



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR FEBRUAR

RÄTSELSPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL



Schielen

Vom Leiden der Betroffenen
und was man tun kann

Praxistipps aus Ihrer Apotheke

Was Sie zu Schnupfensprays
wissen sollten



Zahnpflege

Wie Sie Kronen und
Implantate richtig reinigen

Krebs

VISION
ZERO!



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.

Liebe Leserinnen, und Leser,



in Deutschland sterben jedes Jahr über 230.000 Menschen an Krebs. Weltweit sind es fast zehn Millionen, die Jahr für Jahr den Kampf gegen diese Krankheit verlieren. Viel zu viele Menschen, die vorzeitig aus dem Leben gerissen werden, viel zu viel Leiden und Leid für die Betroffenen, ihre Familien und Freunde.

Und jetzt stellen Sie sich eine Welt vor, in der niemand mehr an einer Krebserkrankung sterben muss. Wäre dies nicht phantastisch? „Vision Zero“ nennt dies Prof. Dr. Christof von Kalle von der Berliner Charité. Er hält es für „völlig inakzeptabel“, dass Menschen an Krebs sterben, und arbeitet mit Kolleginnen und Kollegen aus der medizinischen Forschung weltweit daran, die „Vision Zero“ Wirklichkeit werden zu lassen.

Mit enormen Erfolgen! Beispiel Immunonkologie: 2011 erst erhielt eine erste Immuntherapie gegen Krebs die Zulassung, weitere Wirkstoffe folgten mit den Jahren. Die Immunonkologie hat vielen Menschen Lebenszeit geschenkt, die vorher nicht denkbar war; für manche könnte sie gar Heilung bedeuten. Und der medizinische Fortschritt geht weiter. Mit Fiebereifer wird derzeit an dem großen Hoffnungsträger „Impfen gegen Krebs“ geforscht. In diesem Jahr soll es die erste Zulassung geben. Experten zufolge haben die Krebsimpfungen das Potenzial, die Behandlung von Krebserkrankungen grundlegend zu verändern. „Wir haben in der Krebsmedizin erhebliche Fortschritte gemacht. Für einen zunehmend hohen Anteil von Patienten mit bestimmten Krebserkrankungen ist eine Heilung prinzipiell möglich“, sagt Biontech-Chef Prof. Dr. Ugur Şahin. Sein Unternehmen ist zusammen mit der US-Firma Moderna Vorreiter beim Thema Krebsimpfung.

Die zweite Stellschraube bei der Realisierung der „Vision Zero“ besteht darin, zu verhindern, dass die Krebserkrankung überhaupt entsteht. An dieser Stelle ist jeder Einzelne von uns gefordert. Hier besteht ein riesiges Potenzial. Rund eine halbe Million Menschen erkranken jedes Jahr allein in Deutschland neu an Krebs. Fast 50 Prozent aller Krebserkrankungen ließen sich durch eine gesunde Lebensführung (nicht Rauchen, wenig Alkohol, kein Übergewicht, gesunde Ernährung, viel Bewegung) sowie durch Früherkennungsuntersuchungen verhindern. „Prävention ist im Grunde wichtiger als die Therapie“, betont Charité-Mediziner von Kalle.

In unserer Titelgeschichte ab Seite 8 beschäftigen wir uns mit der „Vision Zero“, mit den Fortschritten der Medizin und der Eigenverantwortung von uns allen. Wir möchten Ihnen die Lektüre des Beitrags unbedingt ans Herz legen. Bleiben Sie gesund oder werden Sie recht bald wieder!

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



22

Schielen
Was lässt sich
dagegen tun?

Inhalt

Februar 2025

RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S. 24



18

Zahnpflege
Wie man Kronen und
Implantate am besten reinigt



20

Muskelaufbau
So schaffen Sie
Ihre Fitnessziele

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 Krebs: „Vision Zero!“

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Was Sie bei der Verwendung von Schnupfensprays
wissen sollten

