



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR SEPTEMBER



Wandern

MACHT GLÜCKLICH



Alzheimer-Demenz

So gestalten Sie die Wohnung sicher

Leben mit Migräne

Wissen, was man tun kann

Intimpflege

7 Tipps für eine gesunde Vaginalflora

MUNDHYGIENE

Zahnbürste & Co.

Die 10 häufigsten Fehler beim Zähneputzen



Apothekenqualität
zum fairen Preis

Für Knochen und Knorpel*



PZN: 18839967

NEU

CHONDRO-KOMPLEX

- * Mit Vitamin C zur normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Knorpels und der Knochen
- 5.000 mg Kollagenhydrolysat
- 1.200 mg Glucosaminhydrochlorid
- Plus 23 weitere Inhaltsstoffe
- 3-fach Kombination aus Liquidstick, Kapsel und Tablette



doppelherz.de

Liebe Leserinnen, und Leser,

sind Sie eigentlich von gestern? Finden Sie sich in der modernen Internet-Welt nicht zurecht? Gehören Sie zu einer aussterbenden Spezies? Warum wir diese Fragen stellen? Ganz einfach: Sie lesen gerade das Editorial des Gesundheitsmagazins MEIN-TAG, und um diese Ausgabe lesen zu können, mussten Sie eine der rund 500 in ganz Deutschland verteilten Guten-Tag-Apotheken vor Ort besuchen. Denn MEIN TAG gibt es nur hier.

Doch wenn man manche selbsternannten Experten hört, dann ist die Apotheke vor Ort ein Auslaufmodell. War mal sinnvoll, wird aber jetzt nicht mehr gebraucht. Ihre Aufgaben, so tönt es, können vom Internet und/oder von Drogeriemärkten übernommen werden. Ernsthaft?

Wer geht denn heutzutage noch in die Apotheke vor Ort? Nun, tatsächlich sind es eine ganze Menge. Sie werden es nicht glauben, aber es sind täglich 3,3 Millionen Menschen. Und dazu kommen nochmal 20.000 jede Nacht im Notdienst. Sind diese Leute alle von gestern, zu dumm oder zu alt, um sich im Internet zurechtzufinden? Wohl kaum!

3,3 Millionen Menschen! Täglich! Warum tun sie das? Ganz einfach: Weil sie wissen, dass ihnen hier bei allen Fragen und Problemen zur Gesundheit und Krankheit geholfen wird und sie kompetent beraten werden. Sie sind, um einen alten Werbeslogan abzuwandeln, „aus Erfahrung klug“. Auch hat man sich oft über die Jahre kennengelernt und ein Vertrauensverhältnis aufgebaut. Ein weiteres Plus: In der Apotheke vor Ort bekommen Sie ohne Termin und ohne längere Wartezeit eine Antwort auf ihre Fragen. Spontan hingehen und mit den freundlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der Apotheke sprechen - einfacher geht es kaum. So individuell und persönlich kann das nur Ihre Apotheke vor Ort.

Doch all diese Leistungen sind in Gefahr. Alle 17 Stunden schließt in Deutschland eine Apotheke. Die Betriebskosten sind in den letzten zehn Jahren um 59 Prozent gestiegen, während unser Honorar seit 20 Jahren fast unverändert geblieben ist. Manche behaupten, die Apotheken seien zu teuer. Die Wahrheit ist, dass unsere Ausgaben nur 1,9 Prozent der Gesamtausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung ausmachen. Zur Einordnung: Allein die Verwaltungskosten der Krankenkassen betragen 4,3 Prozent! Zudem helfen wir den Krankenkassen, Milliarden zu sparen, indem wir ihre Rabattverträge korrekt umsetzen.

Was wir uns wünschen? Eine faire Anpassung unseres Honorars an die Inflation, weniger Rabattzahlungen an die Krankenkassen und mehr Entscheidungsfreiheit bei Lieferengpässen.

