



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR MAI



Das Butterbrot

Kraftquelle von morgens bis abends

Wenn Geldsorgen zu viel werden

Tipps für finanzielle Gesundheit



Bluthochdruck

Achtung, Lebensgefahr!

Leben MIT ASTHMA



SPIEL-
PLATZ

Muss Papa immer mit auf die Rutsche?

Warum Mitspielen nicht immer das Beste ist



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 im Mai, einem der schönsten Monate des Jahres. Wenn es eine Rangliste der zwölf Monate nach dem Kriterium „Lebensfreude“ gäbe, der Mai stünde ganz weit oben. Für viele Menschen fängt er traditionell schon auf eine ganz besondere Weise an – nämlich mit dem „Tanz in dem Mai“ am 30. April. Kann es eine schönere Art geben, einen neuen Monat zu begrüßen, als in ihn hineinzutanzten? Und kennen Sie einen anderen Monat, der in jedem Jahr mit einem Feiertag beginnt, so dass die meisten von uns ausschlafen können und nicht arbeiten müssen? Aber der Mai ist natürlich viel zu schön, um ihn zu verschlafen. Jetzt, wo der Frühling in voller Blüte steht, verbringt man am besten so viel Zeit wie möglich in der freien Natur.

Der Schriftsteller Heinrich Heine (1797 – 1856) widmete dem „wunderschönen Monat Mai“ sogar ein eigenes (Liebes-) Gedicht. Es geht so:

Im wunderschönen Monat Mai,
Als alle Knospen sprangen,
Da ist in meinem Herzen
Die Liebe aufgegangen.

Im wunderschönen Monat Mai,
Als alle Vögel sangen,
Da hab ich ihr gestanden
Mein Sehnen und Verlangen.

Wegen dieser Frühlingsgefühle wird der Mai ja auch gerne der Wonnemonat genannt. Völlig zurecht, wenn Sie uns fragen. Denn auch

wenn die Gelehrten wie der Berliner Literaturwissenschaftler Prof. Dr. Bernd Balzer herausgefunden haben, dass der Ausdruck „Wonnemonat“ auf das althochdeutsche Wort „wunnimanod“ oder „winnimanod“ zurückgeht, was „Weidemonat“ bedeutet – also der Monat, in dem die Bauern ihre Tiere auf die Weide brachten –, geht für uns die Bedeutung von „Wonne“ gleich „Freude“ vollkommen in Ordnung. Wie wir oben schon sagten: Der Mai ist der Monat mit einem Höchstmaß an Lebensfreude.

Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Mai voller positiver Energie und guter Laune. 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

Inhalt

Mai 2024



RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S. 24

08
Asthma
Was Betroffenen hilft

22
Spielplatz
Warum Eltern nicht immer
mitspielen sollen

14
Schilddrüse
Was es mit heißen und
kalten Knoten auf sich hat



Fotos: stock.adobe.com / Shame T/peopleimages.com / fidaolga / Volodymyr / 四ッ舎

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Leben mit Asthma**

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Selbsttests aus Ihrer Guten-Tag-Apotheke

MEINE MEDIZIN

12 **Bluthochdruck**
Achtung, Lebensgefahr!

14 **Schilddrüse**
Knoten sind keine Seltenheit

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

MEINE BALANCE

18 **Das Butterbrot**
Kraftquelle von morgens bis abends

20 **Wenn Geldsorgen zu viel werden**
Tipps für finanzielle Gesundheit

MEINE FAMILIE

22 **Muss Papa immer mit auf die Rutsche?**
Warum Mitspielen nicht immer das Beste ist

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Mai

Mai

News im

Fruchtsäfte und Smoothies: Zu viel davon schadet der Leber

Früchte und Obst sind unverzichtbarer Bestandteil einer gesunden Ernährung. Smoothies und Fruchtsäfte allerdings sollten nur in Maßen genossen werden, denn die darin enthaltene Fructose kann aus dem Dünndarm direkt in die Leber wandern. In kleinen Mengen ist das unbedenklich, zu viel Fructose kann aber zu einer sogenannten Fettleber führen - mehr noch als andere Zuckerarten, das belegen aktuelle Studien. Deshalb rät die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) dazu, verarbeiteten Fruchtzucker nur in Maßen zu genießen. Am besten nimmt man Obst in unverarbeiteter Form zu sich, so die DGVS.

