



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR JANUAR

RÄTSELSPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL



Blasenentzündung

Oft helfen rezeptfreie
Arzneimittel

Mutter-Kind-Kur

Die wichtigsten Fragen
und Antworten

„Ordnung ist
das halbe Leben“

Oder doch nicht?

WARUM WIR

trotzdem

POSITIV BLEIBEN
MÜSSEN

RICHTIG ODER
FALSCH?

Die Top 5 Gesundheitsmythen

Macht Spinat wirklich stark
und andere „Wahrheiten“



Gerd hat sein E-Rezept immer dabei – mit seiner Gesundheitskarte.

DAS E-REZEPT UND MEINE APOTHEKE VOR ORT GEHÖREN ZUSAMMEN

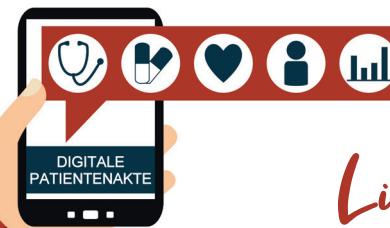
Lösen Sie Ihr E-Rezept ein:

1. per Gesundheitskarte
2. mit Papiausdruck
3. über die App (zum Beispiel medi now App)



mein-tag.de/e-rezept

stock.adobe.com / (llco) Julia Amaral / Sweetana Walli / Jordaan/peoppleimages.com / Irene Kulicnyk / Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / lebox



Liebe Leserinnen, und Leser,

wer von Ihnen viel mit Projekten zu tun hat oder hatte, kennt vermutlich dieses Bonmot: „Der Unterschied zwischen Theorie und Praxis ist in der Praxis größer als in der Theorie.“ Das gilt auch für die Digitale Transformation im Gesundheitswesen. Theoretisch sollten wir hier schon viel weiter sein, als wir in der Praxis sind. Manchen bringt das auf die Palme, wie etwa Dr. Klaus Reinhardt, seines Zeichens Präsident der Bundesärztekammer. „Das ist eher jämmerlich, gemessen an dem, was wir sonst so können“, schimpfte er Mitte vergangenen Jahres.

Beispiele gibt es zuhauf. So ist das E-Rezept erst nach vielen Pleiten, Pech und Pannen mit einer erheblichen Verzögerung eingeführt worden. Ähnlich die Situation bei der Elektronischen Patientenakte (ePA). Auch hier sollten wir schon viel weiter sein. Insofern kann man den Unmut etwa des Ärztespräsidenten verstehen. Einerseits. Andererseits sollte man nicht zu streng sein. Denn gerade bei der Elektronischen Patientenakte handelt es sich um ein Mammutprojekt.

Noch einmal zur Erinnerung: Die ePA ist der digitale Gesundheitsordner für die Krankenversicherten. Darin werden Daten wie Arztbriefe, Befunde, Laborbefunde oder Röntgenbilder gespeichert. Wesentliche Vorteile sind unter anderem: Die Untersuchungs- und Krankheitsgeschichte des Patienten ist an einem Ort verfügbar, die Arztpraxen sehen und aktualisieren fortwährend die wichtigsten medizinischen Unterlagen, man muss nicht mehr alles von Neuem erzählen, unnötige Doppeluntersuchungen werden vermieden und Dokumente können nicht verloren gehen. Aus unserer Apotheker-Sicht bietet die ePA den unschätzbaren Nutzen, dass man immer den Überblick über die aktuelle Medikation hat, also welche Arzneimittel in welcher Dosierung eingenommen werden. Gleichzeitig sollen IT-Systeme im Hintergrund die Medikamentenliste analysieren und mit Daten zu bekannten Wechselwirkungen abgleichen, um uns Apotheker gegebenenfalls zu warnen. Ein Riesen-Vorteil, landen

durch Wechselwirkung von Medikamenten derzeit jährlich rund eine halbe Million Menschen im Krankenhaus. Das E-Rezept ist übrigens ein integraler Bestandteil der ePA, und neu verschriebene Medikamente werden automatisch eingepflegt.

