



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR MÄRZ



10 Tipps GEGEN RÜCKENSCHMERZEN

RÄTSELSPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL

 **Medizinlexikon**
Was ist eigentlich ein
Donnerschlagkopfschmerz?

Wie bitte?
Was man bei einer
Hörminderung
tun kann

**Vor, zum oder
nach dem Essen?**
5 Tipps zur richtigen
Einnahme von Schmerzmitteln



NEU

Vitamine & Mineralstoffe – jetzt exklusiv in Ihrer Apotheke



Fotos: Titel: stock.adobe.com / HBS / BillionPhotos.com / Krakenimages.com / ODES // Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / vukkytas

wann hatten Sie zuletzt Rückenschmerzen? Ist noch gar nicht so lange her? Oder leiden Sie sogar akut unter Rückenschmerzen? Dass Sie damit nicht allein sind, ist vermutlich kein Trost und auch nicht überraschend. Denn Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Laut einer repräsentativen Umfrage im Auftrag der AOK gaben 81 Prozent der befragten Bürgerinnen und Bürger an, im vergangenen Jahr mindestens einmal Rückenschmerzen gehabt zu haben. Zum Glück sind die meisten Beschwerden nur von kurzer Dauer und gehen von selbst wieder weg. Aber wäre es nicht besser, wenn sie erst gar nicht erst entstünden?

Wir haben in unserer Titelstory ab Seite 8 zehn Punkte aufgelistet, die Ihnen helfen sollen, die Entstehung von Rückenschmerzen zu vermeiden. Keine Sorge, Sie müssen nicht alle zehn Aufgaben sofort und auf einmal erledigen. Manche wie Gewichtsreduktion oder der Aufbau einer stabilen Rumpfmuskulatur dauern ja auch ihre Zeit. Aber viel ist schon geholfen, wenn Sie ein paar Dinge beherzigen, die sich ohne zusätzlichen Aufwand sofort in Ihrem Alltag umsetzen lassen. Beispielsweise schwere Gegenstände nicht mit einem runden, sondern immer mit einem geraden Rücken heben („Hintern raus!“). Oder statt einer schweren Einkaufstasche lieber einen Rucksack tragen. Oder statt mit einem kurzen Gartengerät in gebückter Haltung Unkraut jäten besser ein Werkzeug mit einem langen Stiel nehmen. Mit solchen einfach zu realisierenden Maßnahmen lassen sich schon viele Rückenschmerzen vermeiden.

Wenn Sie dann noch ein paar der anderen Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur in ihre Tagesroutinen einbauen oder zumindest regelmäßig mehrmals in der Woche praktizieren und sich möglichst viel bewegen, haben Sie in Punkto

Vermeidung von Rückenschmerzen schon viel gewonnen. Bei starken und anhaltenden Schmerzen sollten Sie natürlich Ihren (Haus-) Arzt aufsuchen, um die Ursache abzuklären und die möglichen Behandlungen und nächsten Schritte zu besprechen.

Eine Sache liegt uns noch am Herzen: Bevor Sie sich an der Wirbelsäule operieren lassen, holen Sie unbedingt ein Zweitmeinung ein. Denn noch immer sind viel zu viele Rückenoperationen unnötig und – schlimmer noch – ziehen weitere OPs nach sich. In den meisten Fällen helfen konservative Behandlungsmethoden. So zeigt eine Auswertung von Versichertendaten der mkk - meine krankenkasse: Eine multimodale – also ganzheitliche, konservative - Schmerztherapie bringt Patientinnen und Patienten effektive und anhaltende Erleichterung bei Rückenschmerzen. In 83 Prozent der Fälle, in denen zuvor eine OP im Raum stand, wurde ein chirurgischer Eingriff überflüssig.

Blieben 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

* 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

März 2025



18

Einfach mal abtauchen
Wie gut uns Solebäder, Floating und Eisbäder tun



Fotos: stockadobe.com / PaulShlykov / Peakstock / Krakenimages.com

RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN
 S. 24

12

„Wie bitte?“
Was man bei einer Hörminderung tun kann



20

Das Feierabendbier
Wie schädlich ist Alkohol zum Stressabbau?

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Die 10 besten Tipps gegen Rückenschmerzen**

MEIN RAT

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

MEINE MEDIZIN

- 12 **Wie bitte?**
Was man bei einer Hörminderung tun kann
- 14 **Vor, zum oder nach dem Essen?**
5 Tipps zur richtigen Einnahme von Schmerzmitteln
- 16 **Was ist eigentlich...**
... ein Donnerschlagkopfschmerz?

MEINE BALANCE

- 18 **Einfach mal abtauchen**
Wie Solebäder, Floating und Eisbaden Körper und Geist stärken
- 20 **Das Feierabendbier**
Wie schädlich ist Alkohol zum Stressabbau?

MEINE FAMILIE

22 **Allergien bei Kindern**
Frühzeitig erkennen und behandeln

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im März



News im

März

Wie machen Sie sich als Flamingo?

