



# Mein Tag

TV-PROGRAMM  
FÜR JANUAR

RÄTSELSPASS  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL



## Magen-Darm-Virus

Achtung, erhöhte  
Ansteckungsgefahr!

## Albtraum Blutabnahme

Was tun bei einer  
Spritzenphobie?

## Antibiotika

Was Sie darüber wissen  
sollten

## 25 Tipps

UM GESUND DURCHS  
NEUE JAHR ZU KOMMEN

EXKLUSIV-  
INTERVIEW

## Zahnpflege

Interview mit  
Schauspieler  
Jürgen Vogel



# 2024

Liebe Leserinnen und Leser,

„jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“, heißt es in Hermann Hesses Gedicht „Stufen“ aus dem Jahr 1941. Das gilt nicht nur wie in Hesses Gedicht für die verschiedenen Phasen des menschlichen Lebens, sondern auch für den Beginn eines neuen Jahres. Viele von uns verbinden den Jahresanfang mit neuen Zielen, neuen Plänen, neuen Projekten, mit neuen Hoffnungen. Wir wünschen Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass das neue Jahr 2024 möglichst viele Ihrer Wünsche, Pläne und Hoffnungen erfüllt.

Apropos „Projekte“: Ein großes Projekt im Gesundheitswesen ist mit dem 1. Januar endlich Realität geworden – das E-Rezept! Es war ein langer Weg bis hierher, viel länger als ursprünglich gedacht. Wir haben an dieser Stelle das erste Mal im Januar-Heft 2020 über das E-Rezept geschrieben – also vor genau vier Jahren! Der erste Satz unseres Artikels von damals lautete: „Das Bundesministerium für Gesundheit plant im Herbst 2020 die Einführung des sogenannten `E-Rezepts`, das derzeit in Pilotprojekten getestet wird.“ Doch was damals den Ankündigungen aus Berlin folgte, war eine Serie von Pleiten, Pech und Pannen. Was hingegen nicht folgte, war das E-Rezept. Von den insgesamt rund 450 Millionen ärztlichen Verordnungen, die in Deutschland jährlich ausgestellt werden, waren im Jahr 2023 lediglich etwa 2,4 Millionen E-Rezepte – also 0,5 Prozent.

Doch jetzt wird alles gut. Seit dem 1. Januar 2024 sollen sämtliche Arztpraxen in Deutschland technisch in der Lage sein, E-Rezepte auszustellen. Also nutzen Sie, liebe Leserinnen und Leser, diese Möglichkeit. Bitten Sie in den Arztpraxen darum, Ihr Rezept in elektronischer Form zu bekommen. Dafür brauchen Sie lediglich Ihre Gesundheitskarte (alle Gesundheitskarten mit einem Foto darauf sind E-Rezept-tauglich). Die Arztpraxis speichert

Ihr Rezept auf dem zentralen E-Rezept-Server. 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.

Mit der Nutzung des E-Rezepts reduzieren Sie also nicht nur die Papierberge (und für 450 Millionen Rezepte braucht man sehr viel Papier), sondern Sie machen sich damit auch Ihr Leben einfacher. So müssen Patienten mit einer Dauermedikation nur noch einmal im Quartal in der Arztpraxis ihre Gesundheitskarte vorlegen; weitere Rezepte speichern die Praxisangestellten im Bedarfsfall direkt auf dem E-Rezept-Server, von dem es die Apotheke vor Ort ganz einfach abrufen kann.

Wir finden, das ist doch schon mal ein ganz guter Start ins neue Jahr. 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



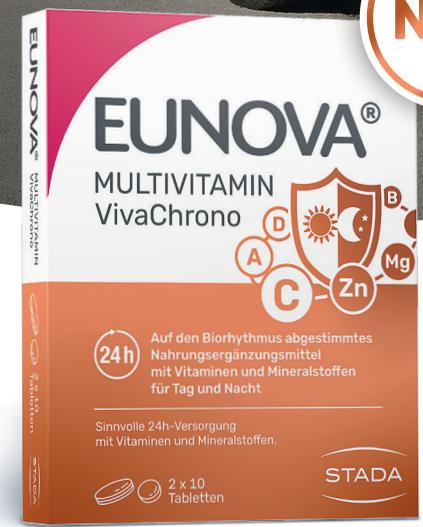
Für Fragen oder Anregungen schreiben Sie uns gerne an:  
[info@mein-tag.de](mailto:info@mein-tag.de)

Foto Titel: stock.adobe.com / deagreed; Elena / Olha Kozachenko / chawalit / © TePe D/A/CH Foto: Frank Schemmann; Assistent: Lucas Kernegger / Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / derwish15

## Wichtige Nährstoffe zur rechten Zeit.



**NEU**



### 16 Nährstoffe für den Tag & die Nacht.\*

Was auch immer der Tag bringt – mit EUNOVA® bist Du einfach gut versorgt. Egal, ob Du viel unterwegs bist, einen herausfordernden Alltag hast oder einfach nur unterstützen möchtest, dass Dein Körper ausgewählte Nährstoffe zur rechten Zeit erhält.

