



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR AUGUST

RÄTSELPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Freunde finden Wie geht das?



Aktivurlaub mit Diabetes

Gut geplant kein Problem

Sommersprossen

Ich mag sie, ich mag sie nicht,
ich mag sie...

Cortison

Viel besser als
sein Ruf

KEINE PANIK!

Schulstress und Schulangst

Hilfreiche Tipps für
Schüler und Eltern



medi now **APP** FÜRS **E-REZEPT**

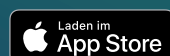


**E-Rezept mit
Gesund-
heitskarte
übertragen!**



medi-now.de/app

1. QR-Code scannen
2. medi now App installieren
3. E-Rezept übertragen



Fotos Titel: stock.adobe.com / Rido / Blossom Matthew / Olesia / Prostock-studio // Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / Björn Wylezich

Liebe Leserinnen und Leser,



„Freunde sind keine Erfindung von Facebook.“ So lautete die Überschrift über einem Artikel im Januar-Heft von MEIN TAG vor vier Jahren. Seitdem hat sich die Welt rund 1.700 Mal um sich selbst gedreht, die Herausforderung, Freunde zu finden, Freundschaften zu schließen und zu pflegen, ist geblieben. Ja, sie ist sogar noch größer geworden. Millionen Menschen leiden heute in Deutschland unter Einsamkeit, vom Schulkind bis zur Seniorin und zum Senior. Wegen dieser immensen Bedeutung – Stichwort „Soziale Gesundheit“ – widmen wir uns in diesem Heft erneut dem Thema Freundschaft. In unserer Titelstory ab Seite 8 finden Sie hilfreiche Tipps, wie Sie neue Freunde und Freundinnen finden können. Und zwar im richtigen Leben – nicht bei Facebook.

Ein weiteres Thema möchten wir an dieser Stelle gerne ansprechen, weil es uns wichtig ist. Am 1. August ist – oder war, je nachdem, wann Sie diese Zeilen lesen – der Weltlungenkrebstag. Etwa 57.000 Menschen in Deutschland erkranken jedes Jahr an Lungenkrebs. Nur rund 21 Prozent der Frauen und etwa 15 Prozent der Männer überleben die darauffolgenden fünf Jahre.

Größter Lungenkrebs-Risikofaktor ist das Rauchen. Bei etwa neun von zehn Männern mit Bronchialkarzinom vermuten Experten das Rauchen als Ursache. Bei Frauen sind es mehr als die Hälfte. Statistisch liegt die durchschnittliche Lebenserwartung von Rauchern um bis zu zehn Jahre unter der von Nicht-Rauchern. Bei Rauchern, die bereits im Alter von 14 bis 15 Jahren mit dem Rauchen angefangen haben, können es sogar bis zu 20 verlorene Lebensjahre sein. Auch für Nichtraucher bzw. Nichtraucherinnen kann Tabakrauch ein Risikofaktor sein – wenn man zum Beispiel mit einer Raucherin oder einem

Raucher zusammenlebt, erhöht sich das eigene Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken.

Es gibt also gute Gründe, noch heute mit dem Rauchen aufzuhören. Wir wissen aber, dass dies oft leichter gesagt als getan ist. Deshalb möchte wir, die Apotheken vor Ort, Sie gerne bei Ihrer Raucherentwöhnung unterstützen. Unter Experten besteht weitgehend Einigkeit darüber, dass Nikotinersatzprodukte – Nikotinpflaster, Nikotinkaugummis, Lutschtabletten, Nasensprays oder Inhalatoren – die Chancen auf eine erfolgreiche Raucherentwöhnung erhöhen können. Es gibt zudem eine Reihe von Wirkstoffen und Medikamenten, die – ähnlich den Nikotinersatzstoffen –, helfen sollen, die Entzugserscheinungen bei der Tabakentwöhnung zu mindern und so das Aufhören zu erleichtern. Wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Apotheke vor Ort, gemeinsam mit Ihnen finden wir heraus, welche Lösung für Sie am besten ist.

LINKTIPP

zum Thema
Raucherentwöhnung:
www.rauchfrei-info.de/
www.lungeninformationsdienst.de/krankheiten/lungenkrebs



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

Inhalt

August 2025

12
Aktivurlaub
mit Diabetes
Gut geplant kein
Problem

**RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN**
S. 24

8
Freunde finden
Ergreifen Sie die Initiative!

18
Sport und
Arthrose
Bleiben Sie
in Bewegung!

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 Freunde finden - wie geht das?

MEIN RAT

11 Praxistipps aus Ihrer Apotheke
Cortison: Wirkungen und Nebenwirkungen

MEINE MEDIZIN

- 12 Aktivurlaub mit Diabetes
Gut geplant kein Problem
- 14 Schwarzer Hautkrebs
Die noch immer unterschätzte Gefahr
- 16 Was ist eigentlich...
... eine Schleimbeutelentzündung?

