



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR AUGUST



Insektenstiche

So schützen Sie sich
und ihre Familie

Gürtelrose

Schmerzen wie
Messerstiche in
den Rücken

Misophonie

Wenn Alltagsgeräusche
zur Qual werden

Reifes Glück

DAS ALTER IST
BESSER ALS SEIN RUF

RÄTSELSPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL

DIE 10 BESTEN
TIPPS

Back to school

So gelingt der
Start ins neue
Schuljahr



NEU

Vitamine & Mineralstoffe – jetzt exklusiv in Ihrer Apotheke



Foto Titel: stock.adobe.com / Yakobchuk Olena / Diana / deagreen // Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / Dragana Gordic

Liebe Leserinnen, und Leser,

erinnern Sie sich noch an den Schlager „Mit 66 Jahren“, mit dem Udo Jürgens im Jahr 1977 einen seiner Riesen-Hits feierte? Wir sind sicher, Sie tun es. Im Internet findet sich folgende Beschreibung des Songs: „Mit 66 Jahren“ ist ein bekannter Song von Udo Jürgens, der eine fröhliche und optimistische Sicht auf das Rentenalter vermittelt. Der Text des Liedes beschreibt, wie das Leben auch im Alter voller Spaß und neuer Möglichkeiten sein kann.

An diesen musikalischen Klassiker mussten wir spontan denken, als wir den Text zu unserer Titel-story lasen. Denn auch in diesem Artikel geht es um das Alter. Vor allem geht es in dem Artikel darum, dass das Alter viel besser ist als sein Ruf. Die beiden Mediziner Dr. Eckart von Hirschhausen und Prof. Dr. Tobias Esch kommen in ihrem Buch „Die bessere Hälfte. Worauf wir uns mitten im Leben freuen können“ sogar zu der Erkenntnis, dass es nicht, wie viele meinen, ab 40 oder 45 nur noch abwärts gehe, sondern dass im Gegenteil die Lebenszufriedenheit der Menschen in höherem Alter deutlich größer sei als bei den Jüngeren. Mehr dazu in unserer Titelstory ab Seite 8.

Wie wir das Alter erleben, das hängt natürlich auch ganz entscheidend davon ab, wie wir in jüngeren Jahren gelebt haben: Ein gesunder Lebenswandel mit einer entsprechenden Ernährung, viel Bewegung, ausreichend Schlaf, mäßigem oder bestenfalls keinem Alkoholkonsum und dem Verzicht aufs Rauchen sind – abgesehen von genetischen Faktoren – die beste Vorbereitung, um nicht nur alt, sondern vor allem um möglichst gesund alt zu werden und sein Leben auch im Alter genießen zu können. Das haben wir also zum großen Teil selbst in der Hand und wir sind klug beraten, wenn wir uns beizeiten danach richten.



Noch einmal zurück zu Udo Jürgens. Die erste Zeile seines Lieds lautet „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an“. Dazu können wir nur sagen: Hoffentlich fängt Ihr Leben nicht erst mit 66 an! Denn was ist mit den vielen Jahren davor? Nur Mühsal und Plackerei? Das hoffen wir nicht! Aber bei der zweiten Zeile des Refrains können wir aus vollem Herzen mitsingen: „Mit 66 Jahren, da hat man Spaß daran...“ Zumindest kann und sollte man dann Spaß am Leben haben. Bleiben Sie gesund bzw. 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

* Magnesium unterstützt die normale Muskel- und Nervenfunktion und den Erhalt normaler Knochen. Vitamin D3 und Vitamin K2 tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin B12 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung und einem normalen Energiestoffwechsel bei.
¹,² Vitamin B1, B2, B6, B12, Biotin und Niacin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Nervenfunktion bei.
³ Pantothenäure trägt zur geistigen Leistung bei.



Inhalt

August 2024

11
Hallo Baby!
Die besten Tipps
für werdende Mütter

**RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN**
S. 24

18
Insektenstiche
So schützen Sie sich
und Ihre Familie

14
Rheuma
Wie Sport und
Ernährung helfen

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 Glückliches Alter - Warum wir uns auf die zweite Lebenshälfte freuen dürfen

MEIN RAT

11 Praxistipps aus Ihrer Apotheke
6 Tipps für werdende Mütter

MEINE MEDIZIN

12 Gürtelrose
Schmerzen wie Messerstiche in den Rücken

14 Rheuma
Wie Sport und Ernährung helfen

16 Was ist eigentlich...
...ein Hitzschlag?

MEINE BALANCE

18 Insektenstiche
So schützen Sie sich und ihre Familie

20 Misophonie
Wenn Alltagsgeräusche zur Qual werden

MEINE FAMILIE

22 Schulstart
10 Tipps für einen guten Start ins neue Schuljahr

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im August

News im August

„Fliegende Mücken“ - Glaskörpertrübungen sind meist harmlos

Etwa 80 Prozent der Bevölkerung kennen sie: „fliegende Mücken“ beim Sehen. Gemeint sind damit kleine bewegliche Punkte oder Flusen im Sichtfeld, die Betroffene in Folge von Glaskörpertrübungen wahrnehmen. Bemerkbar machen sich die „fliegenden Mücken“ zum Beispiel beim Blick auf eine weiße Wand oder helle Oberfläche.

