



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR JUNI



Medizinlexikon

Was sind eigentlich Koliken?

Rillen, Streifen, Flecken

Was Fingernägel über die Gesundheit verraten

Wundpflaster für alle

Das passende Pflaster für jede (kleinere) Wunde

DER BEIPACKZETTEL

So lesen Sie ihn richtig

GUT FÜR DIE
GESUNDHEIT

Yes, we gäh!





NEU

Vitamine & Mineralstoffe – jetzt exklusiv in Ihrer Apotheke



Fotos Titel: stock.adobe.com / anatolijcherkas / sabelskaja / woGi / Krakenimages.com // Foto Editorial: fotografie-schepp.de // stock.adobe.com / j-i-mel

am 7. Juni ist der „Tag der Apotheke“. Das Ziel dieses Aktionstags besteht darin, auf die Leistungsfähigkeit und die Bedeutung der Apotheke vor Ort für das Gesundheitswesen und die Arzneimittelversorgung aufmerksam zu machen. Wie bedeutsam die stationäre Apotheke für das Gesundheitssystem ist und welche Leistungen hier erbracht werden – oft ohne dass diese vergütet werden –, erfährt man, wenn man am „Tag der Apotheke“ einmal einen Tag IN der Apotheke verbringt. Wir haben idealtypisch einen Tag in der Apotheke für Sie aufgezeichnet.

8:30 Uhr. Eine Patientin kommt in die Apotheke und sagt, dass sie zwei ihrer neu verordneten Arzneimittel nicht mehr einnehmen möchte. Wir erklären ihr die Wirkungsweise der Medikamente und warum es für sie wichtig ist, sie weiter einzunehmen. Am Ende des Gesprächs einigen wir uns mit ihr darauf, dass sie die Arzneimittel auf jeden Fall die nächsten vier Wochen weiterhin einnimmt, und wenn sie dann noch immer nicht helfen, dass sie dann nochmal mit dem Arzt spricht.

9:23 Uhr. Eine Patientin sagt, dass ihr Asthmaspray nicht funktioniere, weshalb sie es jetzt zurückgeben will. Wir lassen uns von ihr zeigen, wie sie das Spray anwendet und sehen, dass sie es sich wie ein Mundspray gegen Atemgeruch in den Mund sprüht. Wir erklären ihr die korrekte Anwendung nochmal genau und üben sie mit ihr. Die Patientin spürt sofort eine Erleichterung.

10:12 Uhr. Ein Patient wurde mit der Erstdiagnose Diabetes aus dem Krankenhaus entlassen. Nun muss er drei Mal täglich Insulin spritzen und vorher seinen Blutzucker messen. Es wurde aber vergessen, ihm ein Blutzuckermessgerät mitzugeben. Auch wie man das Gerät anwendet, wurde ihm nicht gezeigt. Wir helfen natürlich und der Patient geht gut gerüstet nach Hause.

17:05 Uhr. Eine Patientin bekommt wegen ihrer Chemotherapie blutbildende Spritzen. Ihr Mann (79) soll sie ihr geben. Leider hat ihnen in der Klinik niemand gezeigt, wie die Spritze gehandhabt werden

soll. Wir zeigen dem Paar ausführlich, wie es am besten funktioniert.

18:20 Uhr. Am Abend dann noch ein spezieller Fall. Eine Tierärztin hat dem Hund einer Kundin ein Asthmaspray verordnet, das er mit Hilfe eines speziellen Gerätes für Tiere inhalieren soll. Das Spezialgerät ist aber nur online in frühestens vier bis sechs Tagen lieferbar. Die Hundebesitzerin ist verzweifelt, weil der Hund keine Luft mehr bekommt und stark hustet. Wir bauen aus einem Gerät für Menschen und einem Gefrierbeutel eine entsprechende Inhalationshilfe. Zusätzlich üben wir die Anwendung mit der Besitzerin und dem Hund. Nach einer Woche kommt die glückliche Hundebesitzerin in die Apotheke und berichtet, dass es dem Hund schon viel besser geht.

Das sind nur einige Beispiele von Beratungsfällen, die in unseren Apotheken an der Tagesordnung sind. Natürlich sind die hier beschriebenen Situationen nicht alle an einem einzigen Tag geschehen, aber sie sind alle tatsächlich so passiert. Wir haben sie hier aufgezeichnet, um Ihnen zum „Tag der Apotheke“ den Mehrwert „Ihrer“ Apotheke vor Ort zu verdeutlichen. Die Apotheke vor Ort. Von Mensch zu Mensch.

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

* 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

Juni 2025



20
Sandalen-Zeit
Tipps für schöne Füße

RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN
S. 24

22
Kleine Pflasterkunde
Das richtige Plaster für kleine Wunden



18
Yes, we gähn!
Darum ist Gähnen gesund

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 Der Beipackzettel - ein besonderes Stück Prosa

MEIN RAT

11 Praxistipps aus Ihrer Apotheke
Statine: Wirkungen und Nebenwirkungen

MEINE MEDIZIN

12 Das Leiden der jungen Mütter
Warum sich nach der Geburt die Gesundheit verschlechtert

14 Rillen, Streifen, Flecken
Was die Fingernägel über unsere Gesundheit verraten

16 Was ist eigentlich...
... eine Kolik?

MEINE BALANCE

18 Gähnen
Alle tun es, aber kaum einer weiß, wie gesund es ist

20 Sandalen- und Flipflop-Zeit
Tipps für schöne und gesunde Füße

MEINE FAMILIE

22 Wundpflaster richtig anwenden
Das passende Plaster für jede (kleinere) Wunde

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Juni

News im Juni



Gute Nacht!