MEINE BALANCE

- 18 Arthrose und Sport
Soll ich oder soll ich's lassen?
- 20 Sommersprossen
Ich mag sie, ich mag sie nicht, ich mag sie...

MEINE FAMILIE

22 Schulstress und Schulangst
Hilfreiche Tipps für Schüler und Eltern

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im August

News im August

So wichtig sind grüne Oasen in den Städten

Grünanlagen mit Bäumen machen Städte klimaresistenter und Menschen gesünder und glücklicher. Das haben Wissenschaftler des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) herausgefunden. Danach haben Parks und Grünanlagen mit vielen Bäumen eine zentrale Bedeutung für das Stadtklima, denn Städte sind von der globalen Erwärmung besonders betroffen. In dicht bebauten Quartieren können sich Hitzeinseln bilden und bei Starkregen kann das Wasser kaum versickern. „Wir können zeigen, dass eine Erhöhung des Baumbestandes um mindestens 30 Prozent die jährliche Zahl der extremen Hitzestunden um fast 64 Prozent und den jährlichen Wasserabfluss um 58 Prozent verringern könnte“, sagt KIT-Studienleiter Dr. Somidh Saha. Außerdem verbessern Bäume die Luftqualität in den Städten.

Was bei Weißmacher-Zahncremes zu beachten ist

Möglichst weiße Zähne – um diesem vermeintlichen Ideal näher zu kommen, benutzen viele Menschen sogenannte Weißmacher-Zahncremes. Sie sind praktisch und erheblich kostengünstiger als das Bleaching. Doch wirken sie auch? „In der Tat können diese Produkte dank des Wirkstoffs Titandioxid die Zahnoberflächen wieder aufhellen“, sagt Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln. Allerdings sei Vorsicht geboten, warnt der Experte: „Manche Pasten reiben den Zahnschmelz stark ab und können zu Reizungen des Zahnfleisches führen. Deshalb sollten sie nicht täglich angewendet werden.“ Und bei freiliegenden Zahnhälsen sollte man sie wegen des erhöhten Abriebs auf keinen Fall benutzen. Zudem sei die Wirkungsweise beschränkt: Bei von Natur aus gelblichen Zähnen zeigten Weißmacher-Zahncremes kaum einen Effekt, sagt Schmidt.



Aufgeschnappt

„Süßstoffe steigern das Risiko für Gewichtsprobleme enorm, sie fördern sogar die Entstehung einer Zuckerkrankheit und führen dazu, dass mehr Kalorien aus dem Essen aufgenommen werden.“

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann, Ernährungs- und Sportmedizinerin an der Hochschule Coburg (aus ihrem Buch „Der neue Fasten-Code“)

Fotos: Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann: ©Eva Klink // stock.adobe.com / Đỗ Hải / master1305 / vitality_merlin / Krakenimages.com / Jade



Kein Gewichtsverlust auf Kosten der Muskeln!

Übergewicht reduzieren ist grundsätzlich gut, aber nicht alle Maßnahmen sind uneingeschränkt zu empfehlen. So warnt die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) davor, dass die Menschen bei Crash-Diäten oder auch der Anwendung der sogenannten „Abnehmspritze“ nicht nur Fett, sondern oft auch Muskelmasse verlieren. Es besteht das Risiko einer Sarkopenie, dem krankhaften Verlust von Muskelmasse und Muskelkraft. Besonders häufig tritt sie im Zusammenhang mit extrem eiweißarmen Diäten oder der Behandlung mit sogenannten Inkretin-Analoga wie Semaglutid oder Tirzepatid auf, die unter die Haut gespritzt werden. Um dieser Gefahr entgegenzuwirken, hält die DGEM eine begleitende, qualifizierte ernährungsmedizinische Betreuung der Patienten für unverzichtbar. Diese wird von speziell geschulten Fachkräften durchgeführt – etwa von Ernährungsmedizinern oder speziell ausgebildeten Diätassistenten und Ökotrophologen.



Wussten Sie schon...

...dass mehr als 250 Millionen Menschen weltweit nicht wissen, dass sie Diabetes haben? Das geht aus einer Studie der International Diabetes Federation (IDF) hervor. Weltweit leben nach Angaben des IDF derzeit rund 589 Millionen Menschen mit Diabetes. Das sind mehr als die Bevölkerung der USA, Kanadas, Mexikos und der Karibik zusammen. Die geschätzte Zahl der Erwachsenen mit Diabetes wird nach Angaben des IDF bis zum Jahr 2050 auf 853 Millionen ansteigen. Der IDF fordert die Regierungen weltweit auf, energischere Maßnahmen zur Bekämpfung von Diabetes zu ergreifen.

