



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR JUNI

RÄTSELSPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL



Augen auf!

Was Sie beim Kauf einer Sonnenbrille beachten sollten

Cholesterin

Warum Sie Ihre Blutfettwerte messen lassen sollten



Blutspenden

Die wichtigsten Fragen und Antworten zur Blutspende

DIE
APOTHEKE
vor Ort

WIE GUT, DASS
WIR SIE HABEN

RATGEBER

Gute Reise!

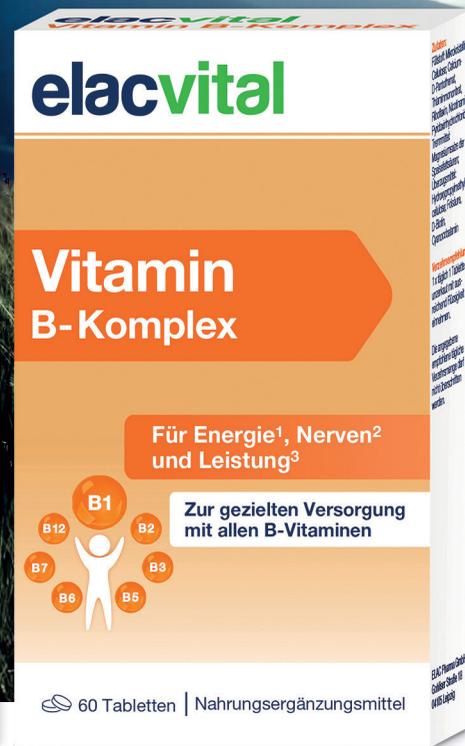
Wie Sie trotz Reiseübelkeit und Flugangst entspannt ankommen



elacvital

NEU

Vitamine & Mineralstoffe - jetzt in Ihrer Guten Tag[®] Apotheke



*Magnesium unterstützt die normale Muskel- und Nervenfunktion

^{1,2}Vitamin B1, B2, B6, B12, Biotin und Niacin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Nervenfunktion bei.
³Pantothensäure trägt zur geistigen Leistung bei.

elacvital ist eine Marke der ELAC Pharma GmbH • Gohliser Str. 18 • 04105 Leipzig



Liebe Leserinnen, und Leser,

am 7. Juni ist – wie in jedem Jahr - der Tag der Apotheke. Das Ziel dieses bundesweiten Aktionstags besteht darin, auf die Leistungsfähigkeit und die Bedeutung der Apotheke vor Ort für das Gesundheitswesen und die Arzneimittelversorgung aufmerksam zu machen. Viele Apotheken nutzen den Tag der Apotheke für besondere Aktionen und informieren über Gesundheitsthemen. Und ein bisschen feiern wir uns an diesem Tag auch selbst.

Wir vom MEIN-TAG-Team haben den Tag der Apotheke zum Anlass genommen, Ihnen am Beispiel der Apotheke zum Löwen in Offenbach die Leistungsfähigkeit der modernen Apotheke zu veranschaulichen. Die „Königin der Löwen“, unsere Kollegin Franziska Hoefler, führt das „lokale Gesundheitsunternehmen“, wie sie ihre Apotheke nennt, in der vierten Generation. Bereits 1770 gegründet, zeigt die Apotheke zum Löwen über die Jahrzehnte und Jahrhunderte hinweg eine beeindruckende und bis heute ungebrochene Innovationskraft, wobei sie ihre Wurzeln und ihren Markenkern bis heute nicht vergessen hat: Das ist der Mensch, der für sie wie für alle stationären Apotheken im Mittelpunkt steht. Der Mensch als Kunde, als Patient, der Hilfe braucht, aber auch der Mensch, der hinter dem Beratungstisch in der Apotheke steht und als Apotheker, PTA oder PKA für Sie da ist.

Was uns sehr freut, ist, dass Sie dieses Engagement zu schätzen wissen. So hat eine

Umfrage des Bundesverbands der Arzneimittelhersteller (BAH) ergeben, dass die Apotheke vor Ort derjenige Akteur im Gesundheitssystem ist, der das größte Vertrauen in der Bevölkerung genießt. Das Vertrauen ist in den vergangenen Jahren sogar ständig gestiegen. Sagten 2018 noch 72 Prozent der Umfrageteilnehmer, dass sie den Apotheken vertrauen, so waren es im vergangenen Jahr 78 Prozent. Diese gute Note betrachten wir nicht nur als Anerkennung, sondern vor allem als einen Ansporn, uns auch in Zukunft weiterhin für Sie ins Zeug zu legen.

Wir wünschen Ihnen einen fröhlichen und sonnigen Juni. Bleiben Sie gesund oder werden Sie es recht bald wieder!



