



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR APRIL

RÄTSELSPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL



Medizinlexikon

Was ist eigentlich das
Fibromyalgie-Syndrom?

Tics und Tourette

Neue Erkenntnisse
aus Forschung und
Wissenschaft

Das Arztgespräch

Gut vorbereitet in
die Sprechstunde

FIT IN DEN Frühling

ZURÜCK ZUR
NATUR

Wunder Waldbaden

Tut gut, ist kostenlos
und schützt vor
digitalem Burnout





„Seit ich meinen Schwindel im Griff habe,
bin ich wieder voll dabei!“

Nr.1
★★★★★
meistverkauft
bei Schwindel*



Vertigoheel® –
wirkt natürlich gegen Schwindel

- Reduziert Anzahl, Dauer und Intensität der Schwindelattacken**
- Für mehr Sicherheit und ein aktives Lebensgefühl
- Besonders gut verträglich

Mehr erfahren unter
www.vertigoheel.de



* verkaufte Packungen in Deutschland 2024, Insight Health ** Schneider B et al. (2005) Arznei-Forsch/Drug Res 55(1): 23-29

Vertigoheel®, Tabletten, Zul.-Nr.: 13442.00.00, Anw.geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Versch. Schwindelzustände. Warnhinweise: Enth. Lactose! 1 Tabl. = 0,025 BE. Stand: Jul. 2023

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Liebe Leserinnen und Leser,

Longevity. Schon mal gehört? Tatsächlich ist Longevity nicht weniger als der aktuell heißeste Trend in der Gesundheitsbranche. Das lässt sich vor allem an der steigenden Zahl der Publikationen zu diesem Thema ablesen. Abgesehen von den zahlreichen Artikeln und Interviews in den Medien landeten allein innerhalb eines Jahres drei dicke Bücher zum Thema „Longevity“ in der MEIN-TAG-Redaktion. Nach dem vielbeachteten Werk „Outlive“ des US-Mediziners Peter Attia (Ullstein-Verlag, 24,99 Euro) brachte wenig später der DVA-Verlag den Titel „Projekt Lebensverlängerung“ des Spiegel-Journalisten Thomas Schulz heraus (24 Euro). Und vor kurzem erschien das Buch „Der Longevity-Kompass“ des Mediziners Volker Limmroth und des Neurophysiologen Gerd Wirtz (Ullstein-Verlag, 14,99 Euro).

Was ist mit „Longevity“ gemeint? Die wörtliche Übersetzung bedeutet Langlebigkeit. Es geht, kurz gesagt, um die Frage, was wir tun müssen, um nicht nur möglichst lange, sondern möglichst lange gesund und munter zu leben. Eigentlich nichts Neues, werden Sie vielleicht denken. Und ja, Sie haben recht. Einerseits. Denn zu diesem Thema haben wir schon viel gelesen und gehört. Was aber neu ist an diesem Longevity-Ansatz ist die Aussage, dass wir viel älter werden können als die heute durchschnittliche Lebenserwartung von rund 85 Jahren. Bis 120 Jahre, so die Aussagen der Experten, sind möglich. Falls, ja falls man entsprechend gesund lebt (und zwar schon in jungen Jahren!), die erforderlichen Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen durch-

führen lässt und die Segnungen der medizinischen Wissenschaft in Anspruch nimmt.

Doch egal ob 80, 90, 100 oder 120 Jahre: Wie wir gesund älter werden und auch im hohen Alter noch Freude am Leben haben, das ist eine Frage, die uns doch alle beschäftigt, oder? Was uns an dem Longevity-Trend unter anderem so gut gefällt, ist die positive und optimistische Herangehensweise an das Thema Altern. Ein begrüßenswertes Gegengewicht zum „Anti Aging“ (was ja wörtlich übersetzt „gegen das Altern“ heißt). Denn während die Propheten des Anti Aging das Altern in einem negativen Licht darstellen und es gleichsam überwinden wollen, betont der Longevity-Trend die Chancen, wie wir auch im Alter auf ein gesundes und glückliches Leben haben.

In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund oder werden Sie es recht bald wieder!

