



# Mein Tag

TV-PROGRAMM  
FÜR JULI



## Moskito-Alarm

Wie Sie sich vor  
Mückenstichen schützen

## Hepatitis

Wenn die Leber leidet

## UV-Strahlen

Auch Ihre Augen brauchen  
Sonnenschutz



# Hundstage

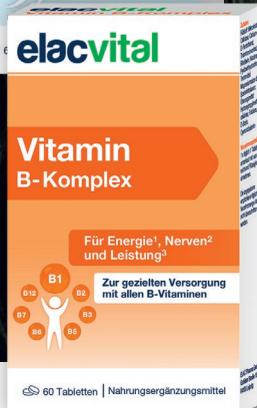
SO KOMMEN SIE GUT  
DURCH DIE HEIßEN TAGE  
UND NÄCHTE



Liebe Leserinnen und Leser,

**NEU**

## Vitamine & Mineralstoffe – jetzt exklusiv in Ihrer Apotheke



Fotos: Titel: stock.adobe.com / ReeseArcurs/peopleimages.com / natrot / Heial // Foto Editorial: fotografie-schnepp.de // stock.adobe.com / Anna Terleeva

am 23. Juli beginnen die Hundstage. Als Hundstage werden die heißen Tage im Sommer bezeichnet. Kalendarisch enden sie am 23. August. Der Hochsommer ist für viele Menschen die schönste Zeit des Jahres. Was absolut verständlich ist: Lange, unbeschwertere Tage am See, in den Bergen oder im heimischen Garten in Shorts und T-Shirt, laue Sommernächte, stimmungsvolle Grillabende – das Leben kann so schön sein. Dass der „Tag der Hängematte“ in den Juli gelegt worden ist (22.7.), hat seinen guten Grund.

wie Sie dies ermöglichen, erfahren Sie auf Seite 20. Nun hat der Sommer leider auch seine Schattenseiten, Stichwort Mücken. Wie Sie sich vor Mückenstichen schützen und sie behandeln, lesen Sie im Beitrag „Moskito-Alarm“ auf Seite 14. Sollten noch Fragen übrigbleiben, wenden Sie sich gerne an das Team in Ihrer Guten-Tag-Apotheke; hier werden Sie kompetent, umfassend und freundlich beraten.

Sommerzeit ist auch Reisezeit. Vermutlich auch deshalb liegt der Welt-Hepatitis-Tag im Juli (28.7.) Denn vor allem bei Reisen in Länder, in denen die Trinkwasserqualität und die hygienischen Bedingungen nicht unseren Standards entsprechen, besteht das Risiko, eine Hepatitis-A-Erkrankung zu bekommen. Lesen Sie ab Seite 8, wie Sie sich dagegen schützen können und welche Formen von Hepatitis sonst noch bekannt sind.

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Juli und Sommer. Bleiben Sie gesund oder werden Sie es recht bald wieder.

So herrlich der Juli und der Sommer insgesamt auch sind, man sollte einige Dinge beachten, um diese Jahreszeit unbeschwert und vor allem auch ohne spätere Reue (Stichwort: Hautkrebs) genießen zu können. Die wichtigsten sind:

Aufenthalt in der Sonne zeitlich begrenzen (am 3.7. ist der „Bleib-aus-der-Sonne-Tag“)

Sonnenschutz (Kleidung, Kopfbedeckung, Sonnencreme)

Ausreichend trinken

Bei großer Hitze starke körperliche Anstrengungen vermeiden

In dieser Ausgabe von MEIN TAG widmen wir uns gleich in mehreren Beiträgen den gesundheitlichen Herausforderungen des Hochsommers. So lesen Sie ab Seite 18, „Wie Sie gut durch die heißen Tage und Nächte kommen“. Dass auch die empfindlichen Augen Schutz vor der Sonne brauchen und

**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)

\* 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.

<sup>1,2</sup> Vitamin B1, B2, B6, B12, Biotin und Niacin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Nervenfunktion bei.

<sup>3</sup> Pantothenäure trägt zur geistigen Leistung bei.

# Inhalt

Juli 2025



Fotos: stock.adobe.com / Sunanta / Yakobchuk Olena / Kwangmoozaa / MeteBasar

**18**  
Hundstage  
So kommen Sie gut durch die heiße Jahreszeit

**RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN**  
S. 24



**20**  
Sonnenschutz  
Augen nicht vergessen!

**22**  
Verflixte Biester!  
Wie Sie sich vor Mückenstichen schützen



## MEIN TAG

6 News

## TITEL

8 **Hepatitis - Wenn die Leber leidet**

## MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**  
Betablocker: Wirkungen und Nebenwirkungen

## MEINE MEDIZIN

- 12 **Venenleiden und Krampfadern**  
Wenn die Venen nachgeben
- 14 **Moskito-Alarm**  
Wie Sie sich vor Mückenstichen schützen
- 16 **Was ist eigentlich...**  
... eine Kalkschulter?

