



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR MÄRZ

RÄTSELSPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL



Medikations- management

So hilft Ihnen Ihre Apotheke

Lipödem oder Übergewicht?

Wenn oft selbst der
Hausarzt überfragt ist



Mediennutzung

Was Sie gegen Digitalen
Stress tun können

10 Tipps

WIE SIE IHRE NIEREN
GESUND HALTEN

REZEPT-
IDEEN

Leckeres für den Ostertisch

Serviert von
Food-Bloggerin
Maria Jenkinson





Liebe Leserinnen und Leser,

am Sonntag, dem 31.3.2024, beginnt wieder die Europäische Sommerzeit. Die Uhren werden um eine Stunde nach vorne gestellt – aus 2:00 Uhr nachts wird so im Bruchteil einer Sekunde 3:00 Uhr nachts. Die alljährliche Uhren- oder Zeitumstellung im Frühling und dann wieder im Herbst ist in der Bevölkerung schon lange umstritten, und seit Jahren wird ihre Abschaffung gefordert. Im vergangenen Jahr ergab eine Befragung in Deutschland, dass die meisten Umfrageteilnehmer eine dauerhafte Sommerzeit bevorzugen würden. Ob es aber jemals so weit kommen wird, liegt in den Händen der Europa-Politiker in Straßburg und ist derzeit völlig ungewiss. Also heißt es erst einmal weiterhin damit zu leben.

Viele Menschen tun sich mit der Uhrenumstellung schwer. Im Frühjahr sind dies vor allem die sogenannten „Eulen“, also diejenigen, die morgens nur schwer in die Gänge kommen und dafür abends fit sind. Es dauert oft Tage, manchmal sogar Wochen, bis man sich an die „neue Zeitrechnung“ gewöhnt hat. Unser Tipp: Machen Sie keine große Sache daraus, sondern behalten Sie einfach Ihren gewohnten Tag-Nacht-Rhythmus bei. Wenn Sie immer um 10:00 Uhr abends schlafen gehen und um 6:00 Uhr aufstehen, machen Sie das auch weiterhin so. Natürlich schadet es nicht, eine Stunde früher ins Bett zu gehen, sofern Sie dann auch einschlafen können. Ohne Schlafdruck ins Bett zu gehen und sich dann ruhelos von einer Seite auf die andere zu wälzen, ist aber kontraproduktiv. Bei anhaltenden (Ein-) Schlafproblemen lassen Sie sich gerne in Ihrer Guten-Tag-Apotheke beraten.

Zur Umstellung auf die Sommerzeit gesellt sich oft eine weitere Begleiterscheinung dieser Jahreszeit: die Frühjahrsmüdigkeit. Das beste

Mittel, Ihre jahreszeitliche bedingte reduzierte Vitalität und Lebenskraft wiederherzustellen, ist viel Bewegung an der frischen Luft, am besten bei Sonnenschein. Zudem kann es nicht schaden, in der Arztpraxis oder Apotheke Ihren Vitamin-D-Status checken zu lassen. Denn viele Menschen kommen aus den dunklen Wintermonaten mit einem Vitamin-D-Mangel heraus.

Und ganz wichtig: Freuen Sie sich! Es ist März, der kalte und dunkle Winter liegt in den letzten Zügen, der Frühling steht schon startbereit. Die Tage werden länger, die Temperaturen klettern nach oben, mit etwas Glück bietet uns der März schon die ersten warmen Sonnentage. Von daher sind Frühjahrsmüdigkeit und Uhrenumstellung auf Sommerzeit vor allem eins: das Versprechen, dass der Frühling vor der Tür steht. In diesem Sinne: Freuen Sie sich des Lebens, 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

Julia

kann ihr E-Rezept bald kinderleicht von zuhause bei uns einlösen.

- Persönlich beraten
- Einfach bestellt
- Schnell verfügbar



mein-tag.de/e-rezept

Aus Papier wird digital.



Inhalt

März 2024

14
Ton im Ohr
Leben mit Tinnitus

**RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN**
S. 24

12
Mediennutzung
Was Sie gegen Digitalen
Stress tun können

22
Frohe Ostern!
Leckere und gesunde
Rezepte zum Fest

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **10 Tipps, wie Sie Ihre Nieren gesundhalten**

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Medikationsmanagement –
so hilft Ihnen Ihre Apotheke

MEINE MEDIZIN

- 12 **Lipödem oder Übergewicht?**
Wenn oft selbst der Hausarzt überfragt ist
- 14 **Ton im Ohr**
Leben mit Tinnitus
- 16 **Was ist eigentlich...**
...das Sicca-Syndrom?

