



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR DEZEMBER

RÄTSELSPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL



Praxistipps aus Ihrer Apotheke

Vitamin D - warum es
jetzt so wichtig ist

Herzgesundheit

Welcher Puls ist normal?

Wenn die Nase tropft...

Was hilft bei Schnupfen
und Sinusitis?

Weihnachtliche Geschenktipps

GEBÄCK-CHECK

Lebkuchen, Spekulatius, Christstollen

Was steckt eigentlich
im Weihnachtsgebäck?



NEU

Vitamine & Mineralstoffe – jetzt exklusiv in Ihrer Apotheke



* 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.

Foto Titel: stock.adobe.com / deagreer / Drobot Dean / tapatom / bioraven // Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / ActionGP



Liebe Leserinnen, und Leser,

auf Seite 11 dieser Ausgabe beschäftigt sich unsere Kollegin Jennifer Pock-Baier mit der Frage, warum die Versorgung mit Vitamin D gerade jetzt in den Wintermonaten so wichtig ist. An derselben Stelle, Monat für Monat, immer in der Rubrik „Mein Rat“, geben wir Ihnen seit sieben Jahren wertvolle Praxistipps zu den unterschiedlichsten Themenbereichen von A wie Arthrose bis Z wie Zöliakie.

Die Artikel schreiben unsere Kolleginnen und Kollegen in ihrer Freizeit – und sie tun es gerne. Warum sie es tun? Natürlich auch, weil es schön ist, seinen eigenen Artikel in einem gedruckten Heft zu sehen. Aber der entscheidende Grund ist, dass uns und unseren Kolleginnen und Kollegen Ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden am Herzen liegt. Wir möchten, dass es Ihnen gut geht. Dafür öffnen wir jeden Morgen die Türen unserer Apotheken und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Der Beruf des Apothekers und der Apothekerin ist tatsächlich ein besonderer. Oft setzt er ein besonderes Vertrauensverhältnis zwischen Ihnen, den Patienten oder Kunden, und dem Apothekenpersonal voraus. Es geht ja nicht selten um sehr persönliche, zuweilen intime Dinge. In Ihrer Apotheke vor Ort haben Sie die Gewissheit, dass Sie nicht nur kompetent beraten und versorgt werden, sondern dass Ihre Privatsphäre auch gewahrt bleibt. Diskretion Ehrensache.

Wir lieben unseren Beruf. Und wir freuen uns darüber, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, unsere Leistungen anerkennen und wertschätzen. Dafür und für Ihr Vertrauen möchten wir Ihnen heute, zum Jahresende, ganz herzlich danken. Diesen Dank verbinden wir mit dem Versprechen, auch im kommenden Jahr alles in unserer Macht Stehende zu tun, um Sie auch weiterhin bestmöglich zu beraten und zu versorgen. Wir bleiben an Ihrer Seite.

Das gesamte MEIN-TAG-Team und alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Guten-Tag-Apotheken wünschen Ihnen ein fröhliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

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



Florian Wehrenpennig
Inhaber der
Rathaus Apotheke
in Sankt Augustin



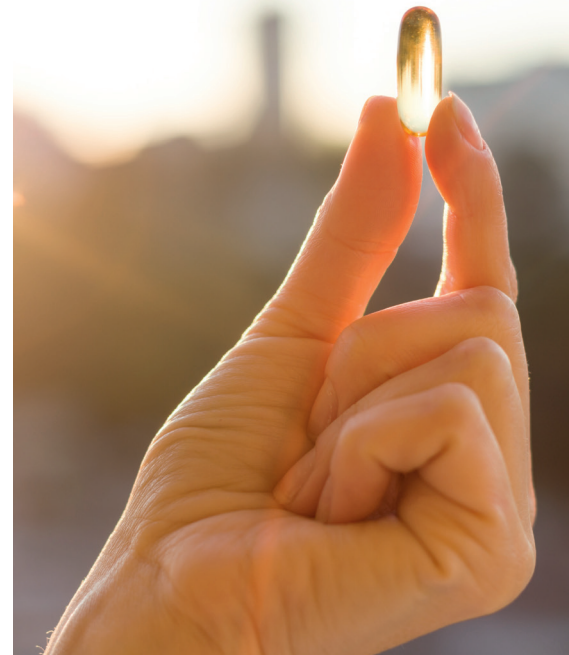
Für Fragen oder Anregungen schreiben Sie uns gerne an:
info@mein-tag.de