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



Florian Wehrenpfennig
Inhaber der
Rathaus Apotheke
in Sankt Augustin

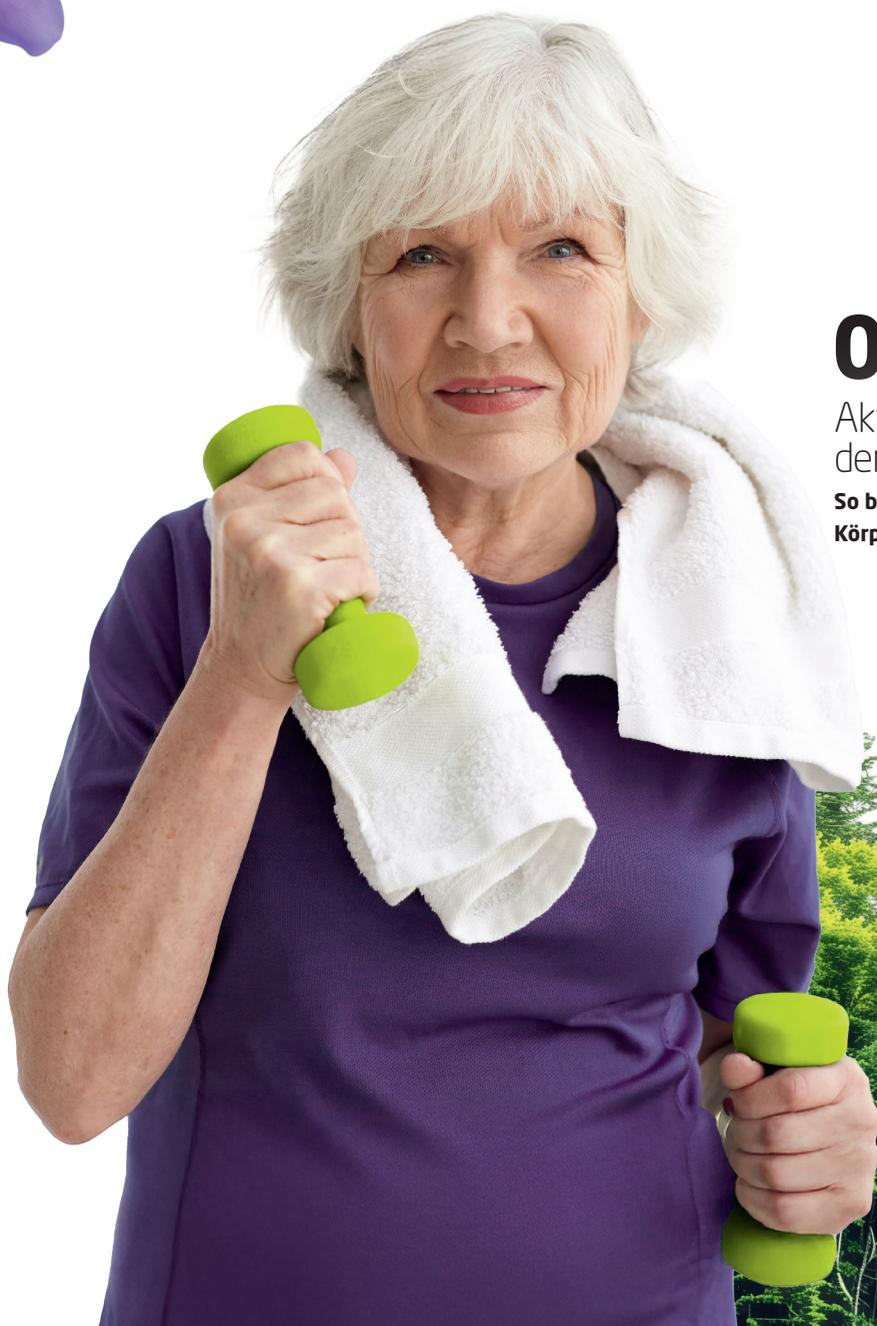


Für Fragen oder Anregungen schreiben Sie uns gerne an:
info@mein-tag.de

Fotos: Titel: stock.adobe.com / Halfpoint / christianchan / Khushboo Sumeet/peoplime.com / Miljan Zivkovic / Foto Editorial: fotografie-schepp.de

Inhalt

April 2025



08

Aktiv in
den Frühling
So bringen Sie Ihren
Körper in Schwung

RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S. 24

22

Ostern
Gesund schlemmen
an den Feiertagen

20

Waldbaden
Warum Sie noch heute
damit anfangen sollten



MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Topfit in den Frühling - So bringen Sie Ihren Körper wieder in Form**

MEIN RAT

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

MEINE MEDIZIN

12 **Das Arztgespräch**
So gehen Sie gut vorbereitet in die Sprechstunde

14 **Was ist eigentlich...**
... das Fibromyalgie-Syndrom?

