



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR APRIL

RÄTSELSPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Heuschnupfen?
Praxistipps aus
Ihrer Apotheke

**Leben mit
Parkinson**
Eine Herausforderung
auch für Angehörige



Fitness
Wie viel Sport muss
es sein?

Die Abnehmspritze

DIE WICHTIGSTEN
FRAGEN UND
ANTWORTEN

PROFI-
TIPPS

**Eine Rede
halten**
So bleiben Sie locker
und souverän



Vertigoheel®



„Seit ich meinen Schwindel im Griff habe,
bin ich wieder voll dabei!“

Nr.1
★★★★★
meistverkauft
bei Schwindel*



Vertigoheel® –
wirkt natürlich gegen Schwindel

- Reduziert Anzahl, Dauer und Intensität der Schwindelattacken**
- Für mehr Sicherheit und ein aktives Lebensgefühl
- Besonders gut verträglich

Mehr erfahren unter
www.vertigoheel.de



* verkaufte Packungen in Deutschland 2023, Insight Health ** Schneider B et al. (2005) Arzneimittel-Forsch./Drug Res 55(1): 23-29

Vertigoheel® Tabletten, Zul.-Nr.: 13442.00.0, Anw.geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Versch. Schwindelzustände., Tabl.: Enth. Laktose. 1 Tabl. = 0,025 BE. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Straße 2–4, 76532 Baden-Baden, www.heel.de

-Heel



Liebe Leserinnen,
und Leser,

„Vertrauen ist der Anfang von allem.“ Erinnern Sie sich noch an diesen Werbeslogan aus den 1990er Jahren? Wir finden diesen Satz nach wie vor wahr und gut. Vertrauen zählt, Vertrauen ist wichtig, Vertrauen ist die Grundlage unseres Handelns.

Ihre Guten-Tag-Apotheken sind Orte des Vertrauens. Weil Sie auf unsere Kompetenz und auf unsere Fürsorge vertrauen, sind wir Ihre erste Adresse, wenn es um Ihre Gesundheit geht. Weil Sie wissen, dass Sie sich auf uns verlassen können. Weil Sie wissen, dass Sie bei uns eine erstklassige, auf Sie persönlich zugeschnittene Beratung erhalten sowie Produkte, die Ihnen helfen und die aus zuverlässigen und seriösen Quellen stammen.

Aus diesen Gründen haben wir, die Guten-Tag-Apotheken in Deutschland, für Sie die neue Marke „elacvital“ ins Leben gerufen. Damit erweitern wir unser Sortiment im Bereich Vitamine & Mineralstoffe. Wir starten die neue elacvital-Linie mit diesen beiden Produkten:

- **elacvital Magnesium 400 mg** - für eine optimale Magnesiumversorgung mit nur einer Tablette pro Tag
- **elacvital Vitamin B-Komplex** - Rundumversorgung mit allen acht B-Vitaminen

In den nächsten Wochen und Monaten werden weitere Angebote folgen.

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



UND DIES SIND UNSERE VERSPRECHEN:

- **Ursprung und Qualität:** elacvital ist eine Marke, die für Sie von Apothekern entwickelt wurde. Dies unterstreicht die Vertrauenswürdigkeit und Qualität der Produkte, die sorgfältig ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe enthalten.
- **Ganzheitliches Wohlbefinden für individuelle Bedürfnisse:** elacvital steht für Produkte, die Ihr Wohlbefinden, Ihre Vitalität und Ihre Leistungsfähigkeit unterstützen.
- **Sehr gutes Preis-Leistungsverhältnis:** Mit der Marke elacvital bieten wir Ihnen hochwertige Nahrungsergänzungsmittel zu einem Top-Preis.
- **Exklusivität in den Guten-Tag-Apotheken:** elacvital erhalten Sie nur bei uns, Ihren Guten-Tag-Apotheken in Deutschland. Durch diese enge Verbindung zwischen der pharmazeutischen Expertise und der kompetenten Beratung vor Ort können Sie sicher sein, die passenden Produkte für Ihre individuellen Bedürfnisse zu erhalten.

Erkundigen Sie sich gern in Ihrer Guten-Tag-Apotheke nach der neuen elacvital-Produktlinie und lassen Sie sich dazu ausführlich beraten. Wir freuen uns auf Sie!