MEINE MEDIZIN

12 **Niedriger Blutdruck**
Meist harmloser, als es sich anfühlt

14 **Die Schilddrüse**
Wenn der hormonelle Schrittmacher
ins Stolpern gerät

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

MEINE BALANCE

18 **Zahnpflege**
Kronen und Implantate richtig reinigen

20 **Muskeln aufbauen**
So schaffen Sie Ihre Fitnessziele

MEINE FAMILIE

22 **Schielen**
Vom Leiden der Betroffenen und was man tun kann

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

30 Fernsehen im Februar



News im Februar

Vorbild: Land Hessen weitet Erste-Hilfe-Unterricht an Schulen aus

Mehr als 10.000 Menschen könnten nach Angaben des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) im Jahr gerettet werden, wenn sie nach einem erlittenen Herzstillstand sofort von einem Ersthelfer versorgt werden würden. Doch viele Menschen wissen nicht, was in einem solchen Notfall zu tun ist. Daher fordert das DRK seit Jahren, dass Jugendliche spätestens ab der 7. Klasse in zwei Unterrichtsstunden jährlich in Erster Hilfe mit dem Schwerpunkt Wiederbelebung geschult werden. Bisher findet nur in wenigen Schulen Erste-Hilfe-Unterricht statt. Das Land Hessen geht hier mit gutem Beispiel voran. Nach der Pilotphase 2023/2024 mit den ersten 30 Schulen bieten in diesem Schuljahr weitere 180 Schulen solche Lebensretterkurse an. In den nächsten drei Jahren sollen dann alle weiterführenden Schulen in Hessen für die siebte Jahrgangsstufe Wiederbelebungunterricht verpflichtend einführen.

Hausapotheke: Eltern von Kleinkindern sollten Medizinkohle griffbereit haben

Neugierige Kleinkinder nehmen auf ihren Entdeckungstouren auch schon mal Giftiges in den Mund. Eltern sollten deshalb immer Medizinkohle im Haus, besser: in der abschließbaren Hausapotheke haben. Das rät die Aktion Das sichere Haus (DSH). Medizinkohle ist eine wirksame Erste-Hilfe-Maßnahme, wenn ein Kind nur leichte Vergiftungserscheinungen wie Blässe oder eine leichte Übelkeit zeigt. Sie wird meist in Form von gepressten Tabletten („Compretten“) verabreicht. Treten bei dem Kind starke Vergiftungserscheinungen wie heftige Übelkeit, Benommenheit oder andere Symptome auf, muss der Notruf 112 gerufen oder ein Arzt oder eine Klinik aufgesucht werden. Die Aktion Das sichere Haus bietet die kostenlose Broschüre „Achtung, giftig! Kinder vor Vergiftungsunfällen schützen“ an, hier bestellt und heruntergeladen werden kann:



Aufgeschnappt //

„Wenn die Regierungen in Europa uns erlauben würden, unsere Medikamente grenzüberschreitend in derselben Packung zu vertreiben, wären die meisten Lieferprobleme über Nacht behoben. Aber nicht einmal Österreicher und Schweizer gestatten es uns, in ihren Ländern die in Deutschland gültigen Beipackzettel zu verwenden. Das ist lächerlich.“

Richard Saynor Chef des
Pharmakonzerns Sandoz

(Quelle: faz.net)

Fotos: stock.adobe.com / pacheto / Trueffelpix / makyyz / Drobot/Dean



Umfrage: Apotheken sollen mehr dürfen

Für die meisten Deutschen ist die finanzielle Belastungsgrenze in Bezug auf ihre Gesundheitsvorsorge erreicht.

Mehr zahlen geht nicht. Das sagen knapp zwei Drittel des im Rahmen des STADA Health Reports 2024 befragten Bürger. Der Hauptgrund: 45 Prozent der Bundesbürger können es sich nach eigenen Angaben nicht leisten, für Gesundheitsleistungen mehr Geld in die Hand zu nehmen. Ein weiteres Ergebnis der Befragung: 28 Prozent der Teilnehmer würden es begrüßen, wenn Apotheken künftig zusätzliche Gesundheitsleistungen wie Seh- oder Hörtests anbieten. Und jeder Dritte wünscht sich mehr Befugnisse für Apothekenteams – auch, um Ärzte zu entlasten.

Mehr Ergebnisse des STADA Health Reports finden Sie auf dieser Webseite:



Buch des Monats



Die meisten von uns kennen das flauere Gefühl und die Anspannung vor einer Prüfung, einem Test, aber auch einer Präsentation oder einer Rede. Das ist normal. Bei manchen Menschen ist diese Anspannung aber so stark, dass sie ihr Denken blockieren und auch starke körperliche Reaktionen bis zur Ohnmacht auslösen kann. Sie leiden unter Prüfungsangst. Die Angst- und Stressbewältigungstrainerin Sabrina Fleisch will mit ihrem Lese- und Arbeitsbuch „Prüfungsangst loswerden. Mentale Strategien zur Vermeidung von Blackouts, Nervosität und Blockaden“ mit ganz konkreten Tipps und Übungen Betroffenen helfen, diese Prüfungssituationen besser zu meistern. (Schul-) Kinder sind mit dem Buch sicher überfordert, aber Jugendliche und Erwachsene mit Prüfungsangst können von der Lektüre zweifellos profitieren. Das Buch ist im Ullstein-Verlag erschienen, hat 320 Seiten und kostet 13,99 Euro. ISBN: 978-3-548-06635-6.