Ab Mitte Januar soll die ePA in ganz Deutschland verfügbar sein. Sofern noch nicht geschehen, werden alle gesetzlich Krankversicherte von ihren Krankenkassen dazu angeschrieben. Sie können dann selbst entscheiden, ob sie die Vorteile der ePA nutzen wollen oder nicht. Wir empfehlen Ihnen, dem Anlegen und der Nutzung Ihrer persönlichen ePA zuzustimmen. Sie und Ihre Gesundheit können davon nur profitieren.

Auch wenn beim großen Start der ePA nicht gleich alles perfekt laufen wird – falls doch, umso besser –, sollten wir positiv bleiben. Hauptsache, die Richtung stimmt.



P.S. Ausführliche Informationen über die Elektronische Patientenakte erhalten Sie unter anderem auf der Internetseite des Bundesgesundheitsministeriums oder unter nebenstehenden QR-Code.

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



**RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN**
S. 24



Fotos: stock.adobe.com / JenkoAtaman / Klaus Eppeler / avoferten

Inhalt

Januar 2025

14

Blasenentzündung
Oft helfen rezeptfreie
Arzneimittel



20

Gesundheitsmythen
Unter anderem:
Macht Spinat wirklich stark?

22

Mutter-Kind-Kur
Die wichtigsten Fragen
und Antworten

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Krisen, Kriege Katastrophen - warum wir
trotzdem positiv bleiben müssen**

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Der Hausapotheken-Check

MEINE MEDIZIN

12 **Atemwegserkrankung RSV**
Ein Risiko auch für ältere Menschen

14 **Blasenentzündung**
Oft helfen rezeptfreie Arzneimittel

16 **Was ist eigentlich...**
... eine Schuppenflechte?

MEINE BALANCE

18 **Lebensführung**
„Ordnung ist das halbe Leben“ - oder doch nicht?

20 **Die Top 5 Gesundheitsmythen**
Macht Spinat wirklich stark und andere
„Wahrheiten“

MEINE FAMILIE

22 **Mutter-Kind-Kur**
Die wichtigsten Fragen und Antworten

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Januar

News im Januar

Dry January: Machen Sie mit?

Nachdem viele Menschen im Dezember mit seinen vielen Feiertagen und den Weihnachtsfesten in den Betrieben gut und viel gegessen und getrunken haben, steht der Januar oftmals unter dem Schlagwort „Dry January“. Das bedeutet vor allem: kein Alkohol in den kommenden 31 Tagen. Mediziner und andere Gesundheitsexperten sehen viele Vorteile in dem Verzicht auf Alkohol, unter anderem eine Erholung für die Leber, einen besseren Schlaf, eine Normalisierung des Blutdrucks, einen klaren Kopf, und auch auf der Waage macht sich der Verzicht auf Alkohol positiv bemerkbar. **Übrigens:** Wer ohnehin keinen Alkohol trinkt, kann das Motto „Dry January“ natürlich auch auf sein persönliches Laster anwenden: zum Beispiel 31 Tage keine Süßigkeiten oder kein Fast Food.



Weniger Zucker ist besser für unser Gehirn

Unser Gehirn braucht Zucker, um zu funktionieren. Aber ein Zuviel an Zucker kann das Gehirn direkt schädigen, warnen Wissenschaftler des Universitätsklinikums Regensburg. „Unsere Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass insbesondere Milchzucker die Neurodegeneration unseres Gehirns beschleunigen kann“, erklärt Klinikdirektor Prof. Dr. Ralf Linker. So stellte das Forscherteam fest, dass sich Milchzucker an Eiweiße anlagert und auf diese Weise die Isolierschicht von Zellen verändert, was zu einer schnelleren Abnutzung und Alterung von Gehirnzellen führt. Derartige Prozesse können einer Demenz wie der Alzheimer-Erkrankung den Weg bereiten.

Die Wissenschaftler empfehlen daher eine zuckerarme Ernährung, da sie positive Auswirkungen auf die langfristige Leistungsfähigkeit des Gehirns haben könnte.