MEINE BALANCE

- 18 **Kennen Sie Lagom?**
Das schwedische Prinzip für Balance im Alltag
- 20 **Mediennutzung**
Was Sie gegen Digitalen Stress tun können

MEINE FAMILIE

22 **Frohe Ostern!**
Leckere und gesunde Rezepte zum Fest

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im März

Fotos: stock.adobe.com / Kaspars Grinvalds / Pixel-Shot / Konstantin Yalshin / Iryna Melnyk

News im März



Darmkrebsmonat März: Selbsttest für zuhause

Der März ist der Darmkrebsmonat. Mit zahlreichen Aktionen soll auf die Wichtigkeit der Darmkrebsvorsorge aufmerksam gemacht werden. Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebserkrankung in Deutschland. Dabei lässt sich Darmkrebs recht gut heilen - sofern er früh genug erkannt wird. Doch viele Menschen scheuen vor der Darmspiegelung - sozusagen der Goldstandard der Darmkrebsfrüherkennung - zurück. Für sie halten die Guten-Tag-Apotheken den Selbsttest „Poly-Selbsttest elac“ bereit. Mit diesem Selbsttest für zuhause können Sie Ihren Stuhl auf Blut untersuchen. Blut im Stuhl kann (muss aber nicht) auf Darmkrebs hinweisen. In 90 Prozent aller Fälle entsteht Darmkrebs aus anfangs gutartigen Polypen. Darpolypen verursachen dann Blut im Stuhl, wenn diese aufbrechen und bluten. Lassen Sie sich in Ihrer Guten-Tag-Apotheke ausführlich zum „Poly-Selbsttest elac“ beraten.

Kondom löst Pille als Verhütungsmittel Nummer eins ab

Kondome und die Pille bleiben die wichtigsten Verhütungsmittel in Deutschland - so die Erkenntnisse der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zum Verhütungsverhalten Erwachsener 2023. Allerdings ist die Nutzung der Pille weiter rückläufig: So verwendeten im vergangenen Jahr 38 Prozent die Pille, im Jahr 2007 waren es noch 55 Prozent der Befragten. Mit 53 Prozent wird das Kondom erstmals seit 2007 mit 36 Prozent deutlich häufiger als die Pille zur Verhütung eingesetzt. Dieser grundlegenden Veränderung im Verhütungsverhalten liegt nach Angaben der BZgA eine zunehmend kritische Einstellung zu hormonellen Verhütungsmethoden zugrunde.

Neue Broschüre der Deutschen Herztiftung

Einem Herzinfarkt oder einem plötzlichen Herztod geht oftmals eine Erkrankung der Herzkranzgefäße - die koronare Herzkrankheit (KHK) - voraus. Dieses Risiko lässt sich deutlich reduzieren, wenn die KHK früher erkannt und behandelt wird. Aber wie lässt sich eine KHK konkret diagnostizieren? Und was ist dann zu tun? Die Deutsche Herztiftung hat dazu eine 160-seitige Broschüre herausgebracht. Das Magazin „Herzkrank? Schütze Dich vor dem Herztillstand!“ informiert in den drei Hauptkapiteln „Wissen. Medizinische Grundlagen“, Vorbeugen. Patienten schützen“ und „Behandeln. Herztod überleben“ über alle wichtigen Aspekte dieser Thematik. Die Broschüre können Sie auf der Homepage der Deutschen Herztiftung downloaden (nur für Mitglieder) oder bestellen. Hier der direkte Link zur Bestellseite:



Fotos: stock.adobe.com / deagreen / itakdaleev / Yuri / Azat Valeev // IKW-PM_Cosmile Europe App © JackF

Wussten Sie schon...

Der Fleischkonsum in Deutschland geht zurück. Nach Angaben der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) verzehrte hierzulande jeder Einwohner im Jahr 2022 rund 52 Kilogramm Fleisch - das sind circa neun Kilogramm weniger als 2018 und zehn Kilogramm weniger als 2011. Besonders der Verzehr von Schweinefleisch ist rückläufig. Dagegen werden Fleischersatzprodukte in der Bevölkerung immer beliebter; so stieg nach Angaben des Statistischen Bundesamts die Produktion von Fleischersatzprodukten in den Jahren 2019 bis 2022 um 72,7 Prozent.