Am 21. Juni ist der Tag des Schlafes. Dazu passt eine Meldung der Krankenkasse Pronova BKK, der zufolge jeder/jede dritte Deutsche besser schlafen würde, wenn er oder sie allein im Bett liegen würde. Ohnehin ist die Vorstellung, Liebende müssten das Nachtlager teilen, sonst stimme etwas in ihrer Beziehung nicht, längst überholt. Es gibt einfach zu viele gute Gründe, getrennt zu schlafen. Schnarchen ist sicher der bekannteste, aber auch unterschiedliche Schlafrhythmen gehören dazu. Es nervt einfach, wenn der eine Partner einschlafen will, der andere aber noch stundenlang seinen Krimi liest. Viele Paare haben schon Konsequenzen daraus gezogen. So fand die Studie „Schlafen 2024“ heraus, dass bereits 28 Prozent der Befragten in getrennten Zimmern schlafen. Allerdings: Für viele Paare ist das Thema immer noch heikel: 19 Prozent der Studienteilnehmer würden zwar lieber getrennt schlafen, trauen sich aber nicht, das Thema gegenüber ihrem Partner anzusprechen.

Aufgeschnappt

„Wissenschaftliche Studien konnten eindeutig nachweisen, dass Menschen mit einer nichtbehandelten Schwerhörigkeit signifikant schneller dauerhafte, kognitive Beeinträchtigungen erleiden und demenzielle Syndrome entwickeln als Menschen, die sich frühzeitig mit einem Hörgerät versorgen lassen oder im Alter keine Schwerhörigkeit entwickeln.“

Prof. Dr. Volker Limmroth und Dr. Gerd Wirtz in ihrem Buch „Der Longevity-Kompass“

Wussten Sie schon

...

... dass sich eine feste Beziehung bei Männern positiver auf Wohlbefinden und Gesundheit auswirkt als bei Frauen? Auch die Lebenserwartung von Männern hängt stärker davon ab, ob sie in einer festen Beziehung leben, als das bei Frauen der Fall ist. Das sind Ergebnisse einer Studie, an der auch Psychologen der Humboldt-Universität zu Berlin teilgenommen haben. Außerdem fanden die Wissenschaftler heraus, dass Männer tendenziell stärker darauf fokussiert sind, feste Beziehungen einzugehen. Ein weiteres Ergebnis: Männer initiieren bei einer festen Beziehung seltener als Frauen die Trennung, leiden nach einer Trennung eher unter Einsamkeit und neigen weniger dazu, die positiven Seiten der Trennung zu sehen.



Fotos: stock.adobe.com /svetolk / LadadikArt / deagreex / Marina Zlochina

Buch des Monats



Fasten. An sich eine gute Sache, aber viele der bekannten Heilfastenkuren beruhen auf Erkenntnissen von vor 100 oder gar 200 Jahren. Viele dieser Grundlagen und Glaubenssätze halten den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft nicht stand und schaden mehr als dass sie nützen. Beispiele sind etwa die Darmreinigung vor oder während des Fastens („Glaubern“) oder die Regel, dass man während der Fastentage keine Kaffee trinken darf. Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann, Ernährungs- und Sportmedizinerin an der Hochschule Coburg, wirbt in ihrem Buch „Der neue Fasten-Code“ – zusammen mit Johanna Katzera – für ein Fasten, welche die Erkenntnisse der modernen Ernährungs- und medizinischen Wissenschaft berücksichtigt und integriert. Das Buch ist eine gut lesbare Einführung in die verschiedenen Formen des Fastens, zeigt die vielen Vorteile des Fastens auf und geht auch auf Grenzen oder Risiken des (falschen) Fastens ein. „Der Fasten-Code“ ist im Südwest-Verlag erschienen, hat 192 Seiten und kostet 20 Euro.



Zu viel Bildschirmzeit bringt Kinder um den Schlaf

Und noch eine Meldung zum Tag des Schlafs am 21. Juni: Je mehr Zeit Kinder und Jugendliche vor dem Bildschirm verbringen – sei es beim Fernsehen, auf dem Smartphone, Tablet oder der Spielkonsole –, desto schlechter schlafen sie. So die Warnung der Stiftung Kindergesundheit. Sie bezieht sich dabei auf aktuelle Studien, die belegen, dass intensiver Medienkonsum nicht nur den Schlaf, sondern auch die Lernfähigkeit beeinträchtigt. Was Eltern tun können: 1. Digitale Medien sollten in den letzten zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen möglichst gemieden werden. 2. Smartphones haben im Schlafzimmer – vor allem nachts – nichts zu suchen. 3. Eltern sollten mit gutem Beispiel vorangehen und feste Medienzeiten für alle vereinbaren. 4. Alternative Einschlafrituale wie Lesen oder beruhigende Musik können helfen, besser zur Ruhe zu kommen. 5. Mit den Kindern und Jugendlichen über die Problematik reden.