„Bei der Glaskörpertrübung handelt es sich um eine weit verbreitete Alterserscheinung, die zwar etwas lästig sein kann, jedoch in der Regel harmlos ist“, erklärt Prof. Dr. Frank Holz von der Universität Bonn und Vorsitzender der Stiftung Auge. Einen Einfluss auf die Sehschärfe hat sie meist nicht. Spezielle Behandlungen sind in der Regel nicht notwendig. In seltenen Fällen - wenn sehr starke Beschwerden vorliegen - können operative Maßnahmen helfen. Beim erstmaligen Auftreten von „fliegenden Mücken“ ist es auf jeden Fall sinnvoll, andere Ursachen durch einen Augenarzt oder eine Augenärztin ausschließen zu lassen.



Raubt Soja den Männern die Männlichkeit?

Der Mythos um die Sojabohne als „Räuber der Männlichkeit“ hält sich hartnäckig. Es gibt immer wieder Horrormeldungen über Unfruchtbarkeit und wachsende Brüste. Hintergrund ist, dass Soja - beziehungsweise daraus hergestellte Produkte - einen relevanten Gehalt an Isoflavonen hat. Isoflavone sind Phytoöstrogene, die in ihrer chemischen Struktur dem Östrogen ähneln. In ihrer Wirkung können sie Steroidhormone nachahmen, aber auch blockieren. Die Angst, durch den Verzehr von Sojaprodukten zu „verweiblichen“ oder nicht mehr zeugungsfähig zu sein, ist allerdings unbegründet, wie das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) berichtet. In Europa nehmen die Menschen durchschnittlich weniger als zwei Milligramm Isoflavone pro Person und Tag zu sich. Selbst in Südostasien, wo der Konsum von fermentierten Sojaprodukten traditionell hoch ist, werden nur bis zu 60 mg pro Tag und pro Person konsumiert, gibt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) an. Eine so geringe Menge an Isoflavonen, die für Menschen mit einer veganen oder vegetarischen Lebensweise durchaus realistisch ist, schade der „Männlichkeit“ nicht, so das BZfE.



Aufgeschnappt
//

„Durch Früherkennung und Prävention gemeinsam könnten wir in Deutschland ungefähr 60 Prozent aller Krebstodesfälle vermeiden.“

Prof. Dr. Michael Baumann,
Vorstandsvorsitzender des Deutschen
Krebsforschungszentrums DKFZ,
(Quelle: pharma-fakten.de)

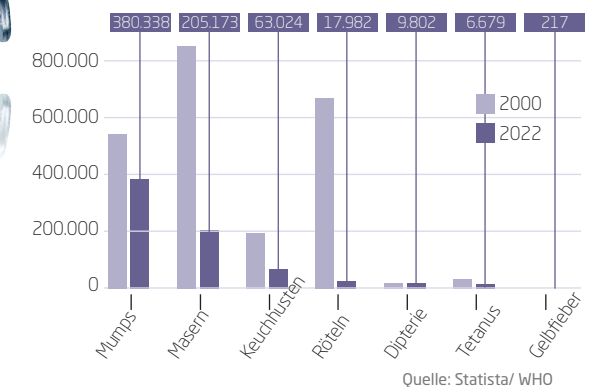
Fotos: Prof. Dr. Michael Baumann: DKFZ - Uwe Ansparh // stockadobe.com / Danii Pollehn / bigadix / by-studio / janvier



Impfen hilft

Infektionskrankheiten wie Masern, Mumps und Röteln können durch Impfstoffe deutlich eingedämmt werden. Seit der Jahrtausendwende hat die Anzahl der globalen Fälle solcher durch Impfung vermeidbaren Krankheiten weltweit abgenommen. So wurden im Jahr 2000 noch mehr als 853.000 Masernerkrankungen registriert - 2022 ist die berichtete Anzahl auf etwa 205.000 gefallen. Den stärksten Rückgang verzeichnet die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei Röteln: 2022 wurden weltweit knapp 18.000 Fälle übermittelt, was einer Abnahme von rund 97 Prozent gegenüber dem Jahr 2000 entspricht. In Deutschland kommen die in dem WHO-Bericht aufgeführten Infektionskrankheiten auch nur noch selten vor. Der Keuchhusten (Pertussis) ist mit 3.462 Fällen (2020) die häufigste Erkrankung, gefolgt von Mumps mit etwa 338 Fällen (2020).

