



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR FEBRUAR



Safer Sex

Fröhlich Karneval feiern ohne böses Nachspiel

Medizinlexikon

Was ist eigentlich das Schmerzgedächtnis?

Essen bei Krebs

Wie die Ernährung Krebsrisiken minimieren kann



Frauen,

HÖRT AUF
EUER HERZ!



MAN'S
HEALTH

Prostatakrebs

Ex-Handball-Nationalspieler
Klaus-Dieter Petersen:
Früherkennung ist das A und O



GrinTuss – stark bei Husten der oberen Atemwege und schonend für Ihren Körper.



AB
12 JAHREN

AB
1 JAHR



GrinTuss lindert den Husten der oberen Atemwege und schützt die Schleimhaut mit seiner zu 100 % natürlichen Formulierung ohne Alkohol.

Bei Husten – GrinTuss



MEDIZINPRODUKTE CE 0373

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

Aboca

Fotos Titel: stock.adobe.com / Astier / fotoslax / ifiStudio // DHB/Kenny Beele // Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / kid_a

Liebe Leserinnen und Leser,

vor ein paar Wochen flatterte eine Meldung auf unseren Schreibtisch, deren Überschrift sofort unsere Aufmerksamkeit erregte. „Zeiträuber Erkältungen: So häufig durchkreuzen sie Freizeitpläne“ stand dort fettgedruckt in 24-Punkt-Schriftgröße. Im Text erfuhren wir ein paar interessante Fakten, zum Beispiel die, dass sich jeder von uns in seinem Leben rund 2.187 Tage beziehungsweise 312 Wochen oder sechs Jahre mit Erkältungen herumplagt. Heftig, nicht wahr? Herausgefunden hat dies das Marktforschungsinstitut Forsa in einer repräsentativen Studie im Auftrag des Unternehmens Hermes Arzneimittel GmbH, unter anderem Anbieter des Erkältungssprays „Algovir“.

Komplett verhindern lässt sich eine Erkältung kaum. Es gibt leider auch keine Impfung dagegen, so wie etwa die Gripeschutzimpfung (die gegen Erkältungen übrigens nicht hilft). Aber trotzdem kann man etwas tun. Dazu gehören in erster Linie die Stärkung des Immunsystems durch eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung an der frischen Luft sowie die Einhaltung der grundlegenden Hygieneregeln, vor allem gründliches Händewaschen und das Vermeiden des Kontakts mit erkälteten Personen.

Und wenn es einen dann doch erwischt hat und die Nase läuft, der Hals kratzt, die Augen tränen und der Kopf brummt? In der Regel ist eine Erkältung lästig und nach zwei Wochen ist alles vorüber. In dieser Zeit gilt es, die Symptome erträglich zu halten. Dabei stehen wir, die Apotheken in Deutschland, Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Sprechen Sie uns an und gemeinsam

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



WUSSTEN SIE SCHON

...dass bei einer Erkältung Antibiotika nicht helfen? Der Grund: Bei einer Erkältung handelt es sich um eine durch Viren hervorgerufene Erkrankung, Antibiotika bekämpfen aber nur bakterielle Infektionen. Ob Sie unter einer bakteriellen oder einer viralen Infektion leiden, können Sie mit dem „CRP-Selbsttest elac“ aus Ihrer Guten-Tag-Apotheke ganz bequem zu Hause feststellen. Fragen Sie in Ihrer Guten-Tag-Apotheke nach und lassen Sie sich ausführlich beraten.

finden wir heraus, welche Produkte Ihnen ganz persönlich helfen, diese unangenehmen Tage am besten zu überstehen. Denn jeder Tag ohne Erkältung ist ein gewonnener Tag. In diesem Sinne: 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

Februar 2024

12

Krebserkrankung
Was jetzt auf den Tisch
kommen sollte



RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN
S. 24



22

Fastenzeit
Mit der ganzen
Familie fasten -
so kann's klappen

20

Eingerissene
Mundwinkel
Das hilft gegen
Bundwinkelrhagaden



Fotos: stock.adobe.com / ffsStudio / SewcreamStudio / Rido

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 Frauen, hört auf Euer Herz!

MEIN RAT

11 Praxistipps aus Ihrer Apotheke
Die besten Tipps, wenn Sie abnehmen wollen

MEINE MEDIZIN

- 12 Ernährung
Was essen bei Krebs?
- 14 Prostatakrebs
Früherkennung ist das A und O
- 16 Was ist eigentlich...
...das Schmerzgedächtnis?

MEINE BALANCE

- 18 Safer Sex an Karneval
Ausgelassen feiern ohne böses Nachspiel
- 20 Mundwinkelrhagaden
Was hilft gegen eingerissene Mundwinkel?