Allzeithoch bei Pneumokokken-Infektionen. Impfquote gering.



Die Zahl der Pneumokokken-Infektionen in Deutschland hat laut dem Robert Koch-Institut ein Allzeithoch erreicht. Von den bundesweit insgesamt 8.550 Fällen im Jahr 2024 entfielen mehr als zwei Drittel (70,0 Prozent) auf Personen ab 60 Jahren. Pneumokokken sind Bakterien, die schwere und teils lebensbedrohliche Infektionen wie Hirnhautentzündungen, Lungenentzündungen und Blutvergiftungen verursachen können. Besorgniserregend ist die geringe Impfquote. So berichtet die Krankenkasse hkk, dass lediglich 30 Prozent ihrer Versicherten ab 60 Jahren gegen Pneumokokken geimpft sind. „Die Impfstoffe bieten einen wirksamen Schutz vor Pneumokokken-Erkrankungen“, sagt hkk-Präventionsexpertin Dr. Wiebke Hübner, Hübner. „Ältere Menschen sollten sich dringend gegen Pneumokokken impfen lassen, da ihr schwächeres Immunsystem das Risiko schwerer Verläufe und mögliche Komplikationen bei chronischen Erkrankungen eine Infektion besonders gefährlich machen.“ Die Kosten für die Pneumokokken-Impfung übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen.





Zu kleine Schrift, zu kompliziert und wenn man ihn einmal aufgefaltet hat, bekommt man ihn nicht mehr zurück in die Verpackung: Der Beipackzettel von Medikamenten - auch Packungsbeilage oder Gebrauchsinformation genannt - wird von vielen Patienten nicht gelesen. Dabei kann er Informa-

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

DER BEIPACKZETTEL

EIN BESONDERES
STÜCK PROSA

Dass Beipackzettel für den Patienten oft schwer verständlich sind, ist auch der EU-Kommission auf-

FOLGENDE ANGABEN ENTHÄLT DER BEIPACKZETTEL

Ist das Medikament für Ihre Beschwerden geeignet?

Darf das Medikament bei bestimmten Vorerkrankungen eingenommen werden?

Wie wird das Medikament richtig eingenommen?

Dürfen Sie nach der Medikamenteneinnahme Auto fahren oder Alkohol trinken?

Wie verträgt sich das Medikament mit anderen Medikamenten oder Lebensmitteln?

Welche Nebenwirkungen können auftreten?

Bei welchen Nebenwirkungen sollten Sie Ihren Arzt kontaktieren?

Wie bewahren Sie das Medikament richtig auf?

WAS BEDEUTET WAS?

EINE KLEINE ÜBERSETZUNGSHILFE

Manche Formulierungen im Beipackzettel können

mehr Fragen aufwerfen, als Klärung bringen. Was bedeutet zum Beispiel „Gegenanzeige“? Wie häufig muss eine Nebenwirkung auftreten, damit sie als häufig gilt? Welcher Zeitraum ist bei der Formulierung „vor dem Essen“ gemeint? Um den Beipackzettel besser zu verstehen, bietet die Stiftung Gesundheitswissen auf ihrem Gesundheitsportal eine Übersetzungshilfe zum Downloaden und Ausdrucken an. Wenn Sie daran interessiert sind, gehen Sie einfach auf die Seite www.gesundheitswissen.de und geben Sie dann das Suchwort „Beipackzettel Übersetzungshilfe“ ein. Noch schneller geht es über diesen QR-Code:



...ssen Sie
...how...

Beipackzettel einen
...zeitstest bestehen
...or er von der zustän-
...örde (z.B. vom Bun-
...ut für Arzneimittel
...inprodukte - BfArM)
...gt wird? Dazu wird

der Beipackzettel Menschen
verschiedener Altersgrup-
pen und Bildungsschichten
beiderlei Geschlechts vorge-
legt. Mindestens 90 Prozent
der Probanden müssen auf
Nachfrage die jeweiligen In-
formationen in der Packungs-
beilage finden und von diesen
wiederum 90 Prozent diese
Informationen auch verstehen.
Die Packungsbeilage muss so
lange angepasst und der Les-
barkeits-Test so oft wiederholt
werden, bis die Prüfungskrite-
rien erfüllt sind.

der zu Hause ist.

Die Antworten darauf fin-
det man im Beipackzettel.
Generell ist ein Blick in den
Beipackzettel sinnvoll, ganz
gleich, ob es sich um ein re-
zeptfreies oder ein verschrie-
benes Medikament handelt.
Der Beipackzettel enthält rele-
vante Informationen, die von
der richtigen Einnahme über
Nebenwirkungen oder Verhal-
ten bei Unverträglichkeiten bis
hin zur richtigen Aufbewah-
rung reichen.