Buch des Monats

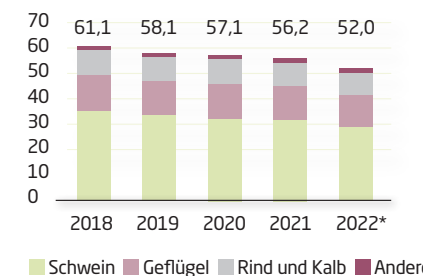


„Prepping für Familien“ von Sven Grabau

Wie gut sind Sie auf Naturkatastrophen, auf Pandemien, Quarantäne und andere Krisenfälle vorbereitet? Gut, wenn man auf solche Situationen nicht erst dann reagieren muss, wenn sie bereits eingetreten sind. Panische Noteinkäufe sind sonst oft die Folge. Besser man ist ein Prepper. Prepper (aus dem Englischen „to be prepared“ = bereit sein) sind Menschen, die sich rechtzeitig auf mögliche Krisenfälle vorbereiten. Sie haben sich über einen längeren Zeitraum hinweg Vorräte angelegt und handeln nicht erst dann, wenn die Krise bereits da ist. In seinem Buch „Prepping für Familien“ erläutert Prepping-Spezialist Sven Grabau auf 272 Seiten, wie besonders Familien für alle möglichen Szenarien gut vorbereitet sind. Grabau geht speziell auf die Bedürfnisse von Eltern und Kindern ein, zum Beispiel bei der Zusammenstellung der Hausapotheke, der Bevorratung von Lebensmitteln bis hin zur Frage, wie man sein Handy bei Stromausfällen auflädt. Das Buch ist im Goldmann-Verlag erschienen und kostet 16 Euro. ISBN: 978-3-442-17991-6

FLEISCHVERZEHRR FÄLLT AUF 52 KILOGRAMM

Durchschnittlicher Pro-Kopf-Fleischverzehr in Deutschland (in kg)



* vorläufig // Quelle: BLE/Statista

Was steckt das drin? App gibt Infos zu kosmetischen Inhaltsstoffen

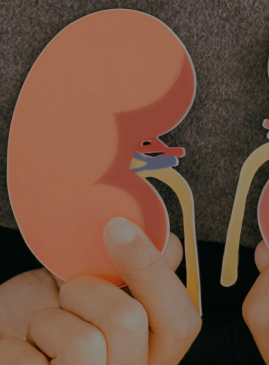
Der europäische Verband der Kosmetikerhersteller „Cosmetics Europe“ hat eine App entwickelt, mit der man einfach und schnell nachschauen kann, welche Inhaltsstoffe in einem kosmetischen Produkt enthalten sind. Die „Cosmile-Europe-App“ greift hierzu auf Informationen der europäischen Datenbank für kosmetische Inhaltsstoffe zurück. Dort sind Informationen zu fast 30.000 in Kosmetika verwendete Inhaltsstoffe hinterlegt. Insbesondere Allergiker sollen von der App profitieren. Liegt beispielsweise eine Unverträglichkeit gegenüber einem Inhaltsstoff vor, kann dies in der App eingetragen werden. Wird später beim Scannen der Inhaltsstoffliste eine Übereinstimmung festgestellt, zeigt die App dies an und es kann ein anderes Produkt ausgewählt werden. Die App lässt sich in Apples App-Store und bei Google Play herunterladen.



SO HALTEN
SIE IHRE

N I E R E N

GESUND



Allein in Deutschland leiden rund neun Millionen Menschen an einer chronischen Nierenerkrankung. Viele von ihnen merken erst dann etwas, wenn der Verlust der Nierenfunktion bereits weit vorangeschritten ist. Das muss nicht sein. Lesen Sie, wie Sie sich und Ihre Nieren schützen.