Wenn die Fans in der Sporthalle ausrasten: passenden Gehörschutz nicht vergessen!

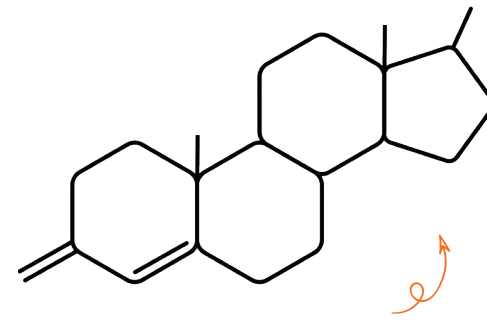
In vielen Hallensportarten wie Handball, Basketball oder Volleyball geht es in die entscheidende Phase der Saison. Da kann es auf den Zuschauerrängen ganz schön laut werden. Was viele unterschätzen: Die Belastungen fürs Gehör durch Klatschpappen, Tröten, Trommeln, Pfiffe und Gebrüll sind erheblich. „Wird eine Lautstärke von über 85 Dezibel nah am ungeschützten Ohr erreicht, kann das Gehör dadurch geschädigt werden“, sagt Eberhard Schmidt, Präsident der Bundesinnung der Hörakustiker (biha). Mögliche Folgen sind Tinnitus, Schwerhörigkeit oder auch ein Knalltrauma. Daher raten Experten dringend dazu, einen geeigneten Gehörschutz zu tragen - vor allem Kinder. Entsprechende Lösungen reichen vom ordinären „Ohrstöpsel“ bis zu einem vom Hörakustiker individuell angepassten Gehörschutz. Für Kinder besonders geeignet sind die sogenannten „Mickey-Mäuse“, ein Kapsel-Gehörschutz, der von der Form her einem Kopfhörer ähnelt.