Vitamin D: Kein höheres Risiko für Nierensteine oder Arterienverkalkung

Eine Vitamin D-Einnahme schützt zwar nicht davor, an Krebs zu erkranken, könnte aber die Wahrscheinlichkeit senken, an einer Krebserkrankung zu versterben. Die Voraussetzung dafür ist, dass das Vitamin täglich in niedriger Dosierung eingenommen wird. Doch Kritiker befürchten gesundheitliche Nebenwirkungen durch die mit der Einnahme verbundenen erhöhten Kalziumwerte im Blut, insbesondere Atherosklerose oder Nierensteine. Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) geben aber Entwarnung: Studien bestätigten zwar, dass die Einnahme von Vitamin-D- oder Multivitaminpräparaten zu einem höheren Kalziumspiegel führen, aber die Personen mit erhöhten Kalziumspiegeln erkrankten nicht häufiger an Atherosklerose oder an Nierensteinen. „Zu einer Überdosierung von Vitamin D kommt es erst bei Einnahme von extrem hohen Dosen über eine längere Zeit. Die übliche Vitamin D-Dosierung liegt in der EU zwischen 400 und 4.000 internationalen Einheiten (I.E.) pro Tag. Unerwünschte Wirkungen einer Überdosierung wurden dagegen in klinischen Studien erst ab einer Tagesdosis von 10.000 I.E. beobachtet“, sagt DKFZ-Wissenschaftlerin Sha Sha.



Fotos: stock.adobe.com / Mara Zengalliete / tapatom / maeching / Seventyfour



Aufgeschnappt

„Was gut ist für die Herzgesundheit, ist auch für die Hirngesundheit gut. Es lohnt sich also doppelt, in Prävention zu investieren.“

Prof. Dr. Stefan Teipel, Demenzexperte an der Universität Rostock und Leiter der Klinischen Forschung beim Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen



Zwei von drei Frauen leiden unter Menstruationsschmerzen

67 Prozent der Frauen im Alter von 14 bis 50 Jahren leiden unter Menstruationsbeschwerden, fast ein Drittel (28 Prozent) von ihnen sogar so stark, dass sie in jedem Zyklus Schmerzmittel einnehmen. 18 Prozent der Betroffenen haben sich in den letzten zwölf Monaten auf Grund der Schmerzen mindestens einmal krankgemeldet. Das berichtet die Krankenkasse AOK und bezieht sich dabei auf eine Forsa-Umfrage. Erstaunlich hoch ist der Anteil der Frauen, die starke Regelschmerzen für normal halten und glauben, dass „man da eben durch“ müsse. Hier zeigt sich ein starkes Informationsdefizit, denn hinter diesen Regelschmerzen kann eine ernsthafte Erkrankung wie eine Endometriose stehen. „Wer ausgeprägte Beschwerden hat, sollte diese auf keinen Fall einfach hinnehmen oder dauerhaft im Alleingang mit Schmerzmitteln bekämpfen, sondern sich ärztlichen Rat suchen“, sagt AOK-Chefin Dr. Carola Reimann. Auf der Internetseite www.aok.de/regelschmerzen (Überschrift: „Starke Regelschmerzen sind nicht normal“) finden Betroffene zahlreiche medizinische Informationen und Experten-Tipps

Buch des Monats



Häufig beginnt man die Lektüre eines (Sach-) Buches mit großer Begeisterung, die dann allerdings nach 20, 50 oder 100 Seiten allmählich ermattet, weil das Buch dann doch langweilig wird oder zu anstrengend ist oder weil man ein anderes Buch entdeckt hat, welches einen gerade jetzt mehr interessiert. Und schon legt man das Buch beiseite. Dies kann einem bei dem Buch „Der Anti-Diabetes-Plan“ von Dr. Rainer Limpinsel eher nicht passieren. Das Buch fesselt bis zum Schluss. Limpinsel, der selbst an Diabetes erkrankt war, spricht eine sehr deutliche und eine sehr verständliche Sprache. Wir können uns vorstellen, dass nicht alle Diabetes-Patienten mit allem einverstanden sind, was Limpinsel schreibt, aber das sollte kein Grund sein, das Buch nicht zu lesen. Übrigens ist die Lektüre auch für alle, die nicht an Diabetes erkrankt sind, mit Gewinn zu lesen. „Der Anti-Diabetes-Plan“ ist im Trias-Verlag erschienen, hat 184 Seiten und kostet 19,99 Euro. ISBN: 978-3-432-11873-4.