Studie: Viele Arbeit- nehmer sind mit ihrem Job zufrieden

Immer wieder ist zu lesen, dass ein Großteil der Arbeitnehmer unzufrieden mit ihrem Job ist. Das stimmt aber nicht, will eine repräsentative Studie der Arbeitgeber-Vergleichsplattform Kununu herausgefunden haben. Das Gegenteil sei vielmehr der Fall. Danach sehen viele Beschäftigte einen Sinn in ihrer Arbeit und sind zufrieden mit dem Miteinander und ihrer beruflichen Freiheit. Kununu spricht sogar von der Arbeit „als Glücksbringer“. Für einen Großteil der Arbeitnehmer ist die Sinnperspektive, das emotionale Wohlbefinden sowie das Versprechen auf unabhängiges Arbeiten in ihrem aktuellen Job erfüllt. Darüber hinaus fühlen sich viele Menschen ihren Kollegen und Vorgesetzten sozial verbunden. Ein Drittel ist sogar immer oder oft von seiner Arbeit begeistert, zusätzliche 45 Prozent immerhin gelegentlich. Trotz dieser allgemeinen Zufriedenheit ist die Wechselwilligkeit bei den Arbeitnehmern allerdings hoch.



Am 4. Februar 2025 ist der Weltkrebstag. Ausgerufen wurde der Aktionstag 2007 von der Welt-Krebsorganisation UICC.

Jährlich beteiligen sich verschiedene Mitgliedsorganisationen in aller Welt an zahlreichen Aktionen. Ihre Bemühungen zielen darauf ab, über Themen rund um die Krankheit Krebs zu informieren. Lesen Sie, wie der Stand der Forschung und Behandlung ist und was jeder einzelne von uns tun kann.

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

Dinge drin, die Sie bei einem Unfall am Leben halten: Airbags, Gurte, Schleudersysteme, Notbremsen – bauen wir alles ein, weil wir jeden Todesfall verhindern wollen. Wenn es an einer Kreuzung einen tödlichen Unfall gibt, schicken wir ein Team dorthin, das fragt, wie können wir die Kreuzung umbauen, damit so etwas nicht mehr passiert.

In der Medizin ist es anders. Wenn in einer Familie gehäuft Krebserkrankungen auftreten oder jemand in jungen Jahren unerwartet stirbt, schicken wir da keine Kommission hin. Wir fragen uns nicht, wie wir es das nächste Mal verhindern können. Sondern wir haben (ähnlich wie wir es in den 1950er Jahren im Straßenverkehr auch hatten) noch zu oft solche Argumente wie: Ja, die waren ja schon ein bisschen älter. Oder die haben leider Pech gehabt. Oder die waren selber schuld, weil sie geraucht haben.“

Bei der Umsetzung der Vision Zero im Gesundheitsbereich sind alle gefordert. Zuerst jeder einzelne, und zwar dann, wenn es um Vorsorge, Prävention und Früherkennung geht. „Prävention ist im Grunde wichtiger als die Therapie“, sagt von Kalle und fährt fort: „Wir könnten fast die Hälfte der Krebstoten vermeiden, wenn wir die Potenziale von intelligenten Präventionsmaßnahmen und gut geplanter Früherkennung konsequent nutzen würden.“ In diesem Zusammenhang appelliert der Mediziner explizit an die Eigenverantwortung der Menschen. „Abzuwarten, weiter zu rauchen und erst zum Arzt zu gehen, wenn es wehtut oder blutet, entspricht dieser Vollkasko-Reparaturmentalität, die wir ändern wollen und müssen“, kritisiert er in einem Interview mit der Seite pharma-fakten.de.

Zu diskutieren seien in diesem Zusammenhang durchaus Belohnungs- bzw. Sanktionierungssysteme. Um noch einmal die Parallele zur Verkehrssicherheit zu ziehen: Wer sich im Auto nicht anschnallt oder mit seinem Smartphone hantiert, riskiert ein Bußgeld. „Warum nicht Sonderentgelte für den verhinderten Kolonkreb, also: eine Kopfprämie für Adenome? Über solche Instrumente sollten wir nachdenken“, fordert van Kalle.

meldung von Verkehrstoten getarnt. Bereits vor vier Jahren sagte von Kalle in einem Interview mit der Krankenkasse Barmer:

„Wir hatten im Straßenverkehr bis in die 1970er Jahre bis zu 22.000 Todesfälle pro Jahr durch Unfälle. Als das immer weiter zunahm, haben wir als Gesellschaft gesagt, das halten wir für völlig inakzeptabel. Wir finden nicht, dass jemand auf der Straße sterben sollte. Das heißt, wir haben eine Nulltoleranz, eine Vision Zero, eine Vision von Null: Wir setzen vermeidbare Todesfälle auf null. Dafür betreiben wir im Verkehr sehr große Aufwände. Wenn Sie sich Ihr Auto anschauen, sind da für mehrere Tausend Euro