MEINE FAMILIE

22 Fastenzeit
Fasten mit der ganzen Familie - so kann's klappen

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Februar

News im Februar

Neuer Ratgeber zum Thema Schlaganfall

Die kostenlose Broschüre „Wieder zu Hause“ der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe gibt auf 32 Seiten wertvolle Tipps und Antworten auf viele Fragen, die sich Schlaganfall-Betroffenen und ihren Angehörigen oft erst nach dem Krankenhausaufenthalt stellen. Dabei geht es um die weitere Versorgung mit Hilfsmitteln, Therapien und Medikamenten, Anpassungen im Wohnumfeld, Beratungsstellen und weiterführende Hilfen. Den Ratgeber „Wieder zu Hause“ können Sie auf der Homepage schlaganfall-hilfe.de/shop als PDF-Dokument herunterladen oder dort auch als gedrucktes Exemplar bestellen.



Meilenstein in der Behandlung von Alzheimer-Patienten

Alzheimer ist nicht heilbar. Doch nun stehen neue Behandlungswege kurz vor der Zulassung, die dazu führen sollen, dass sich der Krankheitsverlauf um bis zu 30 Prozent verlangsamt - vor allem bei Menschen, die sich in einem sehr frühen Stadium der Demenz befinden. „Das ist ein echter Meilenstein, darauf haben wir lange gewartet. Bisher haben wir keine wirksamen Therapien, um den bei einer Demenz einsetzenden Prozess des Abbaus kognitiver Fähigkeiten zu beeinflussen. Die jetzt vor der Zulassung stehenden zwei Therapien setzen genau da an - sie bremsen den Verlust an Gehirn- und Gedächtnisleistung“, sagt Prof. Dr. Dorothee Saur, Neurologin am Universitätsklinikum Leipzig. Die neue Behandlung basiert darauf, dass zugeführte Antikörper das Immunsystem so stimulieren, dass dieses die vorhandenen Amyloid-Ablagerung im Gehirn, die Plaques, angreift und entsorgt. Saur rechnet damit, dass dieses neue Therapieverfahren ab dem Frühjahr 2024 zum Einsatz kommen kann.

Fotos: stock.adobe.com / SewcreamStudio / splitov27 / LeviUA / IfStudio // Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Kontaktlinsenbehälter sind Bakterienfallen

Um Infektionen an der Hornhaut und des Augeninneren zu vermeiden, sollten Kontaktlinsenträger unbedingt die notwendigen Hygienemaßnahme beachten, vor allem das Händewaschen vor jeder Berührung mit der Linsen. Auch dürfen die Haftschaalen sowie die Aufbewahrungsbehälter nicht mit Leitungswasser in Berührung kommen. „Leitungswasser ist nicht steril, es enthält Mikroorganismen, Metallpartikel, Chlor und andere Stoffe“, erläutert Prof. Dr. Gerd Geerling von der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG). Was oft vergessen wird: Trotz aller Vorsicht können sich im Kontaktlinsenaufbewahrungsgefäß Bakterien vermehren. Daher empfiehlt Geerling, diese „Bakterienfalle“ immer nur mit der geeigneten Desinfektionslösung auszuspülen und den Behälter an der Luft trocknen zu lassen. Außerdem sollte das Gefäß nach drei Monaten gegen ein neues ausgetauscht werden.

Testosteron: Nur wenige Männer sind therapiebedürftig

Mit zunehmenden Alter sinkt bei Männern der Testosteronspiegel. Das ist eine ganz natürliche Anpassung und nicht therapiebedürftig. Eine Behandlung ist nur bei einer krankhaften Erniedrigung des Sexual- und Stoffwechselformons nötig - ob diese vorliegt, lässt sich durch eine Blutanalyse feststellen. Die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie e. V. (DGE) warnt davor, ohne einen ärztlich festgestellten Mangel Testosteron zu supplementieren. Denn damit steige das Risiko, schlafende Prostatatumore zu aktivieren. Auch das Thromboserisiko erhöhe sich. Zudem konnten Studien bei Männern ohne krankhaftes Testosterondefizit keinen gesundheitlichen Nutzen einer Supplementierung aufzeigen. Männer sollten deshalb Testosteron nur unter entsprechender fachärztlicher Kontrolle anwenden, so die DGE. Auf natürliche Weise lässt sich der Testosteronspiegel zum Beispiel durch Krafttraining stabilisieren oder sogar erhöhen.

