



# Mein Tag

TV-PROGRAMM  
FÜR JULI

RÄTSELSPASS  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL



## Grillen und gesunde Rezepte

Plus: Was gutes Fleisch ausmacht

## Was ist eigentlich...

...die aktinische Keratose?

**Medikamente im Straßenverkehr**  
darauf sollten Sie achten

WARUM

# Schwitzen

GUT FÜR UNS IST

RATGEBER

## Lebensglück

Warum Egoisten auf dem Holzweg sind



# Traumeel® S bewegt dich.



Mit 14 pflanzlichen und mineralischen Wirkstoffen

Mehr Informationen:



Traumeel S Creme, Reg.-Nr.: 2522113.00.00, Anw.geb.: Reg. homöopath. Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therap. Indikation. Warnhinweise: Enth. Cetylstearylalkohol. Packungsbeilage beachten.  
Traumeel S Tabletten, Reg.-Nr.: 2522108.00.00, Anw.geb.: Reg. homöopath. Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therap. Indikation. Warnhinweise: Enth. Lactose. Packungsbeilage beachten. 1 Tabl. = 0,025 BE.  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder fragen Sie in Ihrer Apotheke.

Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Str. 2-4, 76532 Baden-Baden

-Heel



Liebe Leserinnen, und Leser,

am 6. Juli ist der Internationale Tag des Kusses. Das bringt uns auf die Frage: Wann haben Sie eigentlich das letzte Mal jemanden geküsst bzw. wann sind Sie das letzte Mal geküsst worden? Schon eine Weile her? Dann ist es höchste Zeit, an diesem Zustand etwas zu ändern. Schon allein aus Gründen Ihrer eigenen Gesundheit!

Denn Küssen ist gesund, das hat die Wissenschaft zweifelsfrei festgestellt. So werden bei jedem Kuss Adrenalin und Glückshormone ausgeschüttet, also wichtige Energielieferanten. Dazu Neuropeptide, was gut zur Stärkung der Immunabwehr ist. US-Forscher haben sogar herausgefunden, dass Frauen und Männer, die sich morgens mit einem leidenschaftlichen Kuss von ihrem Partner verabschieden, weniger Verkehrsunfälle haben als diejenigen, die ungeküsst ins Auto steigen. Warum? Weil sie stressresistenter und weniger aggressiv sind. Zudem soll Küssen gut für die Haut und auch für die Zähne (Plaqueschutz) sein. Und es gibt sogar Forschungsarbeiten, die darauf hindeuten, dass die kussfleißigsten Menschen bis zu fünf Jahre länger leben als die Kuss-Abstinenzler.

Doch damit nicht genug: Philematologen – so nennt man die Wissenschaftler, die den Kuss erforschen – wollen sogar festgestellt haben, dass Menschen, die ihre Partnerin oder ihren Partner küssen, bevor sie zur Arbeit fahren, bis zu 30 Prozent mehr verdienen als Kuss-

muffel. Leicht verdientes Geld, finden Sie nicht? Aber der beste Grund, seiner oder seinem Liebsten häufig einen dicken Schmatzer zu geben, ist wohl immer noch dieser: Man sagt damit „Ich hab dich lieb!“

Also am besten fangen Sie gleich mal mit dem Küssen an, Sie müssen damit nicht bis zum 6. Juli warten.

P.S.: Der Juli hat noch zwei weitere Aktionstage in petto, die uns gut gefallen: Am 22.7. ist der Tag der Hängematte und am 30.7. ist der Internationale Tag der Freundschaft.

## WUSSTEN SIE SCHON...

...dass zehn Prozent der Bevölkerung unter der „Philemaphobie“ leiden, der Angst vorm Küssen?

### 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](mailto:info@mein-tag.de)

Foto Titel: CUJ/ Wolfgang Scharadt // stock.adobe.com / Rido // BillionPhotos.com / olezzo // Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / preto\_perola



# Inhalt

Juli 2024



**22**  
Sommerfreuden  
Leckeres für den Grill

**RÄTSELN &  
KURZURLAUB  
GEWINNEN**  
S. 24



**11**  
Apothekentipps  
Achtung bei Medikamenten  
im Straßenverkehr

**14**  
Viel hilft viel  
Hautpflege und Sonnenschutz  
im Sommer

Fotos: stockadobe.com / mizina / cassis / Kireal

## MEIN TAG

6 News

## TITEL

8 **Warum Schwitzen gut für uns ist**

## MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**  
Medikamente im Straßenverkehr -  
worauf sollte man achten?

## MEINE MEDIZIN

- 12 **Nesselsucht**  
Wenn die Haut plötzlich brennt und juckt
- 14 **Viel hilft viel**  
Hautpflege und Sonnenschutz im Sommer
- 16 **Was ist eigentlich...**  
...die aktinische Keratose?