## MEINE BALANCE

- 18 **Hundstage**  
Wie Sie gut durch die heißen Tage und Nächte kommen
- 20 **UV-Strahlen**  
Auch Ihre Augen brauchen Sonnenschutz

## MEINE FAMILIE

22 **Schreibabys**  
Tipps und Hilfe für geplagte Eltern

## MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

## MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Juli

News im

Danki



## Macht Kiffen Karies?

Die Legalisierung von Cannabis in Deutschland sorgt noch immer für viele Diskussionen. Neues Material liefert eine Studie aus den USA, der zufolge Cannabisraucher ein erhöhtes Risiko für Karies und Zahnverlust haben. So hatten Cannabisraucher im Vergleich zu Nicht-Konsumenten eine um 17 Prozent erhöhte Wahrscheinlichkeit für Karies an der Zahnkrone, eine um 55 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit für Wurzelkaries und eine um 41 Prozent erhöhte Wahrscheinlichkeit für Zahnverlust.

## Vorsorgliche Eileiterentfernung kann Krebsfälle deutlich reduzieren

Jährlich wird bei circa 7.000 Frauen in Deutschland Eierstockkrebs festgestellt (vgl. MEIN TAG 5/25). Bei mehr als der Hälfte der Patientinnen führt diese Erkrankung innerhalb von fünf Jahren zum Tod. Da es keine wirkliche Früherkennung gibt, werben Experten dafür, dass sich Frauen mit abgeschlossener Familienplanung bei einer geplanten Bauchoperation auch gleich die Eileiter entfernen lassen. Dadurch könne die Zahl der Eierstockkrebserkrankungen um etwa 15 Prozent gesenkt werden. Die Eileiter spielen eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Eierstockkrebs. „Unsere Daten zeigen, dass diese Maßnahme nicht nur das Auftreten von Eierstockkrebs signifikant senkt, sondern auch weitere Erkrankungen reduziert, die von den Eileitern ausgehen können – ohne zusätzliche Komplikationen“, so Prof. Dr. Ingo Runnebaum, früherer Direktor des Universitätsklinikums Jena, wo diese Operationen bereits seit 20 Jahren durchgeführt werden und bei den Frauen auf eine große Akzeptanz stoßen.

## Gürtelrose-Impfung verringert auch das Demenz-Risiko

Gürtelrose ist eine äußerst schmerzhafte Erkrankung. Umso wichtiger, dass man sich dagegen impfen lässt. Vor allem Menschen ab 60 wird diese Schutzimpfung empfohlen. Umso mehr, als diese Impfung offenbar einen weiteren, bisher nicht bekannten Nebeneffekt hat: Sie verringert nämlich auch das Demenzrisiko. Das hat eine neue Studie ergeben. Geimpfte Senioren erkrankten danach um rund 20 Prozent seltener an einer Demenz als nicht geimpfte Altersgenossen. Nach Ansicht der Wissenschaftler bestätigen diese Ergebnisse, dass Viren, die das Nervensystem befallen (wie im Falle der Gürtelrose), das Risiko für eine Demenz erhöhen können. Die Gürtelrose-Impfung könnte daher ein einfaches und günstiges Mittel der Prävention sein.



Fotos: stockadobe.com / janvier / Arcady / Svjitana / muse studio / Klckit24



## Aufgeschnappt

„Wer nicht trainiert, wird früher oder später zum Pflegefall und fällt anderen zur Last. Es liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen, das zu vermeiden. Training ist die oberste Pflicht für jeden.“

**Christian Toetzke,**  
Gründer der Trendsportart Hyrox,  
im Magazin Brand Eins.

## Ratgeber zur Patientenverfügung

Nicht mehr selbstbestimmt über das eigene Leben entscheiden zu können - diese Situation wollen sich die meisten Menschen lieber nicht vorstellen. Doch nicht nur altersbedingt, sondern auch durch einen Unfall oder eine Erkrankung kann dies ganz plötzlich passieren. Dann müssen Angehörige, Ärzte oder Gerichte wichtige Entscheidungen zum Beispiel über medizinische Behandlungen, finanzielle Angelegenheiten oder die Wohnsituation treffen. Wer schon in gesunden Tagen mit rechtssicheren Vollmachten vorsorgt, lässt im Fall der Fälle keinen Raum für Interpretation. Eine Hilfe ist der Ratgeber „Patientenverfügung“ der Verbraucherzentrale, der bereits in der aktualisierten 25. Auflage vorliegt und auf 168 Seiten sowohl vorformulierte Texte, Formulare zum Ausfüllen, praktische Checklisten und vielen Musterbeispiele enthält. Der Ratgeber ist unter anderem auf der Webseite [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de), in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.