Studien haben ergeben, dass Menschen, die lange auf einem Bein stehen können, länger leben. Danach soll der Einbein- oder „Flamingo“-Stand ein gutes Maß für die Fitness und die Gebrechlichkeit gerade bei älteren Menschen sein. Denn beim Flamingo-Stand sind sensorische Fähigkeiten, neuromuskuläre Kontrolle und angemessene Muskelkraft gefragt. Wie lange man auf einem Bein stehen können sollte, das hat der staatliche Gesundheitsdienst National Health Service in Großbritannien im Jahr 2023 veröffentlicht. Danach sollten

- 18- bis 39-Jährige 43 Sekunden auf einem Bein stehen können,
- 40- bis 49-Jährige 40 Sekunden,
- 50- bis 59-Jährige noch ganze 37 Sekunden. Bei den
- 60- bis 69-Jährigen sind es dann nur noch 30 Sekunden, bei
- 70- bis 79-Jährigen noch etwa 18 bis 19 Sekunden und
- über 80 Jahren schließlich etwas über fünf Sekunden.

Training lohnt sich. Vor allem die Muskeln in den Beinen und im Rumpf sollten gestärkt werden. Radfahren, Treppensteigen, Kniebeugen sind gute Übungen für die Beine, Crunches und Liegestütze für Bauch und Rücken. Der Einbein-Stand selbst (kann auch beim Zähneputzen geübt werden) schult die Koordination. Wer unsicher ist, stellt einen Stuhl neben sich, um sich gegebenenfalls abzustützen.



Aufgeschnappt

„80 Prozent aller psychischen Erkrankungen hängen mit Schlafstörungen zusammen.“

Prof. Dr. Dr. Kneginja Richter, Chefarztin der Cura Med Tagesklinik in Nürnberg und Professorin an der Technischen Hochschule in Nürnberg sowie Autorin des Buches „Ausgeschlafen und mental stark“ (Kösel-Verlag)

Fettzellen: „Ich will so bleiben, wie ich bin!“

Fettzellen haben ein gutes Gedächtnis und streben danach, immer so dick zu bleiben oder wieder zu werden, wie sie sind bzw. einmal waren. Das ist, so Forscher der ETH Zürich, der Grund für den bekannten Jojo-Effekt, den so gut wie jeder kennt, der schon einmal eine Diät zum Abnehmen gemacht hat. Die Erkenntnisse der Wissenschaftler aus der Schweiz beruhen auf entsprechenden Analysen von gemästeten Mäusen. Leider lässt sich das Gedächtnis der Fettzellen nicht löschen – sie werden erst nach zehn Jahren ersetzt. Daher lautet der Rat der Forscher: Übergewicht gar nicht erst entstehen lassen!



Nach den E-Bikes kommen die E-Wanderhosen

Bereits im vergangenen Jahr hatten der Outdoor-Ausrüster Arcteryx und das Google-Spin-off Skip eine Wanderhose vorgestellt, die mit Exoskelett und Motor das Wandern auf steilen Strecken erleichtern soll. Zielgruppe dieser rund 5.000 Dollar teuren Hose sind vor allem Menschen mit Verletzungen und eingeschränkter Mobilität. Das Interesse in der Bevölkerung scheint groß zu sein – bis Ende dieses Jahres sind keine Vorbestellungen mehr möglich. Einen etwas anderen Ansatz verfolgt die TU München. Auch mit ihrer „robotischen Hose“ sollen Menschen leichter laufen und sogar joggen können. Es handelt sich hierbei aber nicht um ein Exoskelett, sondern hierbei ziehen zwei dünne Drähte, die vom Oberschenkel bis zum Hüftgurt reichen, gleichzeitig nach oben und nehmen der Muskulatur im Oberschenkelbeuger einen Teil der Arbeit ab. In einem Youtube-Video kann man sich die Funktionsweise der TUM-Lösung ansehen (<https://www.youtube.com/watch?v=6Ns3oFUqzu0>). Wann das System für die Allgemeinheit verfügbar sein wird und zu welchem Preis, ist noch nicht bekannt.

Buch des Monats



Nach dem vielbeachteten Buch „Outlive“ des US-Mediziners Peter Attia (MEIN TAG 5/24) kommt mit dem Titel „Projekt Lebensverlängerung“ des Spiegel-Journalisten Thomas Schulz innerhalb kurzer Zeit ein weiteres Buch heraus, welches sich dem Thema Longevity, also Lebensverlängerung, widmet. Wie Attia geht es auch Schulz nicht darum aufzuzeigen, wie wir möglichst alt werden, sondern wie wir möglichst gesund alt werden. „In erster Linie liegt ein langes, gesundes Altern in unserer eigenen Hand“, schreibt Schulz. Und: Genauso wie man sich schon in jungen Jahren um seine finanzielle Altersvorsorge kümmern sollte, so auch um seine gesundheitliche Vorsorge. Was das in der Praxis heißt, hat der Autor auf 336 gut lesbaren Seiten aufgezeichnet. Das Buch ist im DVA-Verlag erschienen und kostet 24 Euro. ISBN: 978-3-421-07035-7

Helau und Alaaf: Lassen Sie sich nicht anstecken!