Liebe Leserinnen und Leser, wir brauchen Ihre Unterstützung. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass Ihre Apotheke vor Ort auch in Zukunft für Sie da ist. Helfen Sie uns, Ihnen weiterhin die beste Versorgung und Beratung bieten zu können.

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

Florian Wehrenpennig
Inhaber der
Rathaus Apotheke
in Sankt Augustin



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

Fotos: Titel: stock.adobe.com / baranq / romaset / Anterovium / zapolzun // Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / Aleena





08

Macht Wandern wirklich glücklich?

Ein Selbstversuch

RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN
S. 24

Inhalt

September 2024



18

Mundhygiene
Die 10 häufigsten Fehler beim Zähneputzen



14

Kopfschmerzen
Leben mit Migräne

Fotos: stock.adobe.com / master1305 / insta_photos / New Africa / MarkRademaker

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 Wandern macht glücklich

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Was hilft gegen starke Regelschmerzen?

MEINE MEDIZIN

12 **Alzheimer-Demenz**
So gestalten Sie die Wohnung sicher

14 **Kopfschmerzen**
Leben mit Migräne

16 7 Tipps für eine gesunde Vaginalflora

MEINE BALANCE

18 **Mundhygiene**
Die 10 häufigsten Fehler beim Zähneputzen

20 **Welt-Herztag**
Wie Sie Ihr Herz stark und gesund halten

MEINE FAMILIE

22 **Herausforderung Kind**
Eltern werden - ein Liebespaar bleiben

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im September

News im
September

Krafttraining bei Bluthochdruck?

Dass Ausdauersport wie Laufen, Radfahren, Wandern oder Schwimmen gut für die Herzgesundheit ist und Menschen mit Bluthochdruck empfohlen wird, ist bekannt. Wie aber sieht es mit Krafttraining aus? Viele Menschen befürchten, dass Krafttraining bei Bluthochdruck eher gefährlich ist und den Blutdruck steigen lässt. Experten geben Entwarnung. „Fakt ist, dass Kraftsport, wie auch der Ausdauersport, den Ruhe-Blutdruck langfristig gesehen senkt“, sagt der Internist und Kardiologe Dr. Stefan Waller (www.dr-heart.de). Auch die Stiftung Gesundheitswissen macht sich für Krafttraining bei Hypertonie stark. Ganz wichtig: Die Pressatmung, also das forcierte Ausatmen gegen die geschlossenen Stimmbänder, sollte man unbedingt vermeiden. Denn diese führt zu extremen Blutdruckspitzen. Daher auch beim Krafttraining immer schön ein- und ausatmen.

Buch des Monats



Informativ, spannend und großartig geschrieben - das Buch „**Unglaublich krank. Seltene Krankheiten und was sie über unseren Körper verraten**“ fällt absolut in die Kategorie „besonders empfehlenswert“. Ein Lesebuch für alle, die sich für (ihre eigene) Gesundheit und für Krankheiten interessieren, nicht nur für die seltenen. „Das Buch“, heißt es im Vorwort, „soll Ihnen dabei helfen, Ihren Körper und seine oftmals komplizierten und manchmal erstaunlich einleuchtenden Funktionen besser zu verstehen.“ Das gelingt den Autoren, dem Mediziner Prof. Dr. Martin Mücke und der Schauspielerin Esther Schweins, beeindruckend gut. „Unglaublich krank“ ist im Ullstein-Verlag erschienen, hat 352 Seiten und kostet 19,99 Euro. ISBN: 978-3-86493-256-4

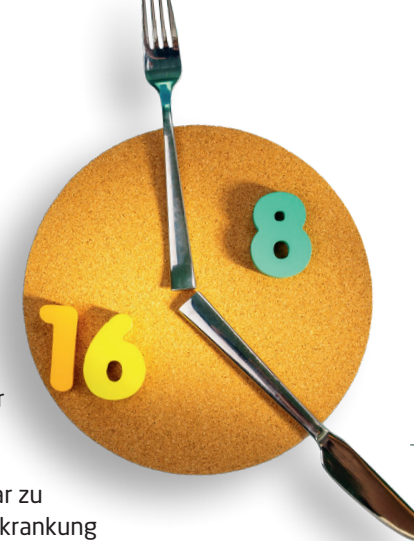
Metformin – ist das Antidiabetikum eine Wunderdroge?

