



# Mein Tag

TV-PROGRAMM  
FÜR MAI

RÄTSELSPASS  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL



## 6 Gründe für Sex

Kuscheln für die Gesundheit

## Abführmittel

Was Sie bei der Einnahme  
beachten sollten



## Eierstockkrebs

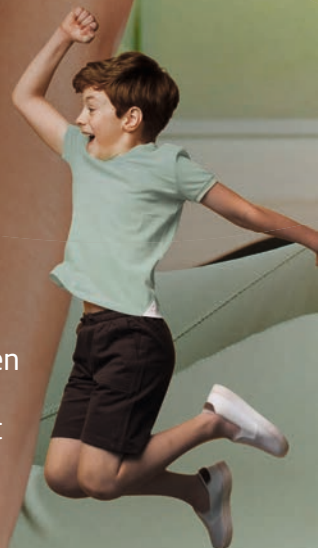
Mit dem Alter  
wächst das Risiko

## MIT KI IN Topform

10 TIPPS  
ZUR SICHERHEIT

## Gartenspaß Trampolin

Damit das Vergnügen  
nicht in der  
Notaufnahme endet





# Colilen<sup>IBS</sup>

Bei Reizdarm-  
beschwerden wie  
Bauchschmerzen,  
Blähungen, Durchfall  
und Verstopfung.

Ohne künstliche Stoffe.

**Sichern Sie sich Ihren Rabatt\*  
- nur für kurze Zeit**

**Fragen Sie nach  
weiteren Informationen  
in Ihrer Apotheke!**

**100%  
NATÜRLICHE UND  
BIOLOGISCH ABBAUBARE  
FORMULIERUNG**

glutenfrei

**-3€**

60 Kapseln



**-6€**

96 Kapseln

\* Im Aktionszeitraum 01.04 – 31.05.2025 gelten folgende Rabatte:  
3 € auf Colilen IBS 60 Kapseln und 6 € auf Colilen IBS 96 Kapseln.  
Nur solange der Vorrat reicht. Rabatt wird an der Kasse automatisch abgezogen.  
Nur in teilnehmenden Apotheken.

MEDIZINPRODUKT 0477

Bitte lesen Sie sich die Hinweise und Gebrauchsinformationen aufmerksam durch.

**Certified**  
 Aboca ist **B Corp**-zertifiziert.  
**gemeinwohl.aboca.com**  
Hersteller: **Aboca S.p.A. Società Agricola**  
Loc. Aboca, 20 - 52037 Sansepolcro (AR) - Italia  
Vertrieb: Aboca S.p.A. - Zweigniederlassung Deutschland  
Augustaanlage 7-11, 68165 Mannheim

*Aboca*



*Liebe Leserinnen, und Leser,*

am 17. Mai ist der Welt-Hypertonie-Tag. Ein wichtiger Tag, weil es ein wichtiges Thema ist. Denn Bluthochdruck (Hypertonie) gehört in Deutschland zu den großen Volkskrankheiten. Rund 30 Millionen Menschen haben hierzulande einen zu hohen Blutdruck. Fast die Hälfte der Betroffenen weiß nichts von ihrer Erkrankung und noch weniger Menschen ist bekannt, dass Bluthochdruck durch Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen das Sterberisiko erhöht. Deshalb ist das Ziel des weltweiten jährlichen Welt-Hypertonie-Tages, über die Volkskrankheit Bluthochdruck aufzuklären und das frühe Handeln in den Vordergrund zu stellen.

Aber was heißt „frühes Handeln“? Zuerst geht es darum, erhöhten Blutdruck nach Möglichkeit gar nicht erst entstehen zu lassen. Die wichtigsten Stellschrauben hierfür sind:

- Übergewicht vermeiden
- Nicht Rauchen
- Gesunde Ernährung
- Ausreichend Schlaf
- Stress reduzieren
- Regelmäßiger (Ausdauer-) Sport

Von entscheidender Bedeutung ist auch die regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks. „Es ist von herausragender Wichtigkeit, den eigenen Blutdruck regelmäßig zu messen (oder messen zu lassen) und im Falle erhöhter Werte sofort einen Arzt aufzusuchen, um die körperliche Gesundheit zu erhalten“, so der eindringliche Appell der Deutschen Herzstiftung an die Bevölkerung.

