



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR SEPTEMBER



Künstliche Süßstoffe
Falsche Hoffnungen

Endometriose
Enorme Belastung für betroffene Frauen

Wenn das Gehen schwerfällt
Keine Scheu vor dem Rollator

RÄTSELSPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Herzpatienten:
Keine Angst vorm

Sport!

now medi now

APP FÜRS E-REZEPT



**E-Rezept mit
Gesundheitskarte
übertragen!**



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

medi-now.de/app



Liebe Leserinnen und Leser,

in Deutschland leben 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Tendenz steigend. Die häufigste Demenzerkrankung ist die Alzheimer-Krankheit. Alzheimer und viele andere Demenzerkrankungen sind noch nicht heilbar. Auch das in diesem Jahr von der EU zugelassene Medikament Lecanemab (Handelsname Leqembi) ändert nichts an dieser Tatsache. Lecanemab - in einem frühen Stadium eingenommen - kann den Verlauf der Krankheit nur verlangsamen, sie aber nicht heilen. Wegen der begrenzten Wirksamkeit von Lecanemab könne von einem „echten Durchbruch in der Behandlung der Alzheimer-Krankheit noch nicht gesprochen werden“, sagt Prof. Dr. Janine Diehl-Schmid von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Ein tatsächliches Heilmittel gegen Alzheimer ist nach wie vor nicht in Sicht.

Deshalb ist es so wichtig, dass wir wissen, wie wir Demenzerkrankungen vorbeugen können. Und das können wir bis zu einem gewissen Grad. „Wenn wir ein gesundes und aktives Leben führen, uns regelmäßig bewegen, soziale Kontakte pflegen und medizinische Risikofaktoren wie Sehschwäche, Schwerhörigkeit, Bluthochdruck und Cholesterinwerte behandeln lassen, dann haben wir schon sehr viel dafür getan, um unser persönliches Demenzrisiko zu senken“, sagt Dr. Anne Pfitzer-Bilsing von der Alzheimer Forschung Initiative. Durch die Vermeidung der Risikofaktoren können laut Studien 45 Prozent der Demenzerkrankungen verzögert oder verhindert werden.

Für Aufmerksamkeit sorgten Aussagen von Forschern, dass auch eine Impfung gegen Gürtelrose (wir berichteten) und eine Behandlung von Herpes-Viren mittels Antitherpetika das De-

menz-/Alzheimer-Risiko verringern. Auch über eine positive Wirkung von Colesterinsenkern (Statinen) wird diskutiert, hier ist die Forschungslage bisher allerdings uneindeutig.

Am 21. September ist der Welt-Alzheimerstag. Er dient nicht zuletzt der Aufklärung und der Wissensvermittlung über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten dieser Krankheit. Noch immer herrschen darüber in der Bevölkerung viel Halbwissen und irriige Meinungen. Was stimmt und was nicht, dieser Frage widmet sich unser Beitrag „Alzheimer: 7 Irrtümer im Faktencheck“ auf Seite 12.

LINKTIPPS

www.deutsche-alzheimer.de



www.alzheimer-forschung.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

Inhalt

September 2025

**RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN**
S. 24



14
Endometriose
Enorme Belastung für
betroffene Frauen



08
Herzpatienten
Keine Angst vorm Sport!

21
Künstliche
Süßstoffe
Falsche Hoffnungen

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Herzpatienten: Keine Angst vorm Sport!**

MEIN RAT

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

MEINE MEDIZIN

12 **Alzheimer-Erkrankung**
7 häufige Meinungen im Faktencheck

14 **Endometriose**
Enorme Belastung für betroffene Frauen

16 **Was ist eigentlich...**
... ein Grütebeutel?

MEINE BALANCE

18 **Wenn das Gehen schwerfällt**
Keine Scheu vor dem Rollator

21 **Künstliche Süßstoffe**
Falsche Hoffnungen

MEINE FAMILIE

22 **Laus-Alarm**
Das große Krabbeln

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im September

News im September

Dornen: Kleine Verletzung, gefährliche Folgen

Wer im Garten arbeitet, kann sich schnell an Dornen oder Stacheln verletzen. Solche Wunden erscheinen oft harmlos - sollten jedoch nicht unterschätzt werden. Es sind schwere Infektionen möglich. „Schon bei der kleinsten Verletzung können Bakterien in die Haut gelangen und zu einer Wundinfektion führen“, sagt Torben Thorn, Experte für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz bei der R+V Versicherung. Am gefährlichsten sind dabei Tetanus-Bakterien. Sie tummeln sich an Splintern in Blumen- oder Gartenerde oder sitzen direkt auf Stacheln oder Dornen. „Weil dieser Erreger praktisch überall zu finden ist, sollte man seinen Impfschutz regelmäßig überprüfen und spätestens nach zehn Jahren auffrischen lassen“, ergänzt Thorn. Kinder können bereits ab einem Alter von zwei Monaten gegen Tetanus geimpft werden. Außerdem sollte man bei der Gartenarbeit dornenfeste Handschuhe tragen.