## MEINE BALANCE

- 18 **Erektile Dysfunktion**  
Was MANN über Potenzmittel wissen sollte
- 20 **Lebensglück**  
Warum Egoisten auf dem Holzweg sind

## MEINE FAMILIE

22 **Sommerliche Ernährung**  
Grillen und gesunde Rezepte

## MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

## MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Juli

# News im Juli



## Rückgang bei Herzerkrankungen, aber kein Grund zur Entwarnung

Zuerst die gute Nachricht: Der Anteil der Menschen ab 30 Jahren mit einer Koronaren Herzerkrankung (KHK) ging von 2017 bis 2022 um knapp acht Prozent auf rund 4,74 Millionen Erkrankte zurück. Das geht aus dem Gesundheitsatlas Deutschland des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) hervor. Jetzt die schlechte Nachricht: Bei den Erkrankungen Diabetes mellitus Typ 2 und Bluthochdruck, die Risikofaktoren für die Entstehung einer KHK darstellen, stieg im gleichen Zeitraum die Anzahl der Betroffenen an. Also „kein Grund zur Entwarnung“, wie WIdO-Geschäftsführer Helmut Schröder betont. Sein Appell: „Eine Anpassung der Lebensstilfaktoren wie eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Sport und Rauchverzicht können einen positiven Einfluss auf die Entstehung der Koronaren Herzkrankheit, aber auch des Diabetes mellitus Typ 2 oder der Hypertonie haben.“ Ausführliche Infos zu diesem Thema und zu anderen Krankheitsstatistiken finden Sie auf der Webseite [www.gesundheitsatlas-deutschland.de](http://www.gesundheitsatlas-deutschland.de).



## Aufgeschnappt

„Über Jahre galt Ausdauertraining als Patentrezept, das zweifelsfrei wertvoll für die Gesundheit und gut für das Herz-Kreislauf-System ist. Heute wissen wir aber, dass besonders Work-outs zum Trainieren unserer Muskeln ein Wundermittel für die eigene Gesundheit sind.“

**Andreas Wagner,**  
Sportwissenschaftler und Mitbegründer  
des Trainingsinstituts iQ athletik  
(in einem Interview auf faz.net)

## Paranüsse: Darum sollten Kinder und Jugendliche darauf verzichten

Weil Paranüsse in höherem Maße radioaktive Stoffe (sogenannte Radionuklide) in Form von Radium enthalten, sollten Kinder und Jugendliche auf den Verzehr verzichten. Gleiches gilt für Schwangere und stillende Mütter. Das empfiehlt das Bundesamt für Strahlenschutz auf seiner Webseite ([www.bfs.de](http://www.bfs.de)). Für Erwachsene sei ein maßvoller Verzehr von Paranüssen hingegen unbedenklich, da er nur zu geringen zusätzlichen Strahlendosen führe, so das BfS. Radium wird, ähnlich wie Kalzium, in Knochen und Zähne eingelagert. Dies ist gerade dann ungünstig, wenn Knochen wachsen, da Radium in die sich bildenden Knochen eingelagert wird und zu einer zusätzlichen Strahlendosis führt.



Fotos: stock.adobe.com / pascaluhil / LIGHTFIELD STUDIOS / redows / Brunolweitmann

## Buch des Monats



Wer seinen Zuckerkonsum reduzieren oder möglichst ganz auf Zucker verzichten möchte, dem sei das Buch „glücklich zuckerfrei“ von Bérengère Philippon ans Herz gelegt. Die französische Lebensmittelchemikerin und Ernährungscoachin („Ich liebe Süßes!“) hat ein recht unkonventionelles Buch zu diesem Thema geschrieben. So liest man es nicht streng Zeile für Zeile von oben links nach unten rechts, sondern es besteht aus vielen eher kleinen Textwürfeln, Bildern und Icons, die locker auf den Seiten angeordnet sind. Wie jedes seröse Buch beginnt es mit einem Theorieteil (hier mit dem Schwerpunkt „glykämischer Index“), auf den ein Praxisteil mit zahlreichen Rezepten folgt. Eingebettet sind immer wieder eigene Erlebnisse und Herausforderungen der Autorin, die von sich sagt, früher zuckersüchtig gewesen zu sein. Fazit: Ein inhaltlich und optisch ansprechendes Buch für Menschen, die ihrem Zuckerkonsum den Kampf ansagen wollen. Das Buch ist im Südwest-Verlag erschienen, hat 144 Seiten und kostet 16 Euro. ISBN: 978-3-517-10315-0

## Gesundheitsexperten fordern Verkaufsverbot von Energydrinks an Jugendliche

In mehreren europäischen Ländern ist der Verkauf von Energydrinks an Kinder und Jugendliche bereits verboten oder stark eingeschränkt – zuletzt hatte Polen mit einem Verkaufsverbot an Jugendliche unter 18 Jahren ein Zeichen gesetzt. Auch in Deutschland fordern immer mehr Gesundheitsexperten, aber auch die Verbraucherzentrale, ein Verkaufsverbot von Energydrinks mit einem Koffeingehalt von mehr als 150 Milligramm pro Liter an Minderjährige. Der Grund: Der enorm hohe Koffein-, Taurin- und Zuckergehalt könne zu erheblichen Gesundheitsgefährdungen führen, angefangen von Schlafproblemen über Herzrasen und Bluthochdruck bis hin zu psychischen Problemen wie Nervosität, Angstzuständen und Depressionen. Nach Angaben der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) trinkt ein Viertel der jungen Konsumenten in Europa drei oder mehr Dosen dieses Getränks auf einmal. Nach Angaben des Bundeszentrums für Ernährung trinken 68 Prozent der Jugendlichen in Deutschland Energy Drinks, zwölf Prozent davon sehr häufig.