Inhalt

Dezember 2024

11

Vitamin D
Warum es gerade jetzt
so wichtig ist



Fotos: stockadobe.com / Valerii Honcharuk / lexey.sulima11 / Maryna Stryzhak / Halipoint

RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S. 24



22

Lebkuchen,
Spekulatius,
Christstollen
Was steckt eigentlich
im Weihnachtsgebäck?



08

Weihnachtliche
Geschenktipps

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 Weihnachtliche Geschenktipps

MEIN RAT

11 Praxistipps aus Ihrer Apotheke
Vitamin D - warum es jetzt so wichtig ist

MEINE MEDIZIN

12 Darmbeschwerden
Ist es Reizdarm oder steckt etwas anderes dahinter?

14 Herzgesundheit
Welcher Puls ist normal?

16 Was ist eigentlich ...
... das Metabolische Syndrom?

MEINE BALANCE

18 Neurodermitis
Im Winter hat die Hauterkrankung Hochsaison

20 Wenn die Nase tropft...
Was hilft bei Schnupfen und Sinusitis?

MEINE FAMILIE

22 Lebkuchen, Spekulatius, Christstollen
Was steckt eigentlich im Weihnachtsgebäck?

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Dezember

Dezember

Zuckerkonsum sinkt, ist aber immer noch zu hoch

Der Zuckerkonsum von Kindern und Jugendlichen sinkt seit 2010 kontinuierlich, liegt aber immer noch über der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Menge. Das fanden Wissenschaftlerinnen der Universität Bonn heraus. Die WHO sowie auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfehlen, dass die Menge des konsumierten Zuckers maximal zehn Prozent der Gesamtenergiezufuhr pro Tag entspricht. Allein in den letzten acht Jahren hat sich der tatsächlich gemessene Wert von rund 16 Prozent der Tagesenergieaufnahme auf 11,7 Prozent verringert. Als möglichen Grund für diesen Trend vermuten die Forscherinnen ein gestiegenes Bewusstsein für die gesundheitlichen Folgen des Verzehrs einer zu großen Menge bestimmter zuckerhaltiger Lebensmittel, etwa mit Zucker gesüßter Getränke. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen im Alter von sechs bis 14 Jahren sei der Zuckerkonsum zu hoch, so die Wissenschaftlerinnen, später nehme die Zufuhr deutlich ab.

Wussten Sie schon?

Auf 30 Prozent wird der Anteil der Patienten in Deutschland geschätzt, die stationär in Krankenhäusern behandelt werden, obwohl dies nicht nötig wäre. Laut Statista wurden im Jahr 2022 rund 16,8 Millionen Menschen stationär aufgenommen. Somit versorgen die Krankenhäuser im Jahr rund fünf Millionen Menschen, die eigentlich ambulant behandelt werden könnten. (Quelle: pharma-fakten.de)

Buch des Monats



Eine Schönheits-OP als (sich selbst gemachtes) Weihnachtsgeschenk? Warum nicht? Alles, was man darüber wissen sollte, erfährt man in dem Buch **„Schönheitschirurgie. Ihr persönlicher Ratgeber“** von **„Deutschlands bekanntestem Schönheitschirurgen“**, wie auf dem Buchcover zu lesen ist. Gemeint ist Prof. Dr. Werner Mang, Chef der Bodenseeklinik in Lindau. Das Buch informiert umfassend über sämtliche Aspekte, die man in diesem Zusammenhang wissen sollte. Dabei stehen zwar die OPs im Vordergrund, aber Mang und seine Co-Autoren gehen auch auf Maßnahmen ohne Skalpell ein. Und: Der Mediziner betont, dass vor allem „gesunde Ernährung, Sport und Fitness“ wichtig sind für ein gutes Aussehen. O-Ton Mang: „An erster Stelle steht nicht das Skalpell, sondern ausreichend Schlaf und Bewegung, eine gesunde, ausgewogene Ernährung und eine konsequente Hautpflege.“ Auch auf diese Aspekte geht das Buch im ersten Viertel ein. „Schönheitschirurgie“ liegt bereits in der 3. Auflage vor, ist im Trias-Verlag erschienen, hat 224 Seiten und kostet 24,99 Euro. ISBN: 978-3-432-11746-1