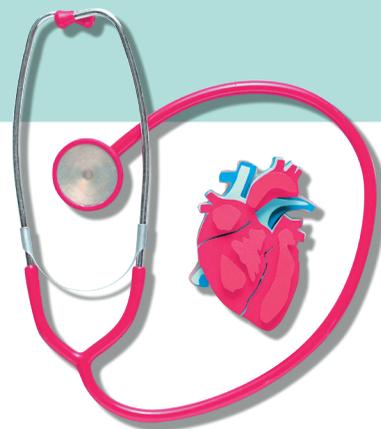
Fotos: Nina Ruge: ©Markus Hintzen; stock.adobe.com / Kane-VIP / photohampster / Pixel-Shot / vectorfusionart

Sehstörungen: Vorsorge schon bei Kleinkindern wichtig

Etwa 60 Prozent der Sehschwächen im Kindesalter werden zu spät erkannt. Darauf macht die Stiftung Auge aufmerksam. Bereits im Kleinkindalter können Auffälligkeiten im Sehen auftreten - Schielen, häufiges Stolpern oder mangelnde Konzentration beim Spielen oder Lesen können Hinweise sein. „Kinderaugen entwickeln sich in den ersten Lebensjahren besonders schnell. Daher ist es entscheidend, Sehstörungen früh zu erkennen und zu behandeln“, sagt Prof. Dr. Norbert Pfeiffer von der Stiftung Auge. Spätestens zwischen dem 30. und 42. Lebensmonat sollten alle Kinder augenärztlich untersucht werden - auch ohne sichtbare Beschwerden. Gerade im digitalen Zeitalter und der dadurch bedingten Augenbelastung durch Smartphones, Tablets und PCs komme der Vorsorge besondere Bedeutung zu, so der Direktor der Augenklinik und Poliklinik der Universitätsmedizin Mainz. Auch in späteren Lebensjahren empfiehlt sich eine regelmäßige augenärztliche Kontrolle - auch ohne Beschwerden.

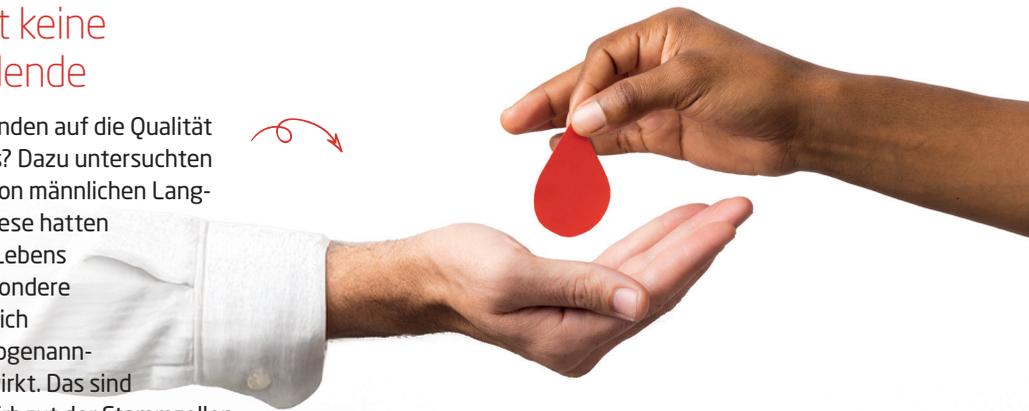
Wussten Sie schon...

...dass nachlassendes Hörvermögen auch der Herzgesundheit schaden kann? Studien zeigen, dass das Risiko für eine Herzinsuffizienz bei schlecht hörenden Menschen fast um ein Drittel höher liegt als bei normal Hörenden.



Blutspende bringt keine Nachteile für Spendende

Wie wirkt sich häufiges Blutspenden auf die Qualität des Blutes von Spendenden aus? Dazu untersuchten Forscher die Blutstammzellen von männlichen Langzeit Spendern über 60 Jahren. Diese hatten im Durchschnitt im Laufe ihres Lebens 120 Mal Blut gespendet. Insbesondere interessierte die Forscher, wie sich häufiges Blutspenden auf die sogenannte „klonale Hämatopoese“ auswirkt. Das sind genetische Veränderungen im Erbgut der Stammzellen, die zwar per se nicht krankhaft sind, aber mit Erkrankungen wie Blutkrebs, kardiovaskulären Risiken, aber auch primär entzündlichen Krankheitsbildern assoziiert sind. Bei über zehn Prozent aller 60-jährigen lässt sich klonale Hämatopoese nachweisen. Das Ergebnis der Studie: Bei Langzeit Spendern konnten keine pathologischen Veränderungen in Stammzellen beobachtet werden. Im Gegenteil: Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass sich das blutbildende System sogar auf vorteilhafte Weise anpassen kann. „Unsere Studie gibt keinen Anlass zur Sorge, dass Vielspender ein erhöhtes Risiko für Blutkrankheiten haben könnten“, sagt Prof. Dr. Halvard B. Bönig, Transfusionsmediziner am Institut für Transfusionsmedizin und Immunhämatologie beim DRK-Blutspendedienst Baden-Württemberg.