16 **Tics und Tourette**
Neue Erkenntnisse aus Forschung und Wissenschaft

MEINE BALANCE

18 **Hautunreinheiten**
Wie Spätakne entsteht und was man dagegen tun kann

20 **Wunder Waldbaden**
Tut gut, ist kostenlos und schützt vor digitalem Burnout

MEINE FAMILIE

22 **Osterfestessen**
Gesund schlemmen an den Feiertagen

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im April

News im
April



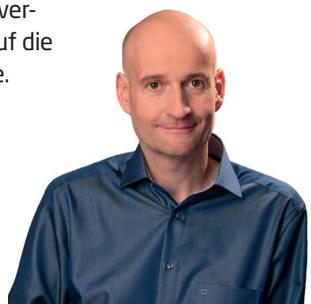
BfR warnt vor Schlafbeere-Präparaten

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) warnt vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Ashwagandha oder Schlafbeere. Diese Präparate werden von den Herstellern als geeignet zur Leistungssteigerung, zum besseren Einschlafen oder gegen Stress beworben. Laut BfR sind die Wirkungen aber wissenschaftlich nicht belegt und die möglichen Nebenwirkungen nicht ausreichend untersucht. Mit Blick auf die momentan verfügbaren Erkenntnisse empfiehlt das BfR insbesondere Kindern, Schwangeren und Stillenden sowie Personen mit einer bestehenden oder früheren Erkrankung der Leber, keine Ashwagandha-Präparate einzunehmen. Aufgrund mangelnder Daten und Kenntnislücken rät das BfR auch anderen Teilen der Allgemeinbevölkerung zur Zurückhaltung bei der Einnahme dieser Mittel.



Schmerzmittel im Sport? Bitte nicht!

Viele tausend Menschen haben sich wieder für die Frühjahrsmarathons und -halbmarathons angemeldet und dafür in den vergangenen Monaten fleißig trainiert. Wie ärgerlich, wenn dann vor dem Start plötzlich die Sehne zwickt oder ein Muskel schmerzt. Manch einer greift dann zur Schmerztablette. Das aber ist keine gute Idee, warnen Sportmediziner. Vor allem die Nieren – durch die Dauerbelastung ohnehin schon arg strapaziert – können erheblichen Schaden nehmen. Tatsächlich mussten bereits Marathon-Teilnehmer nach der Einnahme von Schmerzmitteln mit Nierenversagen in der Klinik behandelt werden. Auch andere Komplikationen sind nach anstrengenden sportlichen Betätigungen vorgekommen, die auf die Einnahme von Schmerzmitteln zurückzuführen waren, etwa Blutungen im Magen-Darm-Trakt und Herzinfarkt. Also auch wenn es schwerfällt: Wenn Sie nicht fit sind oder sogar Schmerzen haben, verzichten Sie lieber auf die Marathonteilnahme.



Aufgeschnappt

„Eine strikt vegane Ernährung ohne Medikamente ist Selbstmord.“

Dr. Rainer Limpinsel, Arzt und Autor des Buches „Der Anti-Diabetes-Plan“ (Trias-Verlag)

Fotos: Dr. Rainer Limpinsel / H. Münch/Thieme // stock.adobe.com / Govind / Caito / AminaDesign / by-studio / aprint22.com / muse studio

Buch des Monats



„Die Erkenntnisse von heute sind die Irrtümer von morgen“, lautet ein Bonmot zu Wissenschaft und Forschung. Zu deutsch: Was heute als wahr angesehen wird, kann morgen schon falsch sein. Oder die Wahrheit von gestern gilt heute als Irrtum. Das gilt auch für die Ernährung. Kaffee zum Beispiel wurde viele Jahre geradezu verteufelt, jetzt gilt er – in Maßen genossen – als gesund. Umgekehrt beim Alkoholkonsum. Bis vor kurzem wurde ein maßvoller Alkoholkonsum – vor allem in Form von Rotwein – als gesund empfohlen, heute wird vor jedem Tropfen Alkohol gewarnt. Einer, der hinsichtlich dieser Frage sozusagen eine Wandlung vom Saulus zum Paulus durchgemacht hat, ist der Journalist Bas Kast. In seinem jüngsten Buch „**Warum ich keinen Alkohol mehr trinke**“ beschreibt er, warum er aufgrund neuer wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Schädlichkeit des Alkohols zum Abstinenzler geworden ist. Das Buch ist im C. Bertelmann-Verlag erschienen, hat 112 Seiten und kostet 20 Euro. ISBN: 978-3-570-10581-8



Ein guter Witz ersetzt die Augentropfen

Lachen, bis kein Auge trocken bleibt – das scheint eine gute Therapie gegen chronisch trockene Augen (Sicca-Syndrom) zu sein. In einer wissenschaftlichen Studie konnten Lachübungen die Augentrockenheit zum Teil sogar besser beheben als Augentropfen.