Abwärtstrend bei vermeidbaren Infektionskrankheiten Weltweite Fälle von durch Impfstoffe vermeidbare Infektionskrankheiten 2000 und 2022



Buch des Monats



Chronische Schmerzen führen nicht nur bei den Betroffenen zu einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität, sondern sind oft auch eine erhebliche Belastung für eine Partnerschaft. Wie man trotz dieser Herausforderung eine „starke und erfüllte Partnerschaft“ führen kann, das beschreibt die australische Unternehmerin Karra Eloff in ihrem Buch „**Chronische Schmerzen - Lebendige Partnerschaft**“. Die Autorin, die selbst unter einer schweren chronischen Erkrankung leidet, berichtet aus ihrem Leben und ihrer Partnerschaft und gibt zahlreiche Anregungen und Hilfestellungen, wie Paare trotz alledem eine harmonische und glückliche Beziehung aufrechterhalten oder wiederfinden können. Das gut lesbare Buch ist im Kösel-Verlag erschienen, hat 224 Seiten und kostet 20 Euro. ISBN: 978-3-466-34812-1



Alzheimer: Schwerhörigkeit wichtiger Risikofaktor im mittleren Alter

Ein nachlassendes Hörvermögen wird oft nicht ernst genommen. Viele scheuen aus Eitelkeit den Gang zum Arzt, weil sie kein Hörgerät tragen möchten. Das kann schwerwiegende Folgen haben. „Schwerhörigkeit ist der wichtigste Alzheimer-Risikofaktor im mittleren Lebensalter.“

Tritt sie bei 45- bis 65-Jährigen auf und bleibt unbehandelt, ist das Risiko für eine Alzheimer-Erkrankung im Alter deutlich erhöht“, erklärt Dr. Linda Thienpont, Leiterin Wissenschaft der gemeinnützigen Alzheimer Forschung Initiative (www.alzheimer-forschung.de). Da sich das Gehör meist schleichend verschlechtert und man es selbst oft gar nicht bemerkt, sollte man ab einem Alter von 50 Jahren sein Gehör regelmäßig von einem Facharzt oder einer Fachärztin untersuchen lassen. Die Kosten für eine Hörhilfe übernimmt bis zu einer Obergrenze die Krankenkasse, eine ärztliche Verordnung vorausgesetzt.



Jeder will es werden, aber keiner will es sein: alt! Das Alter hat in Deutschland ein sehr schlechtes Image. Vor allem wird es mit körperlichem und geistigem Verfall in Verbindung gebracht, mit chronischen Krankheiten, Gebrechen, Immobilität, Demenz, Depression und Verlust. Was soll am Alter gut sein? Dem entgegen stehen Erkenntnisse der Wissenschaft und der Altersforschung. Diese besagen, dass die meisten älteren und Menschen mit ihrem Alter zufriedener sind, als in jüngeren Jahren. Es gibt gute Gründe, das Alter und das Leben zu freuen.



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

von Virginia Ironside allen zu empfehlen ist, die Angst vor dem älter werden haben und glauben, mit spätestens 60 sei alles vorbei. Denn auch wenn dann vieles nicht mehr möglich ist (zum Beispiel die 100 Meter in 10,0 Sekunden zu laufen), ist immer noch sehr viel möglich. Vor allem ist es möglich, ein gutes Leben zu führen.

Darum geht es auch und vor allem in dem Buch „Die bessere Hälfte. Worauf wir uns mitten im Leben freuen können“ von Dr. Eckart von Hirschhausen und Prof. Dr. Tobias Esch. Den beiden Medizinern und Glücksforschern ist es ein Anliegen, „das alte und schädliche Bild des Älterwerdens von Siechtum und Windeln zum Wackeln zu bringen und mehr Lust auf

die spannenden persönlichen Entwicklungs- und wachstumschancen zu machen“. Sie wollen mit dem weitverbreiteten Vorurteil aufräumen, dass ab der Lebensmitte, also mit 40 bis 45, der beste Teil hinter einem liege und es aber jetzt nur noch bergab gehe. Das Gegenteil nämlich sei der Fall: „Die zweite Lebenshälfte ist für die meisten von uns die bessere“, schreiben Hirschhausen/Esch. So seien „die meisten mit 57 zufriedener als mit 17 oder 27“. Esch, der an der Universität Witten/Herdecke forscht und lehrt und als einer der renommiertesten Experten auf dem Gebiet der Neurobiologie des Glücks gilt, kann seine positiven und optimistischen Aussagen über das Alter wissenschaftlich belegen. So hat er im Rahmen einer Studie 3.000 Menschen gebeten, ihren eigenen Lebensverlauf zu beurteilen. Dabei kam heraus, dass der Anteil von Menschen über 60, die eher zufrieden mit dem Leben insgesamt sind, gegenüber denen, die eher unzufrieden sind, bei zehn zu eins liegt. Eine andere Forschungsarbeit bestätigt diese Aussage: Danach waren über zwei Drittel der Menschen im Alter von 65 bis 85 Jahren mit dem eigenen Leben völlig zufrieden.

Interessant dabei: Während die körperliche Gesundheit nachlässt, steigt das psychisch-mentale Wohlbefinden an. Wissenschaftler sprechen hier vom „Paradoxon des Wohlbefindens im Alter“. Obwohl die körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit nachlässt und dafür gesundheitliche Beeinträchtigungen