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

Die Nieren filtern jeden Tag etwa 1.500 Liter Blut aus dem Körper. Sie sind das Filterwerkzeug des Körpers. Wenn sie nicht mehr richtig funktionieren, sammeln sich Giftstoffe im Blut an. Das kann zu verschiedenen Beschwerden führen. Die Nierenfunktion lässt sich aber durch regelmäßige Kontrollen und eine gesunde Lebensweise schützen. Ein Arzt kann eine chronische Nierenerkrankung und deren Ausmaß unter anderem im Rahmen von Blut- und Urintests erkennen. Wichtige Messwerte sind dabei Kreatinin und Harnstoff im Blut sowie Eiweiß und Blut im Urin. Um die Nierenfunktion zu überprüfen, kann der Arzt eine Blutprobe nehmen. Die Nierenfunktion lässt sich aber auch zuhause überprüfen. Dazu gibt es spezielle Teststreifen, die in die Urinprobe gehalten werden. Diese zeigen an, ob die Nierenfunktion normal ist oder ob eine Nierenerkrankung vorliegt. Wenn Sie eine Nierenerkrankung haben, sollten Sie regelmäßig zum Arzt gehen und Ihre Nierenfunktion überprüfen lassen. Eine gesunde Lebensweise kann dazu beitragen, die Nierenfunktion zu schützen. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und das Trinken von ausreichend Flüssigkeit. Wenn Sie eine Nierenerkrankung haben, sollten Sie auch auf Ihre Blutdruck- und Blutzuckerwerte achten. Diese können die Nierenfunktion beeinflussen. Wenn Sie eine Nierenerkrankung haben, sollten Sie auch auf Ihre Lebensweise achten. Dazu gehören das Vermeiden von Rauchen und das Trinken von Alkohol. Wenn Sie eine Nierenerkrankung haben, sollten Sie auch auf Ihre Medikamente achten. Einige Medikamente können die Nierenfunktion beeinflussen. Wenn Sie eine Nierenerkrankung haben, sollten Sie auch auf Ihre Symptome achten. Dazu gehören Müdigkeit, Schwellungen und Veränderungen der Urinmenge oder -farbe. Wenn Sie eine Nierenerkrankung haben, sollten Sie auch auf Ihre Lebensqualität achten. Dazu gehören das Vermeiden von Stress und das Trinken von ausreichend Flüssigkeit. Wenn Sie eine Nierenerkrankung haben, sollten Sie auch auf Ihre Lebensdauer achten. Eine Nierenerkrankung kann die Lebensdauer verkürzen. Wenn Sie eine Nierenerkrankung haben, sollten Sie auch auf Ihre Lebensqualität achten. Dazu gehören das Vermeiden von Stress und das Trinken von ausreichend Flüssigkeit. Wenn Sie eine Nierenerkrankung haben, sollten Sie auch auf Ihre Lebensdauer achten. Eine Nierenerkrankung kann die Lebensdauer verkürzen.



DIE FRÜHERKENNUNG
IST FÜR DEN
ERHALT DER
NIERENGESUNDHEIT
EXTREM WICHTIG.

Nierenspezialistin
Prof. Dr. Julia Weinmann-Menke

zuverlässiger bestimmen zu können, berechnet der Arzt außerdem die Kreatinin-Clearance und die glomeruläre Filtrationsrate (GFR; s. Kasten S. 10).

BEHANDLUNG

Eine chronische Nierenerkrankung kann heutzutage mit Medikamenten gut behandelt werden, sofern sie früh genug festgestellt wird. „Hier liegt die Crux: Fällt die Nierenfunktion unter ein bestimmtes Niveau, ist der ‚Point of no Return‘ überschritten und die Nierenerkrankung lässt sich durch Medikamente kaum noch aufhalten“, sagt Prof. Dr. Julia Weinmann-Menke von der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie (www.dgfn.eu). „Die Symptome, die zu einer ärztlichen Abklärung führen, wie Übelkeit oder Abgeschlagenheit, stellen sich aber oft erst ein, wenn die GFR bereits unter diesen Bereich gefallen ist. Die Betroffenen fühlen sich vorher gesund und wenn sie dann mit Beschwerden zum Arzt gehen, kann dieser nur noch wenig für sie tun, weil sich das Therapiefenster bereits geschlossen hat. Das zeigt, wie wichtig die Früherkennung für den Erhalt der Nierengesundheit ist.“

Aus diesem Grund sollten alle Menschen ab dem 35. Lebensjahr alle drei Jahre die Früherkennungsuntersuchung „Check-up 35“ in Anspruch nehmen. Für Patienten mit anderen chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder Bluthochdruck ist es ratsam, ihre Nierenfunktion einmal pro Jahr von einem Arzt kontrollieren zu lassen.