**Eunova® VivaChrono – Einfach. Praktisch. Erledigt.**

\*Vitamin C, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B12 und Magnesium tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. | Vitamin C, B2, B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. | Vitamin A, C, D, B6, B12, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. | Vitamin B1, B3, Biotin und Magnesium tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. | Folsäure, Magnesium und Zink haben eine Funktion bei der Zellteilung. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. STADA Consumer Health Deutschland GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel [eunova.de](http://eunova.de)

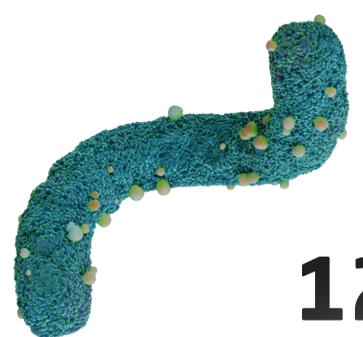
# Inhalt

Januar 2024



**20**  
Sexualität  
Lebensstil und Libido

**RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN**  
S. 24



**16**  
Was ist eigentlich...  
...ein Gerstenkorn?

**12**  
Magen-Darm-Viren  
Erhöhte Ansteckungsgefahr



## MEIN TAG

6 News

## TITEL

8 **25 Tipps, um gesund durchs neue Jahr zu kommen**

## MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**  
Was Sie bei der Einnahme von Antibiotika beachten sollten

## MEINE MEDIZIN

12 **Magen-Darm-Virus**  
Achtung, erhöhte Ansteckungsgefahr!

14 **COPD**  
Wie Sie gut durch den Winter kommen

16 **Was ist eigentlich...**  
...ein Gerstenkorn?

## MEINE BALANCE

18 **Mundhygiene**  
Interview mit Schauspieler Jürgen Vogel

20 **Sexualität**  
Was der Lebensstil mit der Libido zu tun hat

## MEINE FAMILIE

22 **Angst vor Spritzen**  
Was Betroffenen bei Spritzenphobie helfen kann

## MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

## MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Januar



# News im Januar

## Wie viel **Bildschirmzeit** ist für Kinder angemessen?

Viele Kinder und Jugendliche freuten sich zu Weihnachten über ein neues Notebook, einen Tablet-Computer oder ein Smartphone. Jetzt fragen sich die Eltern: Wie lange darf mein Kind eigentlich vor dem Computer sitzen oder mit dem Smartphone spielen? Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ) und die Universität Witten/Herdecke (UW/H) haben eine Leitlinie zur Orientierung veröffentlicht. Danach empfehlen die Experten zum Beispiel für Kinder zwischen drei und sechs Jahren, während der Bildschirmnutzung von maximal 30 Minuten eine Sand- oder Stoppuhr laufen zu lassen. Denn viele Kinder merken nicht, wie viel Zeit sie an den Geräten verbringen. Die Leitlinie gibt es in einer Langversion für Experten und in einer für Eltern aufbereiteten Kurzversion. Beide stehen auf der Internetseite der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) zur Verfügung (s. QR-Code).



Fotos: stock.adobe.com / Rido / Dzha / p365.de / NDABCREATIVITY / Africa Studio

## Sehen Sie gut beim **Autofahren?**

Gutes Sehvermögen ist Voraussetzung für die aktive Teilnahme am Straßenverkehr. „Aktuelle Studien zeigen jedoch, dass ein Teil der Autofahrenden nicht merkt, dass sie seitens des Sehvermögens de facto fahruntauglich sind“, erklärt Professor Dr. med. Frank Tost von der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG). Bei einem Sehtest der Bundesanstalt für Straßenwesen (BASt) fielen 16,4 Prozent der Teilnehmer mit einer tatsächlichen Sehschärfe unter 0,7 durch. „Sie dürften so gar nicht mehr ohne weiteres am Steuer sitzen“, erläutert Tost. Fast alle Teilnehmer gaben aber an, gut sehen zu können. Die DOG rät deshalb zu regelmäßigen Augenuntersuchungen ab dem 60. Lebensjahr sowie altersunabhängig zu ärztlichen Konsultationen bei merkbaren Veränderungen der Sehfähigkeit. Die Angst, gleich den Führerschein zu verlieren, ist häufig unbegründet. Denn in vielen Fällen lässt sich mit Sehhilfen, einer Operation oder Verhaltensweisen Abhilfe schaffen.