Buch des Monats



Wenn „frau“ an die Wechseljahre denkt oder im Freundinnenkreis darüber redet, dann kommen fast immer nur die negativen Aspekte wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen zur Sprache. Die Neurowissenschaftlerin Lisa Mosconi zeigt in ihrem Buch „Das Gehirn in der Menopause“, dass die Wechseljahre - ähnlich wie Pubertät und Schwangerschaft - eine Umbruchphase im Leben einer Frau sind, aus der sehr viel Positives erwachsen kann. Dabei wirft sie vor allem - aber nicht nur - einen Blick auf ein Organ, das im Zusammenhang mit der Menopause kaum beachtet wird, aber eine wesentliche Rolle spielt: das Gehirn. „Wie wirkt dich die Menopause auf das Gehirn aus?“, fragt Mosconi und zeigt die vielfältigen biologischen und psychischen Veränderungen in der Phase der Menopause auf. Wir finden: „Das Gehirn in der Menopause“ ist ein großartiges, einfühlsames, praxisorientiertes und gut zu lesendes Buch - nicht nur für Frauen. Das Buch ist im dtv-Verlag erschienen, hat 368 Seiten und kostet 18 Euro.

Aufgeschnappt

„Die Kosten für das Gesundheitswesen werden die Volkswirtschaften strangulieren, und das weltweit ... wenn es nicht gelingen sollte, das Altern von der Krankheit zu befreien.“

Nina Ruge in ihrem Buch „Ab morgen jünger! Wie wir länger jung und gesund bleiben“, Heyne-Verlag



HERZ-PATIENTEN:
**KEINE
ANGST
VORM
SPORT!**



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

Dass Sport gesund ist und - in der richtigen Dosierung - vor Herz-Kreislauf-Krankheiten schützt, hat sich inzwischen herumgesprochen. Aber wie sieht es aus, wenn man bereits einen Herzinfarkt hatte oder unter einer Herzinsuffizienz leidet? Ist Sport auch dann gut? Die Experten sind sich in dieser Frage einig: Sport hilft auch dann. Aber es gibt ein paar Dinge zu beachten.

Und verzichten darauf.

„Wenn Personen mit Herzinsuffizienz spazieren gehen oder Treppen steigen und dabei merken, dass sie außer Atem kommen, haben sie häufig das Gefühl, dass ihr Herz es nicht schafft. In der Folge vermeiden sie Bewegung“, sagt Prof. Dr. Heike Spaderna, Gesundheitspsychologin an der Universität Trier. Was schade und unnötig ist. Denn: „Auch gesunde Menschen können beim Treppensteigen schon einmal außer Atem kommen. Man muss den

tinnen und Patienten nicht alle Ermüdungs- auf die Herzerkrankungen führen sind.“
ch ist eine chronische ng kein Grund, auf Sport
Darüber sind sich die eute einig. Im Gegenteil: eiten einer Koronaren ng kann durch Ausdauer- samsam, zum Teil gestoppt llen sogar zurückgebil- irt die Deutsche Herz- hr Bewegung. Selbst ein er Herzinfarkt oder eine ion sind kein Grund, auf vität zu verzichten, sagt n Halle, Kardiologe und e an der Technischen nchen.
ind Herzpatienten kör- mehr so belastbar wie uss bei den sportlichen Aktivitäten unbedingt berücksichtigt werden. Empfehlenswert ist daher die Teilnahme an einer Herzsportgruppe. Eine Herzgruppe ist eine ärztlich betreute und durch einen qualifizierten Übungsleiter geleitete Gruppe von maximal 20 Herzpatienten, die sich mindestens einmal pro Woche zum Bewegungstraining (Rehabilitationssport) trifft. Dabei werden auch Elemente aus den Bereichen Stressbewältigung/Entspannungsverfahren, ge-

sunde Ernährung/Gewichtsreduktion sowie regelmäßige krankheitsbezogene Informationen in Form von gesundheitsbildenden Maßnahmen durchgeführt. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ärztliche Verordnung, die vom zuständigen Kostenträger (Krankenversicherung oder Rentenversicherung) vor Teilnahmebeginn genehmigt werden muss. In Deutschland gibt es nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen (DGPR) rund 6.000 Herzgruppen, in denen etwa 120.000 Patienten Rehabilitationssport betreiben. Innerhalb der DGPR werden die Herzgruppen von den Landesorganisationen betreut, auf deren Webseiten Sie weitere Informationen und auch Verzeichnisse von Herzgruppen in Ihrer Nähe finden.

Die Liste der Landesorganisationen gibt es unter dem Link www.dgpr.de/landesorganisationen.