Grüner Star: Wenn Schlanksein einmal kein Vorteil ist

Gute Nachrichten für alle, die ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen haben: Wie gleich zwei Studien aus Australien und den USA berichten, ist ein leicht erhöhter Body-Mass-Index (BMI) offenbar mit einem geringeren Risiko verbunden, an einem Glaukom (Grüner Star) zu erkranken. Auch das Voranschreiten eines bereits diagnostizierten Glaukoms ging weniger schnell vonstatten, wenn der BMI etwas über Normalgewicht lag. Laut der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft sind allein in Deutschland mehr als 900.000 Menschen von dieser Augenkrankheit betroffen. Unbehandelt droht ihnen ein fortschreitender und irreversibler Verlust des Sehvermögens, der bis zur vollständigen Erblindung führen kann. Die DOG rät, spätestens ab dem 40. Lebensjahr eine augenärztlichen Früherkennungsuntersuchung durchführen zu lassen - und zwar unabhängig vom Körpergewicht.

Zähne putzen: Lieber kreisen als rütteln

Was ist die beste Zahnputztechnik und wie bekommt man die Zähne am besten sauber? Wissenschaftler der Justus-Liebig-Universität Gießen (JLU) und der Christian-Albrechts-Universität Kiel (CAU) haben die vorhandene Forschungsliteratur zum Zähneputzen analysiert. Das Ergebnis: Ob Kreisen, Rütteln oder Auswischen für besonders saubere Zähne sorgt, darüber lässt sich offenbar immer noch streiten. Es fehle einfach an gut gemachten Forschungsarbeiten, so die Kritik. Immerhin lassen die vorhandenen Daten den Schluss zu, dass das Putzen mit kreisenden Bewegungen helfen kann, Plaque zu reduzieren, heißt es in der Studie. Die Rütteltechnik (oder „modifizierte Bass-Technik“), die eigentlich Zahnfleischentzündungen vorbeugen soll, sehen die Wissenschaftler dagegen kritisch, da sie den Untersuchungen zufolge sogar zu mehr Zahnfleischentzündungen führen könne. Auch für die Annahme, dass elektrische Bürsten zu sauberen Zähnen führen, gebe es kaum Belege. Es spreche einiges

dafür, dass die Putztechnik entscheidender sei als die Art der Bürste.



Fotos: stock.adobe.com / ifStudio / SlayStorm / Asier / iconicbestiary

Bewegung senkt das Krebsrisiko

Viele Menschen bewegen sich hierzulande zu wenig - und damit steigt ihr Risiko für zahlreiche Krankheiten, darunter auch Krebs. Schätzungsweise sechs Prozent aller Krebsneuerkrankungen in Deutschland entstehen als Folge von Bewegungsmangel. Wer sich täglich bewegt, kann das individuelle Krebsrisiko senken. Insbesondere das Risiko für einige häufige Krebsarten wie Brustkrebs (nach den Wechseljahren) und Darmkrebs kann durch körperliche Aktivität um 20 bis 30 Prozent reduziert werden. Auch für weitere Tumorarten, darunter Krebs der Blase und der Nieren, des Magens und der Speiseröhre, gibt es Hinweise, dass Bewegung das Erkrankungsrisiko verringern kann. Dabei reichen schon kleine Schritte. „Regelmäßige Bewegung muss kein Leistungssport sein. Auch Alltagsbewegungen wie spazieren gehen oder Treppen steigen statt Aufzug fahren wirken sich positiv auf die körperliche Gesundheit aus. Studien deuten darauf hin, dass bereits sehr kurze Einheiten einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben. Daher ist jede kurze Aktivität besser als keine Bewegung. Wichtig ist, dass regelmäßige Bewegung zu einer Gewohnheit wird“, sagt Prof. Dr. Dr. h.c. Michael Baumann, Vorstandsvorsitzender des Deutschen Krebsforschungszentrums.