Darmkrebs:
Risikofaktor
Übergewicht
größer als bisher
angenommen

Übergewicht erhöht das Darmkrebsrisiko deutlich mehr als bisher angenommen. Das fanden Forscher am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) heraus. Ihnen zufolge ist Übergewicht für über 20 Prozent der Darmkrebserkrankungen verantwortlich. „Unsere Ergebnisse legen nahe, dass das Übergewicht einen zirka doppelt so großen Anteil an der Darmkrebsentstehung hat wie bislang angenommen“, sagt Hermann Brenner, Epidemiologe am DKFZ. „Wir gehen davon aus, dass die Bedeutung des Übergewichts als Risikofaktor nicht nur mit Blick auf Darmkrebs bislang massiv unterschätzt wurde.“ Übergewicht gilt auch als gesicherter Risikofaktor für andere Krebsarten wie zum Beispiel Brustkrebs.

Wussten Sie schon...

...dass der Verzehr von Nüssen sowie von Flavonoiden, die in den meisten Obst- und Gemüsesorten und Kräutern stecken, das Demenzrisiko senkt? Das legen zumindest aktuelle Studien nahe.



SO BRINGEN SIE
IHREN KÖRPER
WIEDER IN FORM

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

Mit den warmen Sonnenstrahlen und der aufblühenden Natur erwacht bei vielen Menschen die Motivation, auch ihren Körper so schnell wie möglich aus dem Winterschlaf zu holen. Doch wie gelingt der Neustart in eine aktive Jahreszeit? Und wie bleibt man länger als nur wenige Wochen dran an dem neuen, sportlichen und gesünderen Lebensstil? Lesen Sie, mit welchen wirkungsvollen Tipps Sie voller Energie durchstarten und dranbleiben.



sender Kleidung und Schuhen braucht man nichts weiter. Nachteil: Laufen kann die Gelenke belasten, vor allem bei einem hohen Körpergewicht.

Ein besonders schonender Sport ist

Schwimmen. Das Wasser trägt den Körper, entlastet somit die Gelenke und bildet einen Widerstand, der den Trainingseffekt erhöht. Man braucht ebenfalls außer Badebekleidung kein weiteres Equipment. Nachteil: Der Eintritt ins Schwimmbad kann auf Dauer kostenintensiv werden und man muss sich die Bahnen mit anderen Schwimmern teilen.

Radfahren ist ebenfalls sehr gelenkschonend und man kann immer und überall losradeln. Zwar ist die Anschaffung eines Fahrrads nicht gerade günstig, dafür hat man dann ein Transportmittel, das keine Spritkosten verursacht und jeden Weg zur Fitnessseinheit macht.

Um Ihre Ausdauer nach und nach zu steigern, planen Sie zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche ein. Beginnen Sie mit moderater Intensität und steigern Sie sich langsam. Eine Faustregel besagt: Ein Training im Bereich von 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz ist besonders effektiv für den Ausdaueraufbau. So berechnen Sie Ihren optimalen Trainingspuls: 180 minus dem Lebensalter. Eine 50-jährige Person würde somit bei einem Puls von 130 Schlägen pro Minute trainieren. Entweder Sie tragen eine Fitnessuhr, die die Herzfrequenz anzeigt. Oder Sie halten kurz an und messen selbst Ihren Puls (Krankenschwestern-Trick: 15 Sekunden lang die Pulsschläge zählen und das Ergebnis mit vier multiplizieren).

So bleiben Sie dran: Investieren Sie in gutes Equipment. Mit passender Sportkleidung, guten Laufschuhen oder dem richtigen Fahrrad (siehe

Fortschritt der gewählten Route. Am Ende locken Urkunden und Medaillen als Belohnung (zum Beispiel www.gvc.events).

AUSDAUER FÜR MEHR POWER

Ausdauer- oder auch „kardiovaskuläres Training“ verbessert die Herzfunktion, erhöht die Sauerstoffaufnahme und fördert die Durchblutung. Das alles reduziert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem steigert Ausdauertraining die Immunabwehr und fördert die Ausschüttung von Endorphinen, den sogenannten Glückshormonen. Zu den beliebtesten Ausdauersportarten gehören Laufen, Schwimmen und Fahrrad fahren.

Laufen ist die wohl unkomplizierteste Sportart: Es ist jederzeit und überall möglich und außer pas-