Buch des Monats



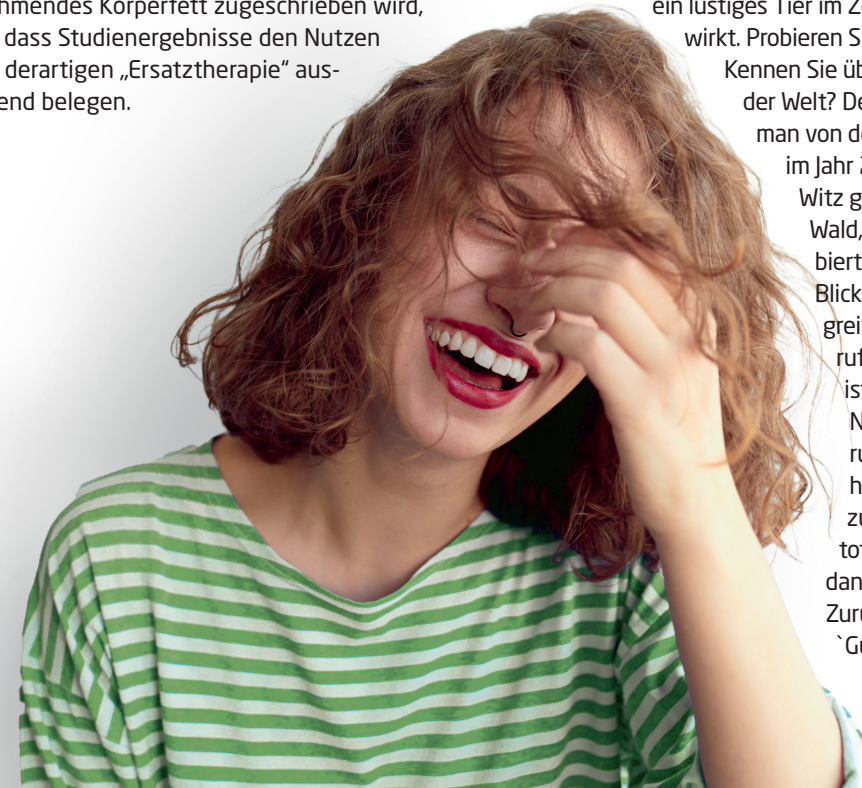
„**Outlive. Wie wir länger und besser leben können, als wir denken**“ von **Peter Attia** Eins ist mal klar: Wer nicht gerne liest, wird mit diesem Buch nicht glücklich. Denn 640 Seiten sind eine echte Hausnummer! Wen der beträchtliche Umfang des Werkes des amerikanischen Arztes und „weltweit führenden Langlebigkeitsexperten“ (Verlagswerbung) Peter Attia aber nicht schreckt und wer sich für die Frage interessiert, wie er nicht nur möglichst lange, sondern auch noch möglichst lange gesund und munter leben kann, der ist hier richtig. „Outlive“ (deutsch: überleben) ist ein fantastisches Buch, sehr kompetent, manchmal überraschend und hervorragend geschrieben (und übersetzt). Kein Wunder, dass das Buch direkt nach Erscheinen in den USA Platz 1 der New-York-Times-Bestsellerliste erreichte und auch auf der deutschen Spiegel-Bestsellerliste weit nach vorne stürmte. Das Buch ist im Ullstein-Verlag erschienen, hat 640 Seiten und kostet 24,99 Euro. ISBN: 978-3-86493-270-0

Fotos: stock.adobe.com / kegfire / mizina / viperagp / Alexander



Hilft Testosteronersatz bei sexueller Dysfunktion?

Mit zunehmendem Alter sinkt bei gesunden Männern als normale Alterserscheinung der Testosteronspiegel. Gleichzeitig kommen Unlust und Erektionsprobleme häufiger vor. Kann eine Testosteronersatztherapie die sexuelle Funktion verbessern? Anhand der Untersuchung von mehr als 40 Studien mit über 11.000 Männern stellte die Wissenschaftlervereinigung Cochrane (www.cochrane.de) fest, dass es „allenfalls einen geringen, als klinisch unbedeutend einzustufenden Effekt von Testosteron auf die Erektionsfähigkeit und die sexuelle Zufriedenheit“ gibt. Dagegen bestehen erhebliche Unsicherheiten hinsichtlich Langzeitriskiken, insbesondere was kardiovaskuläre Erkrankungen und Wirkungen auf die Prostata betrifft. Testosteronersatztherapien sind in Deutschland nicht für gesunde Männer mit lediglich altersbedingt niedrigen Testosteronwerten zugelassen. Cochrane kritisiert, dass Testosteronpräparaten von Geschäftemachern häufig bessere Leistungsfähigkeit, gesteigertes sexuelles Verlangen, zunehmende Muskelmasse und abnehmendes Körperfett zugeschrieben wird, ohne dass Studienergebnisse den Nutzen einer derartigen „Ersatztherapie“ ausreichend belegen.