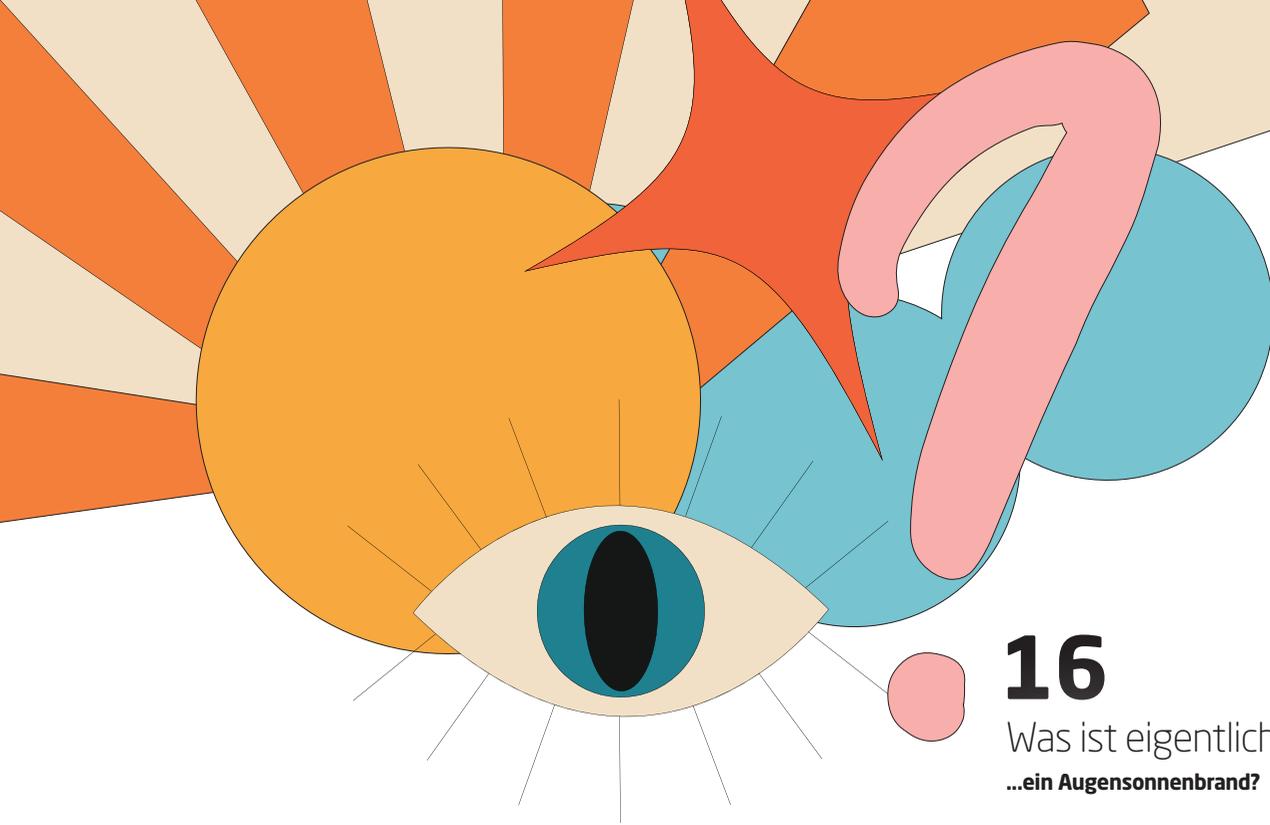
Florian Wehrenpennig
Inhaber der
Rathaus Apotheke
in Sankt Augustin

Anne Lahoda
Inhaberin der
Marien-Apotheke
in Lohr a. Main



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

Foto Titel: stock.adobe.com / bnenin / milanmarkovic78 / ytemha34 / jalisiko // Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / Irina Srelnikova



16

Was ist eigentlich...
...ein Augensonnenbrand?

Inhalt

Juni 2024

22

Gute Sicht!
Tipps zum Kauf
einer Sonnenbrille
für Groß und Klein



RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S. 24



18

Gute Reise!
Wie Sie trotz Reiseübelkeit
und Flugangst entspannt
ankommen

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Im Mittelpunkt der Mensch**
Die Apotheke vor Ort - wie gut, dass sie da ist

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Welche Medikamente machen die Haut
sonnenempfindlich?

MEINE MEDIZIN

12 **Cholesterin**
Warum Sie Ihre Cholesterinwerte kennen sollten

14 **Blutspenden**
Die wichtigsten Fragen und
Antworten zur Blutspende

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

MEINE BALANCE

18 **Gute Reise!**
Wie Sie trotz Reiseübelkeit und Flugangst
entspannt ankommen

20 **Gute Nacht!**
Was hilft bei Ein- und Durchschlafproblemen?