Florian Wehrenpfennig

Inhaber der Rathaus Apotheke in Sankt Augustin

Anne Lahoda

Inhaberin der Marien-Apotheke in Lohr a. Main

Foto Titel: stock.adobe.com / VIDI: Studio / BillionPhotos.com / Drazan // Foto Editorial: fotografie-schepp.de

Inhalt

April 2024

RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN
S. 24

11

Hatschi!
Was hilft bei Heuschnupfen?

08

Gamechanger!
Die wichtigsten Fragen
und Antworten zur
Abnehmspritze



16

Was ist eigentlich...
...das Mikrobiom?



MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Die Abnehmspritze Die wichtigsten Fragen und Antworten**

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Was hilft bei Heuschnupfen und Pollenallergie?

MEINE MEDIZIN

12 **Leben mit Parkinson**
Eine Herausforderung auch für Angehörige

14 **Hämophilie**
Wenn das Blut nicht gerinnen will

16 **Was ist eigentlich...**
...das Mikrobiom?

MEINE BALANCE

18 **Fitness**
Wie viel Sport muss sein?

20 **Eine Rede halten**
Kein Grund zur Aufregung

MEINE FAMILIE

22 **Allergien bei Kindern**
Frühzeitig erkennen und vorbeugen!

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im April

News im April

Plädoyer fürs Bücherlesen

Kann das Lesen von Büchern einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität oder das Lebensgefühl haben? Das ist durchaus möglich. In einer Studie des Deutschen Zentrums für Altersfragen (www.dza.de) gaben knapp 42 Prozent der Teilnehmer im Alter zwischen 46 und 85 Jahren an, in den vergangenen zwölf Monaten sechs oder mehr Bücher gelesen zu haben. Fast 86 Prozent der „Viel-Leser“ gaben an, häufige positive Gefühle zu erleben und über 63 Prozent in dieser Gruppe schätzten ihre Gesundheit gut oder sehr gut ein. Das waren deutlich mehr als die „Buch-Abstinenzler“. Ob hier eine Kausalbeziehung besteht, muss noch untersucht werden, aber Studien aus anderen Ländern legen nahe, dass sich das Lesen von Büchern sehr wohl positiv auf verschiedene Aspekte eines guten Alterns auswirken kann. Übrigens: Am 23. April ist der Welttag des Buches (mehr dazu auf www.welttag-des-buches.de).



Schockbilder oder Stoppschilder: Wie wirken Warnhinweise auf Süßigkeiten?

Zucker gilt als Volksdroge. Wer viel davon zu sich nimmt, erhöht sein Risiko für Übergewicht und andere gesundheitliche Probleme. Forschende der Universität Göttingen haben herausgefunden, dass Warnungen auf den Verkaufsverpackungen in Form von Bildern in Kombination mit Text Menschen dazu bewegen können, weniger zuckerhaltige Produkte zu kaufen oder sogar ganz darauf zu verzichten. Am wirkungsvollsten waren schockierende Bilder, ähnlich wie auf Zigarettenpackungen. So waren Teilnehmende der Studie, die mit solchen Warnungen konfrontiert wurden, weniger bereit, Süßigkeiten zu kaufen. „Schockierende Bilder und rote Stoppschilder prägen Kaufentscheidungen besonders deutlich“, so Studienleiterin Dr. Antje Risius.

Rauf und runter, hin und her...

„Zähne putzen ist nicht schwer.“ So haben es viele von uns schon im Kindergarten gelernt. Und dennoch putzt sich ein Fünftel der Deutschen (20 Prozent) nur einmal am Tag die Zähne. Das hat eine Studie von YouGov im Auftrag von Oral-B ergeben. Immerhin: 63 Prozent der Studienteilnehmer gaben an, sich zwei Mal am Tag die Zähne zu putzen, neun Prozent tun dies sogar drei Mal pro Tag. Dass Zähneputzen nicht nur für die eigene Gesundheit ein wichtiger Faktor ist, sondern auch die zwischenmenschlichen Beziehungen beeinflussen kann, zeigt die Tatsache, dass sich 81 Prozent der Umfrageteilnehmer unwohl dabei fühlen würde, eine Person zu küssen, die sich nicht ausreichend um ihre Zahnpflege kümmert. Bei der Wahl der Zahnbürste gibt es übrigens ein Unentschieden: 48 Prozent putzen mit einer elektrischen Zahnbürste, 48 Prozent mit einer Handzahnbürste.