## **Kortison in niedrigen Dosen: Weniger Nebenwirkungen als befürchtet**

Bei rheumatoider Arthritis - oft als Rheuma bezeichnet - ist Kortison sehr wirksam, medizinische Leitlinien raten aber von einer längerfristigen Einnahme ab. Grund sind eine Reihe von Nebenwirkungen - die allerdings vor allem bei den früher üblichen hohen Dosierungen beobachtet wurden. Zur Verabreichung von kleinen Mengen Kortison über einen längeren Zeitraum gibt es dagegen wenig aussagekräftige Daten. Eine Studie der Charité Berlin zeigt: Zumindest der Blutdruck steigt nach zweijähriger Therapie mit niedrig dosiertem Kortison nicht an. Und die oft befürchtete Gewichtszunahme fällt mit rund einem Kilogramm moderat aus.



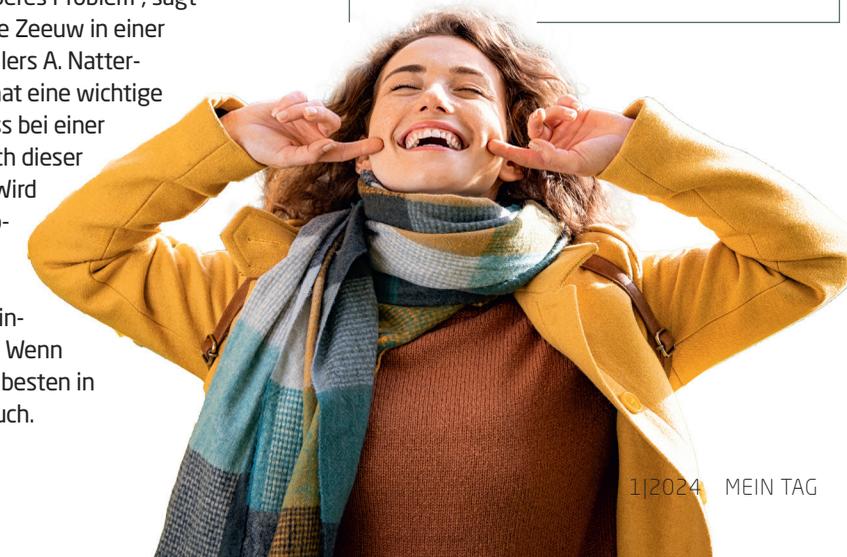
## **Prostatatakrebs:** OP und Bestrahlung nicht immer notwendig

Auf der Basis neuester Erkenntnis raten die Urologen der Heidelberger Klinik für Prostata-Therapie davon ab, zur Behandlung von Prostatatakrebs gleich zu Skalpellen oder Strahlentherapie zu greifen. Stattdessen empfehlen sie, den Prostatatakrebs „aktiv“ zu überwachen. Viel zu häufig werde den Patienten unnötigerweise die Prostata entfernt, kritisieren die Urologen aus Heidelberg. Ihnen zufolge stehen das Operationsrisiko und die Nebenwirkungen einer Strahlentherapie (u.a. Harninkontinenz und Impotenz) oft in keinem Verhältnis zum Behandlungserfolg. Vor allem Tumore, die wenig aggressiv und gut lokalisierbar seien, seien mit der „aktiven“ Überwachung sowie einer sogenannten „fokalen Therapie“ gut in den Griff zu bekommen. Darunter sind zielgerichtete Behandlungen wie etwa Ultraschall oder Spannungsimpulsen zu verstehen.



## **Husten unterdrücken?** Besser nicht!

Husten in der Öffentlichkeit hat einen schlechten Ruf, und dieser ist seit der Corona-Pandemie nicht besser geworden. Viele haben Angst, sich mit einer Krankheit anzustecken, wenn eine Person in ihrer Nähe hustet (z.B. in öffentlichen Verkehrsmitteln). Andere ekeln sich auch einfach davor. Aus Rücksichtnahme auf ihre Mitmenschen versuchen daher viele, im öffentlichen Raum den eigenen Husten zu unterdrücken. Das aber ist keine gute Idee. „Husten ist ein sinnvoller Reflex, den die Natur eingerichtet hat, um die Atemwege zu befreien. Gelingt dies nicht, entsteht ein größeres Problem“, sagt der Kölner Pneumologe Dr. Justus de Zeeuw in einer Presseinfo des Hustenmittelherstellers A. Nattermann („Mucosolvan“). Der Husten hat eine wichtige Schutzfunktion, die dafür sorgt, dass bei einer vermehrten Bildung von Schleim sich dieser löst und abgehustet werden kann. Wird der angesammelte Schleim nicht abgehustet, kann dieser die Infektion verlängern und bei längerer Verweildauer die Atemwege wahrscheinlich schädigen. Mit anderen Worten: Wenn Sie husten müssen, husten Sie. Am besten in die Armbeuge oder in ein Taschentuch.