Weihnacht
Geschenke

Wenn man Wohlbefinden einpacken könnte, das zwar nicht, aber zu Weihnachten freie Geschenke, die zum Wohlfühlen, Entspannen beitragen. Wir haben ein paar Geschenke, die sowohl Körper als auch Geist

WUSSTEN SIE SCHON...

...dass Sie auch in Ihrer Guten-Tag-Apotheke wunderbare Geschenke zu den Themen Gesundheit, Schönheit und Fitness finden? Lassen Sie sich bei einem Besuch in Ihrer Apotheke inspirieren und von dem freundlichen Apothekenteam beraten.

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

Geborgenheit mit gutem Gewissen

Wer eine Hängematte schenkt, gönnt seinen Liebsten Ruhe und Entspannung. Das sanfte Schaukeln hilft, Stress abzubauen – im Garten oder Wohnzimmer. Wer



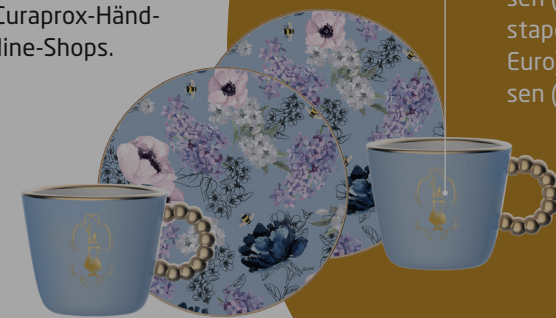
Dreht die Zeit ein bisschen zurück

Die wunderbare Winterluft beim Festtagsspaziergang tut ja soooo gut! Nur leidet die Haut unter Kälte und trockener Heizungsluft. Die edle Geschenkbox „Timeless“ von Dr. Grandel hilft, dies mit wertvollen Wirkstoffen aus Buchenknospen-Extrakt und Ceramiden auszugleichen. Die Revitalizing Cream verspricht ein sofort glattes und geschmeidiges Hautgefühl, verbessert die Zellerneuerung und gibt der Haut ihre jugendliche Strahlkraft zurück. Nach einer langen Heiligen Nacht können ja mal Lachfältchen, Augenringe und Schwellungen vorkommen. Die Eye&Lip Pflege glättet diese und die Beschenkte erscheint jugendlich strahlend. Für 79 Euro in der Apotheke oder auf www.grandel.de.



Stilvoller Kaffeegenuss

Zaubert bestimmt jeden Morgen ein Lächeln auf die Gesichter von Kaffeeliebhabern und Fans der Serie „Bridgerton“: Die renommierte Kaffeefirma Bialetti hat in Zusammenarbeit mit Netflix diese limitierte Edition kreiert. Beispiele: Moka Express Espresso-Kocher für drei oder sechs Tassen (64,90 Euro bzw. 79,90 Euro), stapelbare Espresso-Tassen (49,90 Euro) oder 2er Set mit Untertassen (29,90 Euro), Royal Regency Blend Kaffee: vollmundiger Genuss mit floralen Noten (8,50 Euro für 250g). www.bialetti-shop.de



gungs-Anforderungen und ist dabei sanft zu empfindlichem Zahnfleisch. Die Bürstenköpfe umfassen und säubern jeden Zahn einzeln. Mit LED-Anzeigen und sieben einstellbaren Intensitätsstufen. 199 Euro, erhältlich bei Curaprox-Händlern und in Online-Shops.