Am 3. März ist Rosenmontag und damit der Höhepunkt des Straßenkarnevals, vor allem in den närrischen Hochburgen Köln, Düsseldorf und Mainz. Aber auch in vielen kleineren Städten wird noch einmal kräftig gefeiert. Damit man die tollen Tage gut und gesund übersteht, ist nicht nur der vernünftige Umgang mit Alkohol angeraten, sondern auch die Berücksichtigung der wichtigsten Hygiene-Regeln. Die meisten Menschen wissen das und handeln entsprechend. Vor allem durch die Corona-Pandemie ist das Bewusstsein für die Wichtigkeit der Hygiene-Maßnahmen wie Händewaschen, Husten und Niesen in die Armbeuge und Zurückhalten bei Umarmungen und Küssen von fremden Personen groß, und die meisten Menschen handeln entsprechend verantwortungsvoll. Das bestätigt auch die Studie „Infektionsschutz durch Hygiene – Einstellungen, Wissen und Verhalten der Allgemeinbevölkerung“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Die Studie kann auf der BZgA-Homepage heruntergeladen werden (www.bzga.de).



Fotos: Prof. Dr. Dr. Kneginja - Credit: Ricarda Hager / E-Hose: www.stada-health-report-2024.com/de/ / stock.adobe.com / toshihito emi / VIDI: Studio / Petair

DIE BESTEN TIPPS GEGEN RÜCKEN-SCHMERZEN

10

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

Rückenschmerzen gehören zu den Volkskrankheiten in Deutschland. Laut einer repräsentativen Umfrage im Auftrag der AOK gaben 81 Prozent der befragten Bürgerinnen und Bürger an, im vergangenen Jahr mindestens einmal Rückenschmerzen gehabt zu haben. Was kann man tun, damit Rückenschmerzen erst gar nicht entstehen? Wir haben einen Experten um seine zehn besten Tipps gegen Rückenschmerzen gebeten.

1. KLEINE SCHRITTE BEWEGEN VIEL

Bewegung ist das A und O für eine starke Rücken- und Bauchmuskulatur. Dabei helfen auch kleine Schritte: Öfter die Treppe statt des Aufzugs zu nehmen ist ein erster wirkungsvoller Schritt. Noch besser: Häufiger mal Fahrrad fahren oder etwa Spazieren gehen statt auf der



2. SO BLEIBEN SIE ZUHAUSE IN FORM

Bei Rückenbeschwerden, die auf die Bandscheibe zurückzuführen sind, helfen auch praktische Übungen daheim. Geradezu ideal ist die Kombination von „Katzenbuckel- und Kuhrücken“: Den „Vierfüßlerstand“ einnehmend, wird zunächst die Wirbelsäule nach oben gebeugt. Der Blick ist nach unten gerichtet. Anschließend in die Kuhrücken-Position übergehen: Die Wirbelsäule leicht nach unten durchbeugen (Hohlkreuz) und den Kopf soweit anheben, dass der Blick nach vorne gerichtet ist. Wiederholen Sie diese Übung insgesamt zehn Mal.



4. BEWEGUNG STATT BETTRUHE

Selbst im Falle von Rückenschmerzen gilt heute die medizinische Devise „Bewegung statt Bettruhe“. Denn: „Durch die Schonhaltung und die damit verbundene einseitige Belastung verspannen sich die Muskelgruppen“, erläutert Orthopäde Kubosch. Die fatale Folge: Die Muskulatur wird schwächer und die Schmerzen nehmen noch zu.

SPORT, UND ZIEL
ren oder Wandern - Sport fördert
t und die Bandscheiben. Denn:
in zurück, können sie die Wirbel-
reichend stützen und entlasten.
n Rücken sind jene Sportarten,
bewegungen erfordern und auch
stimulieren wie beispielsweise
Kubosch. Und auch Bauchtanz ist
Anspannung und Lockerung der
vert. Nicht sehr rückenfreundlich
surfen (wegen der Fehlbelastun-
grund häufiger Stopp- und Dreh-
er im mittleren Lebensalter ein
sollte es langsam angehen. Denn
über sind die Bandscheiben besonderen Belastungen
ausgesetzt.

5. RÜCKENZIRKEL STÄRKEN RUMPFMUSKULATUR

Besonders hilfreich ist ein regelmäßiges Rücken- und Bauchtraining. Ideal sind individuelle Rückenzirkel, also eine Abfolge von Übungen, welche die unterschiedlichen Muskelgruppen ansprechen und in denen nicht nur tief liegende Muskeln gekräftigt, sondern vielmehr wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Das Resultat: eine ausgewogene, gestärkte Rumpfmuskulatur und eine verbesserte Körperhaltung. **Tipp:** Auf Youtube gibt es gute Videos dazu; geben Sie einfach den Suchbegriff „Rückenzirkel“ ein.