**KRISEN,
KRIEGE,
KATASTROPHEN**

DARF MAN TROTZDEM

Der Krieg in der Ukraine, der Nahost-Konflikt, Terroranschläge und Messerattacken, der wirtschaftliche Abschwung in Deutschland, die Wohnungsnot, die steigenden Preise, einstürzende Brücken, Hass und Hetze in den sozialen Medien und natürlich die Klimakrise sowie die Naturkatastrophen, die immer schneller und heftiger aufeinander folgen - die Liste der Negativmeldungen, die uns die Nachrichtensendungen täglich in unsere Wohnzimmer bringen, ließe sich noch lange fortsetzen. Was bei uns vor allem hängen bleibt: Es ist alles ganz schlimm, und es wird immer noch schlimmer. Die Welt, so scheint es, befindet sich in einem schlechten Zustand. Dennoch geht es den meisten Menschen hierzulande gut. Sie kennen das Leid und Elend nur aus dem Fernsehen oder aus dem Internet. Aber sie fragen sich: Dürfen wir angesichts des vielen Leids und Elends überhaupt fröhlich und gut gelaunt sein? Und wenn ja, wie schaffen wir das?

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

trophen, bei allem Leid und Elend auf der Welt, darf ich da eigentlich fröhlich und gut gelaunt sein? Muss ich nicht allein aus Gründen der Solidarität bedrückt und niedergeschlagen sein?

„Nein“, sagt Constantin Schreiber. Der Journalist und „Tagesschau“-Sprecher kennt sie alle, die schlechten Nachrichten, denn sein Beruf ist es, sie uns zu überbringen. Und er steht naturgemäß selbst vor der Herausforderung, wie er mit dieser Fülle von Negativmeldungen umgehen soll, damit sie ihn nicht komplett herunterziehen. In seinem lesenswerten Buch „Glück im Unglück. Wie ich trotz schlechter Nachrichten optimistisch bleibe“ (Hoffmann und Campe, 22 Euro), beschreibt er seinen ganz persönlichen Weg, trotz allem fröhlich zu bleiben und das Leben zu genießen.

Dabei hilft ihm zum einen seine Liebe zur Musik. „Wenn ich gefragt werde: ‚Wie hältst du diese schlechten Nachrichten nur die ganze Zeit aus?‘, antworte ich: ‚Mit meinem Klavier. Ich spiele dagegen

heutzutage ist die massive Häufigkeit der schlechten Nachrichten. Dadurch stehen wir unter Dauerstress, Dauerangst, Dauersorge. Der Negativitätsbias sorgt ohnehin schon dafür, dass wir das Vorhandensein von Negativem überschätzen. Die heutige permanente Bombardierung mit schlechten Nachrichten bewirkt, dass unser Weltbild viel negativer wird, als die Welt tatsächlich ist. Wie schon oben beschrieben: Was haften bleibt, ist der Eindruck, dass alles ganz schlimm ist und immer schlimmer wird.

Diesem Gesamteindruck steht entgegen, dass es den meisten Menschen in Deutschland gut geht. Die Krisen in der Welt - ja, sie sind da - betreffen einen nur mittelbar, wenn überhaupt. Doch viele haben ein schlechtes Gewissen. Sie fragen sich: Bei allen Katas-

AUSGLEICH SCHAFFEN, DER
NEGATIVITÄT ETWAS POSITIVES
ENTGEGEN SETZEN.

an“, schreibt er. Er schafft damit einen Ausgleich, setzt der Negativität etwas Positives entgegen. Diese Strategie, sich von den schlechten Nachrichten nicht überwältigen zu lassen, empfehlen auch Wis-