Auch uns, Ihren Guten-Tag-Apotheken, liegt Ihr gesunder Blutdruck am Herzen. Aus diesem Grunde geben wir Ihnen nicht nur hier in Ihrem Gesundheitsmagazin MEIN TAG immer wieder bewährte Tipps zur Vermeidung oder Senkung von Bluthochdruck. Ebenso wichtig ist unser Angebot an Sie, Ihren Blutdruck in unseren Apotheken messen zu

lassen. Menschen mit Bluthochdruck, die mindestens ein blutdrucksenkendes Mittel einnehmen, haben sogar Anspruch auf ein erweitertes Verfahren, das eine der fünf pharmazeutischen Dienstleistung (pDL) ist, die von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden.

Sollten Sie selbst über ein Blutdruckmessgerät verfügen, so finden Sie auf unserer Internetseite [www.mein-tag.de](http://www.mein-tag.de) eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie Sie Ihren Blutdruck messen können. Einfach diesen Link aufrufen: <https://mein-tag.de/meine-medicin/blutdruck-richtig-messen-so-gehts/>

In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund oder werden Sie es recht bald wieder – mit einem normalen oder optimalen Blutdruck!



**LINKTIPP**

Ausführliche Informationen rund um das Thema Bluthochdruck finden Sie auch auf der Internetseite der Deutschen Hochdruckliga [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de).

**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](mailto:info@mein-tag.de)

# Inhalt

Mai 2025

**18**  
6 Gründe  
für Sex  
Kuscheln für  
die Gesundheit



Fotos: stock.adobe.com / New Africa / BillionPhotos.com / EManzaneraque

**RÄTSELN &  
KURZURLAUB  
GEWINNEN**  
S. 24

**08**  
Mit KI in Topform  
Wie ChatGPT & Co. unsere  
Gesundheit unterstützen können



**11**  
Abführmittel  
Wie sie wirken und  
worauf Sie achten sollten



## MEIN TAG

6 News

## TITEL

8 **Mit KI in Topform - Wie ChatGPT & Co unsere Gesundheit unterstützen können**

## MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**  
Abführmittel: Wie sie wirken und worauf Sie achten sollten

## MEINE MEDIZIN

- 12 **Eierstockkrebs**  
Mit dem Alter wächst das Risiko
- 14 **Zahn- und Kiefersystem**  
CMD: Was verkrampte Kiefer alles auslösen können
- 16 **Was ist eigentlich...**  
... ein Aneurysma?

## MEINE BALANCE

- 18 **6 Gründe für Sex**  
Wie die schönste Nebensache der Welt zur Gesundheit beiträgt
- 20 **Bauchfett verlieren**  
Tipps für einen flachen Bauch

## MEINE FAMILIE

22 **Sicherheit auf dem Trampolin**  
Damit der Spaß nicht in der Notaufnahme endet

## MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

## MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Mai

## Softdrinks - nein danke!

Dass Softdrinks nicht gerade gesund sind, hat sich inzwischen herumgesprochen. Doch tatsächlich sind sie noch viel schädlicher als gedacht. Einer Studie zufolge (Tufts University) gingen in einem einzigen Jahr (2020) sage und schreibe weltweit 2,2 Millionen neue Fälle von Typ-2-Diabetes und 1,2 Millionen neue Fälle von Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf den Konsum von Limo, Energydrinks und anderen mit Zucker gesüßten Getränken zurück. Gesundheitsexperten fordern deshalb schon seit längerem eine „Limo-Steuer“, wie es sie in Großbritannien bereits seit 2018 gibt. Seitdem ist auf der britischen Insel nicht nur der Konsum von Softdrinks zurückgegangen, zudem haben auch die Hersteller den Zuckergehalt in den Getränken reduziert.

### Wussten Sie schon...

...dass noch immer weltweit knapp eine Milliarde Menschen rauchen? 15 Prozent aller Todesfälle lassen sich auf direkte Folgen des Rauchens zurückführen.