Fotos: stock.adobe.com / chones / motizova / spaxiax / Krakenimages.com / Solarisys



Buch des Monats



„Weg mit dem Stressbauch“ von Sina Schwenninger und Nicole Lindemann

Wer ein paar Pfund Gewicht verlieren will, der muss nicht gleich zur „Abnehmspritze“ greifen (s. Aufmacher ab Seite 8). Diese ist ohnehin nur für adipöse Menschen gedacht, bei denen alle herkömmlichen Abnehmversuche gescheitert sind. Jeder sollte sich zunächst einmal fragen, was der Grund für sein Übergewicht sein mag. Einer der Übeltäter kann Stress bzw. das Stresshormon Cortisol sein. Darauf machen die Ärztin Dr. Nicolle Lindemann und die Ernährungsberaterin Sina Schwenninger in ihrem lesenswerten Buch „Weg mit dem Stressbauch“ aufmerksam. „Chronischer Stress“, so die Autorinnen, „verändert unseren Stoffwechsel in Richtung Appetitsteigerung mit vermindertem Grundumsatz und Insulinresistenz. Diese Faktoren führen nahezu unweigerlich zur Gewichtszunahme und damit zum Stressbauch.“ Die beiden Expertinnen erläutern, „warum Stress uns dick macht und was wir dagegen tun können“, so der Untertitel des Buches. Das Buch ist im Südwest-Verlag erschienen, hat 176 Seiten und kostet 18 Euro. ISBN: 978-3-517-10142-2

Hörsturz: Bisheriger Therapieansatz auf dem Prüfstand

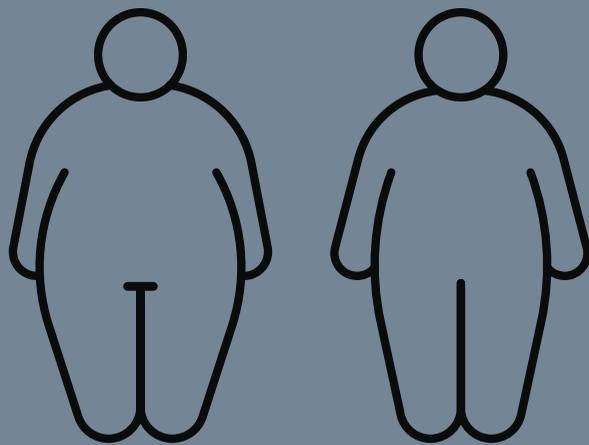
Bei einem Hörsturz hilft eine hochdosierte Therapie gängiger Medikamente (Glukokortikoiden) nicht mehr als die Standardtherapie, ist aber mit mehr Nebenwirkungen wie erhöhten Blutzuckerwerten oder einer Verschlechterung des Bluthochdrucks verbunden. Das zeigt eine Studie unter Leitung der Universitätsmedizin Halle. Die Ergebnisse der Studie werfen sogar die Frage auf, ob die bisherige Standardtherapie selbst überhaupt wirksam ist, so die Wissenschaftler. So war bei 60 Prozent der Patienten, die in der Studie mit der Standardtherapie behandelt wurden, nach 30 Tagen keine vollständige Besserung eingetreten (die Ergebnisse der Vergleichsgruppen waren noch schlechter). Studienleiter Prof. Dr. Stefan Plontke: „Ob die Therapie mit Glukokortikoiden wirksam, unwirksam oder schlechter als ein Placebo ist, müsste nun in einer Folgestudie untersucht werden.“ Er fordert dringend weitere neue medikamentöse Therapiemöglichkeiten bei Hörsturz.

Wie geht's eigentlich Ihren Venen?

Am 22. April ist der Deutsche Venentag, der von der Deutschen Venen-Liga (DVL) initiiert worden ist. Der Aktionstag soll dazu beitragen, über Risiken, Vorbeugungsmaßnahmen und Behandlungsmethoden von Besenreisern, Krampfadern bis hin zum offenen Bein zu informieren. „Krampfadern sind bei weitem keine bloßen Schönheitsmakel. Denn in den defekten Venen verbleibt Blut, statt weiter Richtung Herz transportiert zu werden. Die Folge können zum Beispiel eine schmerzhaft Venenentzündung, schlecht heilende Wunden – ein sogenanntes ‚offenes Bein‘ – oder Thrombose sein, die wiederum zu einer lebensgefährlichen Lungenembolie führen kann“, sagt DVL-Präsident Dr. Michael Wagner. Auf den Internetseiten der DVL (www.venenliga.de) gibt es vielfältige Möglichkeiten, sich über die Themen Venenerkrankungen, Behandlungsmöglichkeiten und Präventionstipps zu informieren. Unter anderem stehen Broschüren und Flyer zum Download bereit und in einem zweiminütigen Online-Test können Jugendliche und Erwachsene ihr individuelles Risiko einer Venenerkrankung testen. Mehr zum Deutschen Venentag unter www.venenliga.de/deutscher-venentag.



