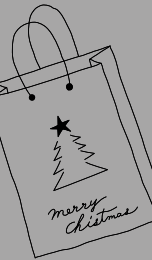
SO GEHT ES DEM

Körper GUT

Auch wenn die Weihnachtszeit eine besonders leckere ist, kann übermäßiges Schlemmen dazu führen, dass wir uns unwohl fühlen. Übermäßiger Zucker kann zu Kopfweh und Unruhe führen, Alkohol und reichhaltiges Essen belasten die Verdauung und das Immunsystem. Das muss nicht heißen, dass Sie nicht genießen dürfen. Achten Sie zwischen den Advents-Leckereien auf leichte Kost mit frischem Gemüse, kleinen Portionen und trinken Sie ausreichend Wasser.

Bei Kälte und Dunkelheit ist es auf dem Sofa natürlich besonders gemütlich. Trotzdem sollten Sie sich gerade in der Weihnachtszeit regelmäßig bewegen, am besten an der frischen Luft. Das hilft der Verdauung, hält fit, stärkt die Abwehrkräfte, und die Figur dankt es. Neben Spaziergängen tut jeder Sport wie zum Beispiel Yoga, tanzen oder Tennis spielen dem Körper gut.

Achten Sie auch auf regelmäßige Pausen. Gehen Sie auch mal früh ins Bett, gönnen Sie sich ein Mittagsschläfchen und hetzen Sie nicht von einem Weihnachtsmarkt zum nächsten Chorauftritt. Der Dezember hat viele Veranstaltungen zu bieten. Trotzdem darf man sich auch mal einen Tag ganz entspannt zu Hause gönnen.



Knopfdruck aktivieren:
Da muss man schon etwas für tun. Unser Tipp: Oft ist weniger mehr. Lesen Sie, wie Sie gelassener und gesünder durch den Dezember kommen.

SO GEHT ES DEM

Geist GUT

Alles soll perfekt sein – das wünschen wir uns zu Weihnachten besonders. Doch mit hohen Erwartungen gehen viel Druck und das Potential von Enttäuschung einher. Stattdessen sollten Sie versuchen, flexibel zu bleiben und auch mal Fünfe grade sein zu lassen. Jetzt ist nicht die beste Zeit, um noch schnell einen ausführlichen Hausputz einzuschieben (und beim Kerzenschein sieht sowieso niemand etwas