# News im Mai

## Buch des Monats



Der Titel des Buches „**Wie man in verrückten Zeiten nicht den Verstand verliert**“ ist unter Verkaufsgesichtspunkten sicher gut gewählt, verspricht aber etwas zu viel bzw. lenkt in die falsche Richtung. Der englische Originaltitel „How to stay sane“ (deutsch: Wie man gesund bleibt) passt besser. Tatsächlich geht es der Psychotherapeutin Philippa Perry in ihrem auf Englisch bereits 2012 erschienen Büchlein darum, „wie man psychisch gesund bleibt.“ Und das ist auch in normalen Zeiten schwierig genug. Leider gibt es nämlich, wie die Autorin gleich zu Beginn zugibt, „keine einfache Anleitung, die psychische Gesundheit garantieren könnte.“ Die Menschen sind nun einmal anders und was bei dem einen funktioniert, geht bei dem anderen daneben oder bleibt ohne Wirkung. Dennoch hat die Autorin vier Ansatzpunkte identifiziert, deren Anwendung (und Übung!) uns helfen können, psychisch gesund zu bleiben bzw. zu werden. Unsere Meinung: Für den geübten Leser eine inspirierende Lektüre. Das Buch ist im Ullstein-Verlag erschienen, hat 192 Seiten und kostet 19,99 Euro.

Fotos: jstock.adobe.com / jenifoto / chones / John / insta\_photos / New Africa

## Hilft Intervallfasten bei chronisch-entzündlichen Darm-erkrankungen?

Intervallfasten könnte Entzündungsprozesse im Darm eindämmen und den Ausbruch chronischer Krankheiten wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn verzögern - zu diesem Ergebnis kommen Wissenschaftler der Universität Hohenheim in Stuttgart nach einer Studie an Mäusen. „Das Intervallfasten verzögerte den Ausbruch der Kolitis und reduzierte die Entzündungsmarker im Darm. Eine zeitlich begrenzte Nahrungsaufnahme könnte somit eine Möglichkeit sein, der Krankheit entgegenzuwirken“, erklärt Hannah Ruple von der Universität Hohenheim. Die Wissenschaftler halten es für wahrscheinlich, dass sich diese Ergebnisse auf den Menschen übertragen lassen.

## Schlafmittel weit verbreitet

Fast vier von zehn Deutschen greifen zu Medikamenten und anderen Hilfsmitteln, um besser zu schlafen. In der Generation Z (18- bis 29-jährige) ist der Anteil mit rund 60 Prozent am höchsten. Mehr als jede fünfte Person über alle Altersgruppen hinweg bekommt ein verschreibungspflichtiges Präparat verordnet - mehr als jeder Zweite seit etwa einem Jahr oder länger. Das geht aus der „Schlafstudie 2024“ der Krankenkasse Pronova BKK hervor. Experten sehen die hohe Verbreitung von verschreibungspflichtigen Schlafmitteln sehr kritisch, weil diese bereits nach kurzer Zeit abhängig machen. Besonders beliebt sind bei den Deutschen pflanzliche Schlafmittel wie Baldrian, Passionsblume, Melisse oder Hopfen. 29 Prozent der Befragten nehmen solche Phytopharmaka und Nahrungsergänzungsmittel. Fast genauso viele Deutsche greifen zu melatoninhaltigen Produkten. Vorsicht: Pflanzliche Schlafmittel machen zwar nicht (körperlich) abhängig, sind aber auch nicht unbedingt nebenwirkungsfrei. Lassen Sie sich dazu am besten in Ihrer Guten-Tag-Apotheke beraten.

## Studie: Langes Leben kein Wert an sich

Passend zum Trendthema „Longevity“ (Langlebigkeit) veröffentlichte die Krankenkasse mhplus die Ergebnisse einer Studie. Danach gaben neun von zehn der befragten Studienteilnehmer an, dass ein langes Leben an sich für sie nur dann erstrebenswert sei, wenn sie gesund blieben. Ein hohes Alter sei kein Wert an sich. Der überwiegenden Mehrheit der Studienteilnehmer ist auch bewusst, dass der Schlüssel für ein gesundes Altern bei ihnen selbst liegt: 80 Prozent stimmen zu, dass man eher ein hohes Alter erreicht, wenn man gesund lebt. Interessant auch: Immerhin mehr als ein Viertel (28 Prozent) gab an, ewig leben zu wollen, falls dies möglich wäre. Allerdings nahm der Anteil derer, die diese Vorstellung attraktiv findet, mit zunehmendem Alter der Befragten ab. Von den über 70-jährigen wollten nur 15 Prozent unsterblich sein.