MEINE FAMILIE

22 **Gute Sicht!**
Tipps zur Auswahl der richtigen Sonnenbrille

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Juni

News im

DuMi

Wie gut kennen Sie Ihren Puls?

Mindestens einer von drei Menschen in Europa entwickelt im Laufe seines Lebens Herzrhythmusstörungen. Anhaltende oder häufige Rhythmusstörungen sind zum einen für die Betroffenen belastend und beängstigend. Zum anderen schädigen sie auf Dauer die Herzfunktion oder können sogar direkt lebensbedrohlich sein. Wichtig ist es, Herzrhythmusstörungen frühzeitig zu erkennen. Dazu kann jeder durch einfaches Messen seines Pulses beitragen. „Wer seinen Puls regelmäßig kontrolliert, kann bei Unregelmäßigkeiten sofort reagieren und diese von seiner Ärztin oder Arzt abklären lassen“, sagt der Kardiologe Prof. Dr. Thomas Voigtländer von der Deutschen Herzstiftung. Kommt es etwa häufiger zu einem Puls in Ruhe von über 100 Schlägen pro Minute, sollte man das untersuchen lassen. Am einfachsten geht die Pulsmessung, indem man den Zeige- und Mittelfinger der einen Hand auf die Innenseite des anderen Handgelenks legt und dort den pulsierenden Herzschlag erspürt. 15 Sekunden messen und dann mal vier nehmen. Auch moderne Sportuhren, Smartwatches oder Fitnessstracker mit Herzfrequenzmesser am Handgelenk sind hilfreich. Ausführliche Infos zum Thema finden Sie auf der Webseite herzstiftung.de unter dem Stichwort „Pulsmessung“ sowie auf der Seite pulse-day.com.

Zeckenimpfung dringend empfohlen

Die Zeckenplage in Deutschland nimmt zu. Neben den traditionell besonders befallenen südlichen Bundesländern Bayern und Baden-Württemberg beobachten Experten einen deutlichen Anstieg auch im Norden und Osten Deutschlands. Dementsprechend steigt die Zahl der durch Zeckenbiss übertragenen Virus-Erkrankung FSME. Experten raten dringend zu einer Schutzimpfung. „Drei Impfungen zur Grundimmunisierung und eine Auffrischimpfung alle fünf Jahre bzw. ab dem 60. Lebensjahr alle drei Jahre. Auch eine Impfung von Kindern ist dringend anzuraten“, so der Appell von Prof. Dr. Gerhard Dobler vom Institut für Mikrobiologie der Bundeswehr in München. Gegen das ebenfalls von Zecken übertragene Bakterium *Borrelia burgdorferi*, das Borreliose auslösen kann, gibt es bisher noch keinen Impfstoff. Hier hilft im Krankheitsfall nur die Behandlung mit Antibiotika. Am besten bei einem Zeckenbiss die Zecke so schnell wie möglich entfernen, die Bissstelle desinfizieren und bei der Bildung eines kreisrunden, roten Hautausschlags um die Einstichstelle einen Arzt aufsuchen.



Aufgeschnappt

„80 Prozent aller Erkrankungen haben mit dem falschen Essen zu tun.“

Dr. Matthias Riedl,
Diabetologe aus Hamburg und Mitglied der „Ernährungs-Docs“ im NDR.

Fotos: stock.adobe.com / Ljupco Smokovski / Henry Schmitt / Vink Fan

Buch des Monats



„Fit durchs Jahr. Gesundheitstipps für alle Jahreszeiten“ von Hademar Bankhofer. Für den österreichischen Medizinjournalisten Hademar Bankhofer beginnt der Sommer auf Seite 37. Bankhofer gibt in seinem Buch „Gesundheitstipps für alle Jahreszeiten“ (so auch der Untertitel seines Buches), und ab Seite 37 eben speziell für den Sommer. In den insgesamt vier Kapiteln (für jede der vier Jahreszeiten eins) geht Bankhofer auf die jeweils für die Jahreszeit typischen Herausforderungen und Beschwerden ein und gibt „Rezepte, Anregungen, Tipps und Tricks“, die dem Leser helfen sollen, fit und gesund durchs Jahr zu kommen. Das Buch ist im Bassermann-Verlag erschienen, hat 144 Seiten und kostet 9,99 Euro. ISBN: 978-3-8094-4737-5

Bewegung gegen Einsamkeit

Soziale Isolation und Einsamkeit sind nicht zuletzt wegen ihrer negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit ein großes gesellschaftliches Problem. Jetzt hat ein Forscherteam herausgefunden, dass körperliche Aktivität wie beispielsweise eine Stunde flottes Gehen negative Konsequenzen des Alleinseins auf das Wohlbefinden ausgleichen kann. Menschen mit einem erhöhten neuronalen Risiko für Depression und Einsamkeit profitierten besonders deutlich von einem körperlich aktiveren Lebensstil. „Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass körperliche Aktivität als wirksame und zugängliche Strategie genutzt werden kann, um den psychologischen Auswirkungen des Alleinseins und der Einsamkeit entgegenzuwirken“, sagt Prof. Dr. Dr. Heike Tost vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim.