Die Suche nach dem „Jungbrunnen“ ist fast so alt wie die Menschheit. Verfolgt man die aktuelle Berichterstattung in Zeitschriften und im Internet, entsteht der Eindruck, mit dem altbekannten Antidiabetikum Metformin sei eine Möglichkeit gefunden worden, Prozessen der Alterung sowie dem Entstehen von Demenz, Krebs und Herzkrankung vorzubeugen. Die Deutsche Herzstiftung nimmt dazu wie folgt Stellung: „Die günstigen Wirkungen von Metformin bei Patienten mit Diabetes Typ 2 auf Metabolismus und kardiovaskuläre Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall sind unbestritten. Eindeutige Belege für weitere positive Effekte stehen noch aus. Tierexperimentelle Befunde und Ergebnisse von Beobachtungsstudien lassen zwar die Hoffnung aufkommen, dass Metformin auch bei Nichtdiabetikern vorteilhafte Wirkungen hat. Doch keine dieser vermeintlichen Wirkungen ist bisher durch die Ergebnisse kontrollierter Studien gesichert. Die Einnahme bei Nichtdiabetikern mit dem Ziel, etwa der Alterung oder einer Demenz vorzubeugen, ist daher aktuell nicht zu empfehlen.“

Fotos: stock.adobe.com / luckybusiness / Aniceeif / Casimiro

Intervallfasten schützt vor Leberentzündung und Leberkrebs

Immer mehr Menschen leiden unter einer nichtalkoholische Fettleber. Diese kann zu einer Leberentzündung, einer Leberzirrhose und sogar zu Leberkrebs führen. Die Fettlebererkrankung gilt großenteils als direkte Folge von krankhaftem Übergewicht, der Adipositas. Wissenschaftler vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) und der Universität Tübingen haben festgestellt, dass Intervallfasten nach dem 5:2-Schema (also fünf Tage in der Woche normal essen und zwei Tage fasten) diese Entwicklung aufhalten kann. Allerdings basieren ihre Aussagen bisher nur auf einer Studie mit Mäusen. Die Wissenschaftler sind aber zuversichtlich, dass sich beim Menschen ähnlich positive Ergebnisse zeigen werden. Intervallfasten hatte sich bereits in einigen Studien als wirksames Mittel zur Gewichtsreduktion und zur Linderung bestimmter Stoffwechselstörungen erwiesen.



Wussten SIE SCHON...

...dass knapp 30 Prozent der Bevölkerung unter Höhen-schwindel leiden, medizinisch „visuelle Höhenintoleranz“ genannt? Vier bis sechs Prozent entwickeln sogar eine Angststörung („Höhenangst“), Akrophobie genannt, die zu einem starken Vermeidungsverhalten führt und den Alltag massiv einschränken kann.

Berührungen tun gut

„Berührung verbessert sowohl bei Menschen mit Erkrankungen als auch bei Gesunden das Befinden“, sagt Dr. Julian Packheiser vom Institut für Kognitive Neurowissenschaft an der Ruhr-Universität Bochum und fügt hinzu: „Wer den Impuls hat, Familie oder Freunde zu umarmen, sollte sich daher nicht zurückhalten, wenn das Gegenüber es nicht ablehnt.“ Dabei stützt sich der Wissenschaftler auf eine umfangreiche Metastudie, aus der die positiven Effekte von Berührungen hervorgehen. So zeigte sich unter anderem, dass Berührung vor allem geeignet ist, Schmerz, Depression und Angst zu lindern. Häufigere Berührungen sind besonders förderlich, müssen aber nicht lange dauern. „Auch eine kurze Umarmung zeigt eine positive Wirkung“, so Packheiser. Überrascht waren die Forschenden von der positiven Wirkung der Berührung durch Objekte. So schnitten soziale Roboter, Stofftiere, schwere Decken, Umarmungskissen und vieles mehr zwar schlechter ab als Menschen, zeigten aber dennoch einen messbaren positiven Effekt.