Weltlachtag: Weil Lachen Spaß macht und gesund ist

An jedem ersten Sonntag im Mai ist der weltweite Lachtag. Die Idee stammt aus der Yoga-Lachbewegung. Punkt 14:00 Uhr deutscher Zeit wird dabei in Europa gemeinsam für eine Minute gelacht. Das kann man albern finden, Tatsache aber ist, dass Lachen sowohl in körperlicher als auch in psychischer Hinsicht gesund ist. Dabei ist es völlig egal, worüber man lacht, ob über einen Witz, einen komischen Gesichtsausdruck oder ein lustiges Tier im Zoo. Sogar Lachen ohne Grund wirkt. Probieren Sie es doch einfach mal aus. Kennen Sie übrigens den witzigsten Witz der Welt? Den hat der Brite Richard Wiseman von der University of Hertfordshire im Jahr 2002 herausgefunden. Der Witz geht so: „Zwei Jäger sind im Wald, als einer von beiden kollabiert. Er atmet nicht mehr und sein Blick ist starr. Der andere Jäger greift zu seinem Telefon und ruft den Notarzt: ‚Mein Freund ist tot! Was muss ich tun?‘ Die Notrufzentrale antwortet: ‚Beruhigen Sie sich. Ich kann Ihnen helfen. Vergewissern Sie sich zuerst, dass er auch wirklich tot ist.‘ Stille am anderen Ende, dann hört man einen Schuss. Zurück am Telefon fragt der Jäger: ‚Gut, und jetzt?‘“ Na, gelacht?

Prof. Dr. Dr. Andreas Hensel,
Präsident des Bundesinstituts für
Risikobewertung (BfR).

Aufgeschnappt

„Es gibt hierzulande keinen Hinweis darauf, dass sich irgendjemand durch Lebensmittel mit Pflanzenschutzmittelrückständen vergiftet hat. Das zeigen die Auswertungen der deutschen Giftinformationszentren. Die Panikmache ist verantwortungslos.“

Quelle faz.net

EINATMEN
AUSATMEN
DURCHATMEN

Asthma bronchiale ist eine weit verbreitete, chronische Erkrankung der Atemwege. Bislang gibt es keine Therapie, mit der sich Asthma heilen lässt. Wie Betroffene trotzdem ein weitgehend normales Leben führen können.

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

WUSSTEN SIE SCHON...

...dass Sie sich die korrekte Verwendung Ihres Inhalationsgeräts als pharmazeutische Dienstleistung (pDL) in Ihrer Apotheke zeigen lassen können? Fragen Sie doch einfach mal nach.

ere
eile
and
ch-
ten,
äu-
lich
ern.

roll-
prof-
ung
wohl

Medikamente zum Einsatz. Die Wirkstoffe stimmen die behandelnden Ärztinnen bzw. Ärzte individuell so ab, dass eine gute Asthmakontrolle bei gleichzeitig möglichst wenigen Nebenwirkungen erreicht wird.

In der Regel erhalten die Betroffenen ein Notfallmedikament, das akute Asthmasymptome bei Bedarf lindert. In vielen Fällen müssen sie zusätzlich regelmäßig Medikamente einnehmen, um die Krankheit unter Kontrolle zu halten und Asthmaanfällen vorzubeugen. Die meisten Asthmamedikamente werden inhaliert.

Ob sie in ausreichender Menge in der Lunge ankommen und dort ihre volle Wirkung entfalten, hängt maßgeblich von der richtigen Inhalationstechnik ab. Da es eine Vielzahl von unterschiedlichen Inhalatoren gibt (s. Kasten Seite 10), sollten sich Patientinnen und Patienten zu Therapiebeginn die Funktionsweise des jeweiligen Geräts gut erklären lassen und die Anwendung unter Aufsicht einer medizinischen Fachkraft üben.

LEBEN MIT

Asthma

Allergene wie Pflanzenpollen oder Hausstaubmilben als auch nicht-allergene Reize wie Infekte oder Tabakrauch sein. Infolge der dadurch hervorgerufenen Entzündung schwellen die Schleimhäute in den Atemwegen an und die Muskulatur der Bronchien verkrampft sich. Dies führt dazu, dass sich der Durchmesser der unteren Atemwege verkleinert und die Luft nicht mehr ungehindert hindurchströmen kann.

WIE MEDIKAMENTE HELFEN

Je nach Schwere der Erkrankung kann bereits das Vermeiden der Auslöser eine deutliche Verbesserung der Symptome bewirken. Falls das nicht ausreicht oder die Auslöser nicht bekannt sind, kommen entzündungshemmende und/oder bronchienerweiternde