## Buch des Monats

**HALT! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Krise, Verzweiflung, Ausrastern und Co. von Claudia Croos-Müller** Kennen Sie schon die „kleinen Überlebensbücher“ von Dr. Claudia Croos-Müller? Die Fachärztin für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychotherapie hat unter dieser „Dachmarke“ inzwischen fast ein Dutzend kleiner Bücher mit Lebenshilfetipps zu unterschiedlichen Themen herausgebracht, allesamt sehr lesbar geschrieben und liebevoll illustriert. Ihr jüngstes Buch „Halt!“ wendet sich an alle, die sich in einer Krise befinden, die verzweifelt sind und die daran denken, ihrem Leben ein Ende zu setzen. Natürlich ersetzt dieses Buch keine Psychotherapie und will es auch gar nicht, aber es bietet durchaus ein Krisen-Selbsthilfe-Programm, das vor allem Affekthandlungen, Kurzschlussreaktionen und Verzweiflungstaten verhindern will. Das Buch ist im Kösel-Verlag erschienen, hat 72 Seiten und kostet 12 Euro. ISBN: 978-3-466-34818-3

# 25 Tipps

UM GESUND DURCHS NEUE JAHR ZU KOMMEN

Gesund sein - sowohl in körperlicher als auch in geistiger und emotionaler Hinsicht - ist ein Privileg, für das man selbst viel tun kann. Wir geben Ihnen zu Beginn des neuen Jahres 25 Tipps, deren Umsetzung Ihnen dazu verhelfen soll, ein gesundes und erfülltes Jahr 2024 zu erleben.

## 1 GENUG SCHLAFEN

Sorgen Sie dafür, dass Sie jede Nacht ausreichend Schlaf bekommen. Schlaf ist essentiell für die Erholung des Körpers und die Aufrechterhaltung der Gesundheit. Bei anhaltenden Schlafproblemen sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt oder Ihrem Apotheker.

## 2 VORSORGE-UNTERSUCHUNGEN

Planen Sie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Arzt ein, um mögliche gesundheitliche Probleme frühzeitig zu erkennen.

## 3 IMPFEN

Halten Sie Ihre Impfungen auf dem neuesten Stand, um sich vor Infektionskrankheiten zu schützen und die Ausbreitung von Krankheiten in der Gemeinschaft zu verhindern.

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

## 6 GESUNDE ERNÄHRUNG

Essen Sie eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und magerem Protein ist. Achten Sie darauf, nicht zuviel Zucker zu sich zu nehmen.

## 8 NICHT RAUCHEN!

Gehen Sie auch Passivrauchen aus dem Weg. Rauchen kann die gesundheitliche Lebenserwartung verkürzen, vor allem, wenn Sie auch Herz-Kreis-

## 7 AUF DAS KÖRPERGEWICHT ACHTEN

Halten Sie Ihr Gewicht im gesunden Bereich, um das Risiko von Herzkrankheiten, Diabetes und anderen Gesundheitsproblemen zu reduzieren.

## 9 WENIG ALKOHOH

Trinken Sie Alkohol in Maßen oder verzichten Sie ganz darauf, um Lebererkrankungen und anderen Gesundheitsproblemen vorzubeugen.

## 11 GEISTIGE FITNESS

Suchen Sie nach geistigen Herausforderungen wie Lesen, Rätsel lösen oder neue Fähigkeiten erlernen, um Ihr Gehirn aktiv und gesund zu halten.

## 13 MENSCHEN MEIDEN, DIE IHNEN NICHT GUT TUN

Umgeben Sie sich mit positiven und unterstützenden Menschen und minimieren Sie den Kontakt zu Personen, die Ihnen schaden oder Sie negativ beeinflussen.

## 15 HAUTSCHUTZ

Verwenden Sie im Sommer ausreichend Sonnencreme, tragen Sie Sonnenhüte und begrenzen Sie die direkte Sonneneinstrahlung, um Hautschäden und Hautkrebsrisiko zu reduzieren.

## 14 STRESS VERMEIDEN BZW. LERNEN, MIT IHM UMZUGEHEN

Lernen Sie Stressbewältigungsstrategien wie Meditation, Yoga oder Atemübungen, um mit Stress besser umgehen zu können.

treiben Sie regelmäßig Sport und Bewegung, um Ihre körperliche Fitness zu verbessern und ein gesundes Gewicht zu halten. Eine halbe Stunde pro Tag sollte es schon sein. Aber übertreiben Sie es auch nicht.