Herbstzeit ist Wanderzeit. Es ist nicht mehr so heiß wie im Sommer und die Natur zeigt sich in einer einzigartigen Farbenpracht. Aber grundsätzlich kann man in jeder Jahreszeit wandern, sogar im Winter. Und natürlich auch im Frühling, wie **MEIN-TAG-Autorin Marzena Sicking** aus eigener Erfahrung bestätigen kann. Lesen Sie ihren Erlebnisbericht von der Teilnahme am „Mammutmarsch München“.



Ein perfekter Tag!
MEIN-TAG-Autorin
Marzena Sicking
im Ziel des 30-km-
Mammutmarschs

Mein Mann ist schuld. Weil wegen eines Rückenleidens mein Traum von einer Marathonteilnahme in weite Ferne gerückt war, hatte er vorgeschlagen, ich

Wandern
MACHT GLÜCK

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

alle Fälle. Und natürlich mein Handy und eine Powerbank. Ich hatte mir vorher die Strecke von Komoot auf mein Handy geladen, aber das wäre gar nicht nötig gewesen, denn wie sich zeigen sollte, waren die Wege hervorragend markiert, so dass niemals Zweifel aufkamen, wo es langging.

DAS ERLEBNIS, NICHT DAS ERGEBNIS ZÄHLT

Zunächst ging es über einen Pfad durch einen Wald von Feldafing hinab zum Ufer des Starnberger Sees. Ein atemberaubendes Panorama empfing uns dort, der strahlend blaue See, die teilweise noch schneebedeckten Alpengipfel im Hintergrund... Es war überwältigend, ein Postkartenidyll, und kaum ein Wanderer konnte an dieser Szenerie vorbei gehen, ohne ein Foto oder ein Selfie zu machen – ich selbstverständlich auch nicht. Anschließend führte der Weg ein paar Kilometer am See entlang, bevor wir nach links abbogen und leicht ansteigend teils durch Wälder, teils durch Wiesenlandschaften ins Hinterland abbogen. Die Stimmung unter den Wanderern war unglaublich gut und beschwingt, viele gingen zu zweit oder in kleineren Gruppen, aber auch, wie ich, als Solisten.

Ich machte unterwegs einige neue Bekanntschaften, eine Frau zum Beispiel aus Norddeutschland, die mir erzählte, dass sie die Teilnahme an diesem Marsch geschenkt bekommen habe und sie zuerst überhaupt keine Lust dazu gehabt habe. Doch jetzt sei sie so glücklich und dankbar, an diesem schönen Frühlingstag ein „Teil der Herde“ zu sein. Später kam ich mit einer Familie ins Gespräch, Mutter, Vater, zwei kleine Kinder. Sie hatten sich für eine Rast auf einer Bank am Wegrand niedergelassen und stärkten sich

ja nicht übertreiben – für die 30-Kilometer-Runde entschieden, die durch die wunderschöne Landschaft westlich des Starnberger Sees führte. Sechs bis acht Stunden, hatte mein Mann ausgerechnet, sollte ich für die Strecke brauchen – „Du musst ja nicht als Erste ins Ziel kommen“, hatte er geschmunzelt. Ich war ein bisschen aufgeregt und gleichzeitig voller Vorfreude. Denn es war ein Abenteuer und ich hatte keine Ahnung, was mich erwartete. Zwar war ich schon häufiger gewandert, aber nicht annähernd eine Strecke von 30 Kilometern.

Da es auf der Route immer wieder Verpflegungspunkte gab, reiste ich mit leichtem Gepäck. Eine Flasche Wasser, ein Butterbrot mit Käse, ein Riegel, das war's. Dazu Ersatzsocken, Sonnencreme, Pflaster für