## Kann man den Ausbruch von Rheuma verhindern?

Die schlimmste Form von Rheuma ist die rheumatoide Arthritis. Früh-erkennung und frühe Behandlung sind bei rheumatoider Arthritis essenziell. Wissenschaftler der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) haben nun herausgefunden, dass der Ausbruch der Erkrankung durch eine frühzeitige Behandlung mit dem immunregulatorischen Medikament Abatacept gehemmt werden kann. Der Hintergrund: Bereits vor Ausbruch der Erkrankung ist im Blut von Menschen ein spezieller Antikörper zu finden, der sich gegen veränderte Eiweiße, so genannte Citrullinierte Proteine, CCP, richtet. Diesen Antikörper findet man bei Gesunden normalerweise nicht. Menschen mit CCP haben ein hohes Risiko, in nächster Zeit eine rheumatoide Arthritis zu entwickeln. Die Nürnberger haben Menschen für ein halbes Jahr mit Abatacept behandelt. Dabei entwickelten diese Menschen viel seltener eine rheumatoide Arthritis als jene, die ein Placebo bekamen.





# WARUM Schwitzen GUT FÜR UNS IST



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

Selbst bei moderaten Temperaturen und ohne große Anstrengung verlieren wir täglich 100 bis 500 Milliliter Schweiß. Je nach Klima, Grad der körperlichen Aktivität und Veranlagung kann die Menge auf zehn bis sogar 15 Liter pro Tag ansteigen. Verantwortlich hierfür sind Millionen von Schweißdrüsen in der Haut.

Man unterscheidet dabei zwei Typen, die ein unterschiedliches Sekret abgeben. Die sogenannten ekkrinen Schweißdrüsen sind über den ganzen Körper verteilt und produzieren eine farblose Flüssigkeit, die zu 99 Prozent aus

wie Staphylokokken oder den Hefepilz *Candida albicans* wirkt und dadurch das Risiko für Hautinfektionen senkt.

#### ZU VIEL DES GUTEN

Obwohl Schwitzen viele Vorteile hat, kann es im Übermaß sehr belastend sein. Etwa ein bis zwei Prozent der Bevölkerung sind von einer sogenannten Hyperhidrose betroffen. Dabei handelt es sich um eine krankhafte Überfunktion der Schweißdrüsen, welche über die normale Funktion der Temperaturregulierung hinausgeht. Sie kann im Rahmen von Krankheiten wie einer Schilddrüsenüberfunktion, eines chronischen Infektes oder eines Diabetes (sekundäre Hyperhidrose) oder isoliert (primäre Hyperhidrose) entstehen.

**BETROFFENE SOLLTEN EINE ÄRZTIN  
ODER EINEN ARZT ZU RATE ZIEHEN.**

Betroffene sollten eine Ärztin oder einen Arzt zu Rate ziehen. Zudem empfiehlt sich der Verzicht auf Zigaretten und Alkohol sowie Kaffee und scharfe bzw. stark gewürzte Speisen. Bei der Wahl der Kleidung sollte man auf luftdurchlässige Stoffe wie Baumwolle oder Wolle setzen. Synthetische Stoffe wie Nylon, Acryl oder Polyester behindern den Luftaustausch und verschlimmern das Problem. Für Menschen, die häufig unter Stress schwitzen, können darüber hinaus autogenes Training oder progressive Muskelentspannung hilfreich sein.

#### KANN MAN AUCH ZU WENIG SCHWITZEN?

Allerdings: Manche Menschen schwitzen auch zu wenig. Gerade bei Älteren zeigt sich trotz größter Sommerhitze oft nicht die kleinste Schweißperle. „Der Alterungsprozess geht auch an unseren Schweißdrüsen nicht spurlos vorbei“, sagt Dr. Firouzi-Memarpuri, Oberärztin an der Klinik für Dermatologie am Universitätsklinikum Düsseldorf. „So wie der Körper

an die ekkrinen Schweißdrüsen. Diese sondern daraufhin Schweiß ab, der an der Hautoberfläche einen dünnen Film bildet und verdunstet. Die dabei entstehende Verdunstungskälte sorgt dafür, dass der Körper abgekühlt wird.

#### NATÜRLICHER HAUTSCHUTZ

Neben der Thermoregulation leistet Schweiß einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Haut vor Austrocknung und Mikroorganismen. Zusammen mit Talg bildet er die Grundlage für den natürlichen Säureschutzmantel der Haut. Weiterhin produzieren Schweißdrüsen das antibakterielle Peptid Dermicidin. Dermicidin wird mit dem Schweiß auf der Hautoberfläche verteilt, wo es gegen viele Keime