MIT  
KI  
IN

Topform

WIE CHATGPT  
& CO UNSERE  
GESUNDHEIT  
UNTERSTÜTZEN  
KÖNNEN

Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen persönlichen Gesundheitscoach, der rund um die Uhr verfügbar ist, Ihre individuellen Bedürfnisse kennt und Sie dabei unterstützt, Ihre Gesundheitsziele zu erreichen. Klingt teuer und aufwendig? Dank Künstlicher Intelligenz (KI) ist das kostenlos und ganz einfach möglich. Ob maßgeschneiderte Trainingspläne, personalisierte Ernährungsberatung oder präzise Gesundheitsanalysen - KI kann uns auf individuelle Art und Weise dabei unterstützen, unser Wohlbefinden zu optimieren.

Künstliche Intelligenz (KI) bezeichnet die Fähigkeit von Computern oder Maschinen, Aufgaben zu übernehmen, die normalerweise

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

#### KI IN APOTHEKEN

Auch Apotheken profitieren von KI, zum Beispiel kann KI durch die Analyse von Patientendaten potenzielle Wechselwirkungen und Risiken bei der Medikamenteneinnahme erkennen. Wann werden welche Medikamente gebraucht? KI kann ständig den Bedarf der jeweiligen Mittel analysieren und rechtzeitig zum Beispiel vor einer typischen Grippe-Periode darauf hinweisen, genügend entsprechende Medizin zu ordern. Das hilft, Lagerbestände effizient zu verwalten und Versorgungslücken zu reduzieren.

Durch die Automatisierung von Routineaufgaben entlastet KI das Apothekenpersonal - diese haben dann wieder mehr Zeit für die persönliche Beratung ihrer Kunden. „Das persönliche Vertrauensverhältnis bleibt essenziell und kann nicht durch KI ersetzt werden“, sagt Anke Rüdinger von der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände. „Die endgültige Verantwortung für die Abgabe von Medikamenten und die Beratung der Patienten liegt bei den Apothekerinnen und Apothekern. Aber KI kann Apotheken bei komplexen Entscheidungen unterstützen und dazu beitragen, die Patientensicherheit zu erhöhen.“

#### WIE SIE SELBST KI FÜR IHRE GESUNDHEIT NUTZEN KÖNNEN

Künstliche Intelligenz können Sie für Ihre Gesundheit aber auch selbst ganz bequem zu Hause nutzen. Denn mit KI haben Sie quasi einen Personal Trainer, Ernährungsberater und Gesundheits-Coach zum Null-Tarif an der Hand! KI kann Ihnen ganz direkt dabei helfen, Ihr individuelles Wohlbefinden und Ihre Gesundheit zu verbessern. Das Beste daran ist, dass alles ganz genau auf Sie abgestimmt wird. Einige Beispiele:

- Sie wollen Ihre Laufleistung verbessern? Dann können Sie sich innerhalb von Sekunden einen Trainingsplan erstellen lassen. Egal, ob Sie Ihre ersten

...manchen wie Tumore frühzeitig zu erkennen und somit die Diagnosegenauigkeit zu erhöhen. Auch in der Arzneimittelforschung nutzt man KI, um potenzielle Wirkstoffe zu identifizieren. Durch die Analyse großer Datensätze können Algorithmen Vorhersagen über die Wirksamkeit und Sicherheit neuer Medikamente treffen, was den Entwicklungsprozess beschleunigt. Ganz direkt am Patienten hilft KI durch umfassende Auswertung von genetischen Informationen und anderen Gesundheitsdaten dabei, Behandlungspläne und Therapien besser auf die Bedürfnisse des Einzelnen abzustimmen.