Prof. Dr. Tobias Böttler,
Spezialist für
Lebererkrankungen,
Universitätsklinikum
Freiburg

Aufgeschnappt

„ALKOHOL IST EIN GIFT,
SCHON DER ERSTE
TROPFEN SCHADET.
EINEN GESUNDEN
ALKOHOLKONSUM GIBT
ES NICHT.“

Obst und Gemüse: Top fürs Mikrobiom

Obst und Gemüse sind gesund, das weiß jeder. Wegen der Vitamine und der Ballaststoffe. Jetzt haben Forscher der Technischen Universität Graz herausgefunden, dass der Verzehr von Obst und Gemüse sogar direkte positive Auswirkungen auf unser Mikrobiom hat, also das, was man früher als „Darmflora“ bezeichnet hat. Danach siedeln sich Bakterien, die sich etwa im Fruchtfleisch, an den Kernen oder auf der Schale von - auch gewaschenem - Obst und Gemüse befinden, im Darm an und bereichern so die dortige Bakteriengemeinschaft, also das Mikrobiom. Vor allem in den ersten drei Lebensjahren - in dieser Zeit entwickelt sich das Darmmikrobiom - habe der Verzehr von viel verschiedenem Obst und Gemüse einen positiven Einfluss auf die Entwicklung des Immunsystems, so die Forscher aus Graz.



Buch des Monats



„**Masterplan Gesundheit**“ von **Jörg Blech** Im neuen Buch des Medizinjournalisten Jörg Blech (u.a. „Leben auf dem Menschen“ und „Die Heilkraft der Bewegung“) geht es um das große Ganze: Was Körper und Geist brauchen, um lange jung und fit zu bleiben - so lautet denn auch der Untertitel des 320 Seiten dicken Werkes. Blech gibt gut geordnet und für den medizinischen Laien verständlich den aktuellen Stand der Gesundheitswissenschaften wieder, wobei die Gesundheitsvorsorge im Vordergrund steht - nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. Für Menschen mit wenig Zeit wird jedes Kapitel auf einer Seite und der gesamte Inhalt am Ende des Buches in „acht einfachen Regeln“ zusammengefasst. Blechs Werk ist vor allem für Leser geeignet, die neu in die Materie einsteigen. Das Buch ist bei DVA erschienen und kostet 26 Euro. ISBN: 978-3-421-07011-1

FRAUEN,

Zwei Vorhöfe,
zwei Kammern,
vier Klappen -
männliche und
weibliche Herzen

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

**HÖR
AUF
EUER
HERZ!**



**AKTIONSTAG
GO RED**

Unter dem Motto „**GO RED**“ hat die Deutsche Herzstiftung einen bundesweiten Aktionstag ins Leben gerufen, der jährlich am ersten Freitag im Februar stattfindet. Ziel ist es, das Bewusstsein für die Herz-Kreislauf-Gesundheit von Frauen in Deutschland zu steigern. Am **2. Februar 2024** ist es wieder so weit. Wer die Aktion unterstützen möchte, trägt an diesem Tag ein rotes Kleidungsstück oder Accessoire, macht ein Foto davon und teilt es in den Sozialen Medien unter dem **Hashtag #GoRed**. Weitere Infos auf der Webseite www.herzstiftung.de/Frauenherzen.



zu bagatelisieren, und länger zögern, den Notruf zu wählen. Andererseits werden die Symptome bei ihnen häufiger übersehen oder falsch gedeutet.

WARNSZEICHEN FÜR EINEN HERZINFARKT

So treten beispielsweise während eines Herzinfarktes bei weiblichen Patientinnen statt des typischen Brustschmerzes oft andere Anzeichen in den Vordergrund. „Häufiger als bei Männern können bei Frauen weniger eindeutige Symptome auftreten, etwa Atemnot, ein Ziehen in den Armen, unerklärliche Müdigkeit, Angstzustände, Schweißausbruch, Übelkeit oder Erbrechen, Schmerzen im Oberbauch oder im Rücken“, erklärt Prof. Dr. Christiane Tiefenbacher vom Vorstand der Deutschen Herzstiftung.

Tatsächlich erleiden Frauen unter 65 seltener einen Herzinfarkt als ihre männlichen Altersgenossen. Das Risiko steigt jedoch mit Einbruch der Wechseljahre rapide. In dieser Lebensphase lässt der schützende Einfluss der weiblichen Geschlechtshormone (Östrogene) auf die Blutgefäße nach. „Doch auch jüngere Frauen zwischen 40 und 50 sind der Gefahr ausgesetzt – vor allem dann, wenn in der Familie häufig Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufgetreten sind oder wenn ein ungesunder Lebensstil durch Bewegungsmangel, Rauchen, Übergewicht, Dauerstress oder eine Hormontherapie das Infarktrisiko erhöhen“, warnt Tiefenbacher.

FRAUENHERZEN BRECHEN LEICHTER

Im Gegensatz zum Herzinfarkt betrifft das sogenannte „Broken-Heart-Syndrom“ (med. Tako-Tsubo-Kardiomyopathie) mit einem Anteil von rund 85 Prozent in erster Linie Frauen. Dabei handelt es sich um eine Herzmuskelerkrankung, die meist durch ein belastendes emotionales Ereignis ausgelöst wird.