Buch des Monats



Er gilt als der „Rücken-Papst“ in Deutschland: Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer. Im März-Heft 2018 konnten Sie bereits ein großes Interview mit dem Mediziner lesen (Titel: „Volkskrankheit Rücken“), und im Jahr 2022 hatten wir seine Publikation „Mein großes Rückenbuch“ zu einem der zehn besten Medizinbücher gewählt. Jetzt hat der Altmeister mit dem Buch „Meine Formel für einen gesunden Rücken. Das sanfte Programm für eine starke Haltung“ noch einmal nachgelegt. Vor allem für Einsteiger in die Thematik ist das gut lesbare und leicht verständliche Buch bestens geeignet – medizinisches Fachkauderwelsch muss niemand fürchten. Grönemeyer geht den Ursachen von Rückenschmerzen nach, erklärt, was man dagegen tun kann und wie man sie behandelt, gibt Beispiele aus seiner Praxis und spart nicht mit Tipps zur Vorbeugung (praktische Übungen!). Das Buch ist im Südwest-Verlag erschienen, hat 160 Seiten und kostet 18 Euro.

FREUNDE FINDEN

WIE GEHT DAS?

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

Sie hören zu, wenn wir ein Problem haben, lachen mit uns und geben uns das Gefühl, gesehen und verstanden zu werden - Freunde bereichern das Leben. Zum internationalen Tag der Freundschaft am 30. August lohnt es sich, mal wieder das Telefon in die Hand zu nehmen und ein Treffen

kann helfen, das Hormon Cortisol im Blut so einzustellen, dass Entzündungen werden, das weiß man aus Untersuchungen über und das ist gut für das Immunsystem. Auch der mentalen Gesundheit Freundschaften gut. Sie Beispiel das Risiko für Depressionen fühlen uns sicherer, wenn wir Freunde sind. Warum das so ist, wird geforscht. „Ein Teil der Theorie in der Evolution“, erläutert der Mensch ist von Natur aus auf soziale Kontakte angewiesen – sowohl physisch als auch psychisch.“

ES KENNT KEIN ALTER

Veränderung von Lebensumständen, auch Einsamkeit entsteht, wenn man zum Beispiel aus der Stadt in eine neue Stadt zieht, den Beruf, das Studium, die Liebe, und plötzlich sind die alten Freunde ganz weit weg. Aber auch eines hohen Lebensalters ist kein Hindernis. Es stellt sich heraus, dass nicht alle Menschen mit zunehmendem Alter abgesegnet sind und einem Leben ohne Freunde verurteilt sind. Sie können immer zur Seite stehen. Doch wo findet man überhaupt neue Freunde? Oft lässt uns auch eine gewisse Schüchternheit davor zurückschrecken, fremde Personen näher kennenzulernen. Dabei entstehen Freundschaften selten nur durch Zufall – man kann sie aktiv gestalten. Bevor man auf die Suche geht, sollte man sich fragen: Was wünsche ich mir in einer Freundschaft? Ähnliche Interessen und gemeinsame Aktivitäten wie Sport, Reisen oder abends um die Ecke zu Kaffee trinken? Oder einfach jemanden zum Reden? Würde mich ein Mensch, der ganz anders ist als ich, abschrecken oder bereichern?

Dagegen kann ein langfristiges Gefühl von Einsamkeit zu einem nachweisbaren Anstieg des Stress-Hormons Cortisol führen. „Freundschaften wirken dem entgegen“, erklärt Prof. Eva Peters, Leiterin des Psychoneuroimmunologie-Labors der Uniklinik Gießen. „Die gemeinsame Zeit mit Freunden



1

Freunde finden

VEREINE UND GRUPPEN Sportvereine, Chöre, Literaturkreise, Wanderclubs oder Spieleabende bringen Menschen regelmäßig zusammen – oft entstehen daraus langjährige Freundschaften.

VOLKSHOCHSCHULEN UND WORKSHOPS Ob Töpfern, Sprachen, Fotografie oder Tai-Chi – Kurse eignen sich ideal, um Gleichgesinnte kennenzulernen.

KIRCHLICHE UND SOZIALE GRUPPEN Viele Gemeinden bieten Gesprächskreise oder gemeinsame Aktivitäten für alle Altersgruppen.

EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT Wer sich für andere einsetzt, kommt schnell in Kontakt mit Menschen, die ähnliche Werte teilen – sei es im Tierheim, beim Vorlesen im Kindergarten oder in der Nachbarschaftshilfe.

CAFÉS MIT SOZIALEM KONZEPT In vielen Städten gibt es „Mitmach-Cafés“ oder Reparatur-Cafés, die auf Begegnung ausgelegt sind. Zum Beispiel in München „Die gute Stube“ mit tollen Projekten wie „Imkern gegen Einsamkeit“ und dem „Stubenhocker-Netzwerk“.

GEMEINSAME BEKANNTE Vertraut man jemandem an, dass man sich manchmal einsam fühlt, gibt es immer die Chance, in einen bestehenden Freundeskreis aufgenommen zu werden. Auch die eigenen erwachsenen Kinder könnten ein gemeinsames Treffen mit ihren Freunden und deren Eltern vereinbaren.