DIE ABNEHM-S



Gewicht verlieren ohne Hungerkur und schweißtreibenden Sport - für viele Menschen ist die neue sogenannte Abnehm- oder Fett-weg-Spritze ein Traum, der Wirklichkeit geworden ist. Tatsächlich ermöglichen die Inkretinmimetika mit den Wirkstoffen Semaglutid, Tirzepatid, Retratutide oder Orforglipron eine Gewichtsreduktion von bis 25 Prozent. Das weckt Begehrlichkeiten auch bei Menschen, die nur ein paar überschüssige Pfunde verlieren wollen. Im folgenden Beitrag beantworten wir die wichtigsten Fragen nach dem angeblichen Wundermittel.

DIE
WICHTIGSTEN
FRAGEN UND
ANTWORTEN

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

Für wen KOMMT DIE ABNEHMSPRITZE IN FRAGE UND FÜR WEN NICHT?

Der wichtigste Satz dieses Artikels soll gleich am Anfang stehen: „Anders als in der Berichterstattung und den sozialen Medien teilweise vermittelt wird, sind die neuen Medikamente keine leichtfertig einzusetzenden ‘Abnehm-Spritzen’ für die allgemeine Bevölkerung. Es handelt sich vielmehr um verschreibungspflichtige Arzneimittel zur ergänzenden Behandlung von krankhaftem Übergewicht beziehungsweise Adipositas und Diabetes 2. Arzneimittel zur Gewichtsreduktion sollen

WIE WIRKEN DIE MEDIKAMENTE?

„Wenn wir essen, schütten der Darm und einige andere Zellen ein Hormon namens GLP-1 aus. Die primäre Aufgabe des Hormons im Gehirn ist es, ein Stoppsignal zu vermitteln. Wir essen, der Magen füllt sich und es ist kein Platz mehr da. Diese Signale werden dem Gehirn vermittelt, um die Nahrungsaufnahme zu beenden. Wir nennen das Sättigung.“ Dieses Zitat stammt aus dem 2023 erschienen Buch „120 Jahre gesund. Das richtige Körpergewicht als Schlüssel zu einem langen Leben“ des Berliner Internisten und Kardiologen Dr. Engin Osmanoglou, einem großen Befürworter der Abnehmspritze. Nach seiner Darstellung hat das natürliche GLP-1 eine Halbwertszeit von nur zwei Minuten. Bei Liraglutid (Handelsname Saxenda) verlängere sich die Halbwertszeit auf bis zu 16 Stunden. „Das bedeutet, dass nach 16 Stunden noch die Hälfte der Sättigungswirkung vorhanden ist“, schreibt er. Beim Wirkstoff Semaglutid liege die Halbwertszeit sogar bei „bis zu zehn Tagen“.

Wie VIEL GEWICHT KANN MAN DAMIT VERLIEREN?

Sehr unterschiedlich: Es gibt Menschen, die verlieren gar nichts und andere bis zu 25 Prozent ihres Ausgangsgewichts. Im Rahmen einer Studie zur Zulassung von Semaglutid lag die durchschnittliche Gewichtsreduktion bei Menschen mit Adipositas, die nicht an Diabetes erkrankt sind, zusammen mit einer Basistherapie nach einem Jahr bei etwa 15 Prozent des Ausgangsgewichts. Jeder dritte Patient erreichte sogar eine Gewichtsreduktion von mindestens 20 Prozent. Das sind deutlich größere Effekte, als mit den älteren Wirkstoffen Orlistat oder Liraglutid möglich waren.

die, vor allem wenn sie deutlich größere Gewichtsreduktionen ermöglichen. Die bekanntesten Handelsnamen lauten Saxenda und Victoza (Wirkstoff Liraglutid), Ozempic und Wegovy (beide mit dem Wirkstoff Semaglutid) sowie Mounjaro (Wirkstoff Tirzepatid).

WIE WERDEN DIE WIRKSTOFFE VERABREICHT?

Liraglutid wird einmal täglich unter die Haut (am Bauch, Oberschenkel oder Oberarm) gespritzt. Semaglutid und Tirzepatid werden einmal pro Woche unter die Haut (am Bauch, Oberschenkel oder Oberarm) gespritzt.