Badespaß am See – aber sicher!

Es wird immer wärmer und auch die Temperaturen in den Badeseen steigen. Doch Vorsicht: Im vergangenen Jahr sind in deutschen Seen und Flüssen nach Angaben der DLRG wieder mindestens 378 Menschen ertrunken. Die meisten Unfälle passieren, weil die Baderegeln nicht eingehalten werden, sagt die Wasserwacht des Deutschen Roten Kreuzes und appelliert an die Bevölkerung, sich unbedingt an diese Regeln zu halten. Diese lauten:

- Ich gehe nur baden, wenn ich mich gut fühle.
- Ich gehe nur baden, wenn mir bei Problemen jemand helfen kann.
- Wenn ich Probleme im Wasser habe, dann rufe ich laut um Hilfe und winke mit den Armen. Ich helfe Anderen, wenn sie im Wasser Probleme haben. Ich rufe nie „Hilfe“, wenn alles in Ordnung ist.
- Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.
- Ich gehe weder hungrig noch direkt nach dem Essen ins Wasser.
- Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe.
- Ich gehe nur da baden, wo es erlaubt ist. Ich springe nur da ins Wasser, wo das Wasser tief und frei ist.
- Ich nehme Rücksicht! Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser.
- Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luftmatratzen sind nicht sicher und schützen mich nicht vor dem Ertrinken.
- Wenn ich draußen bade, gehe ich sofort aus dem Wasser, wenn es blitzt, donnert oder stark regnet. Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich.

Mehr Infos zu den Baderegeln finden Sie auf der Internetseite www.drk.de/wasserwacht.

DIE APOTHEKE vor Ort

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

Am 7. Juni ist der Tag der Apotheke. In diesem Jahr fällt er auf einen Freitag. Seit 1998 soll an diesem Ehrentag der gesellschaftliche Stellenwert der Apotheken als unverzichtbarer Bestandteil des deutschen Gesundheitswesens hervorgehoben werden. Die Apotheke zum Löwen in Offenbach ist eine der vielen tausend Apotheken in Deutschland, die sich Tag für Tag dem Wohl der Menschen widmen. Wir haben sie in Offenbach besucht.

oder besser gesagt zur Verbesserung liegt auch in der DNA der Apotheke selbst. Wer die Räume des Hauses betritt, findet ein hochmodernes Unternehmen vor, an dessen Jahrhunderte lange Geschichte nur noch wenige Erinnerungstücke wie eine wunderschön gearbeitete Holztheke von anno dunnemals erinnern. Deshalb bezeichnet Franziska Hoefer ihre Apotheke auch als „lokales Gesundheitsunternehmen“.



Mit der vierten Generation, über die sich der ehemalige Reichskanzler Otto von Bismarck lustig gemacht hatte („Die erste Generation schafft Vermögen, die zweite verwaltet Vermögen, die dritte studiert Kunstgeschichte, und die vierte verkommt vollends.“) hat Franziska Hoefer allerdings nichts zu tun. Im Gegenteil. Die Offenbacherin legt Wert darauf, sich permanent weiterzuentwickeln und erwartet dies auch von ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Beispielsweise sattelte Hoefer auf ihr Pharmaziestudium noch einen Abschluss in Business Administration (MBA) drauf, um das Unternehmen betriebswirtschaftlich mit einer noch größeren Kompetenz und Professionalität zu führen. Der permanente Wille zu Veränderung

Die Apotheke zum Löwen ist ein Paradebeispiel für die moderne Apotheke. Sie ist kein Einzelfall. So haben alle Guten-Tag-Apotheken den Schritt ins digitale Zeitalter längst erfolgreich gemeistert. Viele haben – wie auch die Offenbacher Apotheke zum Löwen – zusätzlich zu ihrer „Offizin“, wie die Verkaufsfläche in der Apothekenfachsprache heißt, einen Online-Shop mit attraktiven (Sonder-) Angeboten, und die Kunden können sich ihre Ware bequem nach Hause liefern lassen. Dabei ist das Angebot nicht auf die frei verkäuflichen Arzneien, Pflege- und Schönheitsprodukte beschränkt. Selbstverständlich können die Kunden im Online-Shop der Apotheke vor Ort auch ihr E-Rezept einlösen, sofern sie es nicht im Ladenlokal tun.