## Buch des Monats



Warum sind wir so anfällig für negative Stimmungen, für Angststörungen und Depressionen? Wieso hat die Evolution nicht längst dafür gesorgt, dass sie verschwinden? Gute Fragen, auf die der amerikanische Psychiater Randolph M. Nesse in seinem Buch „Gute Gründe für schlechte Gefühle“ Antworten zu geben versucht. Nesse gilt als Begründer der Evolutionsmedizin und er zeigt in diesem Werk, dass schlechte Gefühle oft etwas Gutes haben. Viele schlechte Gefühle, so Nesse, „die auf den ersten Blick nutzlos erscheinen, haben in Wirklichkeit eine wichtige Funktion“. Ähnlich wie körperliche Schmerzen insofern nützlich sind, dass sie auf physische Verletzungen oder Krankheiten hinweisen, können schlechte Gefühle wie etwa depressive Verstimmungen oder Angststörungen nützlich sein, indem sie darauf hinweisen, dass mit unseren konkreten Lebensumständen etwas nicht in Ordnung ist oder dass wir an unseren Einstellungen oder Erwartungen arbeiten sollten. Die Lektüre des Buches ist spannend und erkenntnisreich, aber in weiten Strecken auch anstrengend und daher nur geübten Lesern zu empfehlen. Das Buch ist im Kösel-Verlag erschienen, hat 464 Seiten und kostet 34 Euro.

# HEPATITIS

## WENN DIE LEBER

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

land gibt es jedes Jahr tausende Neuinfektionen. Die häufigsten Formen sind Hepatitis A, B und C – und jede hat ihre eigenen Tücken.

**HEPATITIS C** wird vorrangig durch direkten Blutkontakt übertragen. Häufige Ansteckungsquellen sind unsterile medizinische Eingriffe, Tätowierungen oder Piercings mit unsauberen Nadeln, gemeinsam genutzte Rasierklingen oder Zahnbürsten sowie Nadelstichverletzungen im Gesundheitswesen. Seltener ist eine Übertragung durch ungeschützten Geschlechtsverkehr möglich, insbesondere wenn es zu Blutkontakt kommt.

### Hepatitis- FORMEN UND ÜBERTRAGUNGSWEGE

**HEPATITIS A** wird meist durch kontaminierte Lebensmittel oder Trinkwasser übertragen. In Entwicklungsländern, in denen die hygienischen Bedingungen nicht optimal sind, tritt sie häufiger auf. Die Infektion verläuft meist akut, heilt aber in der Regel ohne bleibende Schäden aus.

**HEPATITIS B** verbreitet sich durch Blut und andere Körperflüssigkeiten. Die Übertragung erfolgt durch ungeschützten Geschlechtsverkehr, unsaubere Nadeln, aber auch während der Geburt von der Mutter auf das Kind. Da das Virus sich lebenslang im Körper einnisten kann, besteht ein hohes Risiko für eine chronische Infektion, die zu schweren Lebererkrankungen führen kann.

### SYMPTOME EINER HEPATITIS-INFEKTION

Je nachdem, mit welcher Variante man sich infiziert, kann Hepatitis akut verlaufen oder auch chronisch werden. Während Hepatitis A in den meisten Fällen von selbst ausheilt und keine bleibenden Schäden hinterlässt, sieht es bei Hepatitis B und C anders aus. Bei Hepatitis B trägt man das Virus oft ein Leben lang in sich. Zwar gibt es Medikamente, die die Vermehrung des Virus unterdrücken, aber eine Heilung wird dadurch nur selten erreicht.

Hepatitis C hingegen kann mittlerweile in fast allen Fällen vollständig geheilt werden. Dank neuer direkt antiviral wirkender Medikamente (DAA) gelingt dies heute innerhalb von acht bis zwölf Wochen. Wichtig ist jedoch, die Infektion frühzeitig zu erkennen, da unbehandelte Hepatitis C über Jahre hinweg unbemerkt fortschreiten und zu schweren Leberschäden wie Leberzirrhose oder Leberkrebs führen kann. Eine chronische Hepatitis C kann selbst dann gefährlich werden, wenn der Betroffene keinerlei Symptome verspürt.

Eine Infektion zu bemerken, ist allerdings nicht immer einfach, da die Symptome einer Hepatitis anfangs oft unscheinbar sind. Müdigkeit, ein leichtes Druckgefühl im rechten Oberbauch, Appetitlosigkeit – nichts, was man nicht auch mit zu viel Stress oder einem grippalen Infekt erklären könnte. Manche Betroffenen bemerken anfangs gar nichts. Erst wenn sich die Haut gelblich verfärbt, die Leber schmerzt oder der Arzt bei einer Routineuntersuchung schlechte Leberwerte feststellt, wird die Infektion erkannt. Dann aber kann es bereits zu spät sein.