



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR OKTOBER

RÄTSELSPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL



Osteoporose
Starke Knochen ein
Leben lang

Schwangerschaft
Die besten Tipps für
werdende Mütter

Grübeln

So stoppen Sie
das quälende
Gedankenkarussell



„Dr. KI, was habe ich?“
Was taugen ChatGPT
und Symptom-Checker-Apps?

MUNDHYGIENE

**Was Zahnärzte
empfehlen**
Zahnpflege mit fester
Zahnsperre oder Aligner



Golamir

Und Ihr Hals wird vor Freude jubeln.



Schmerzen, Brennen, Schluckbeschwerden?

Golamir lindert schnell und auf physiologische Weise Halsschmerzen, schützt die Schleimhaut und schont den Körper. 100 % natürliche Formulierung mit einem pflanzlichen Komplex.

100%
NATÜRLICHE UND
BIOLOGISCH ABBAUBARE
FORMULIERUNG



MEDIZINPRODUKTE CE 0477

Bitte lesen Sie sich die Hinweise und Gebrauchsinformationen aufmerksam durch.

Certified Aboca ist B Corp-zertifiziert.
gemeinwohl.aboca.com
Hersteller: **Aboca S.p.A. Società Agricola**
Loc. Aboca, 20 - 52037 Sansepolcro (AR) - Italia
Vertrieb: Aboca S.p.A. - Zweigniederlassung Deutschland
Augustaanlage 7-11, 68165 Mannheim

Aboca

Fotos: Titel: stock.adobe.com / Stock 4 You / Maria Vitkovska / guteksk7 / crevis // Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / bamouk

Liebe Leserinnen und Leser,

liegen Sie auch manchmal nachts in Ihrem Bett und können nicht schlafen, weil Ihnen so viele Gedanken durch den Kopf gehen? Dann kennen Sie dieses quälende, frucht- und ergebnislose Drehen der Gedanken im Kreis. Dieses Grübeln in der Nacht führt oft genug dazu, dass man nicht schlafen kann, was ja die Situation noch verschlimmert, da man sich am Folgetag unausgeschlafen, energielos und schlecht gelaunt durch die Stunden quält.

Kann man das Grübeln stoppen? Ja, man kann! Das sagt die Psychologin und „Grübelexpertin“ Dr. Katharina Tempel und erklärt in einem unbedingt lesenswerten Gastbeitrag für unser Magazin, wie das geht. Das Zauberwort heißt „Aufmerksamkeitslenkung“. In unserer Titelstory ab Seite 8 erfahren Sie, was damit gemeint ist.

Grübeln kann auf Dauer krank machen – was die Notwendigkeit, etwas dagegen zu tun, noch einmal erhöht. Unter anderem darum geht es bei der „Aktionswoche seelische Gesundheit“, die vom 10. bis zum 20. Oktober 2025 stattfindet. Das Motto in diesem Jahr lautet „Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft“. Ein Schwerpunkt der diesjährigen Themen liegt auf der Prävention, also der Frage, wie sich psychische Erkrankungen vermeiden lassen. Jährlich beteiligen sich deutschlandweit rund 50 Regionen und Städte mit über 800 Events regional vor Ort und online.



Ausführliche Informationen zur Woche der seelischen Gesundheit sowie einen Veranstaltungskalender finden Sie unter anderem auf der Internetseite des Aktionsbündnis Seelische Gesundheit unter www.seelischegesundheit.net/aktionen/aktionswoche.



Übrigens: Immer eine gute Idee, um Körper und Seele etwas Gutes zu tun, ist Bewegung an der frischen Luft. Hoffen wir, dass sich der Oktober in diesem Jahr wieder von seiner goldenen Seite zeigt, dann ist die positive Wirkung auf unser Wohlbefinden noch größer. Bleiben Sie gesund oder werden Sie es recht bald wieder.

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



Florian Wehrenpennig
Inhaber der
Rathaus Apotheke
in Sankt Augustin

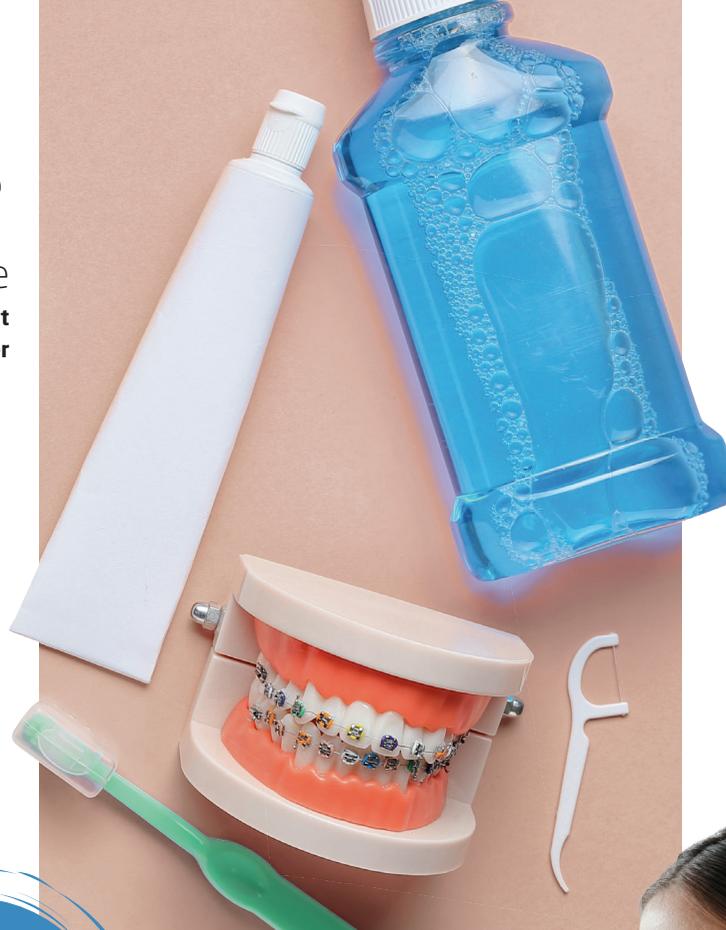


Für Fragen oder Anregungen schreiben Sie uns gerne an:
info@mein-tag.de

Inhalt

Oktober 2025

22
Mundhygiene
Zahnpflege mit
Spange oder Aligner



Fotos: stock.adobe.com / Halfpoint / Pixel-Shot / Malambo C/peopleimages.com

18
Schwanger-
schaft
Die besten Tipps für
werdende Mütter



**RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN**
S. 24



14
Osteoporose
Starke Knochen ein
Leben lang



MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Grübeln - so stoppen Sie das quälende Gedankenkarussell**

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Vitamin D3 - Wirkungen und Nebenwirkungen

MEINE MEDIZIN

12 **Rheumatische Erkrankungen**
Rheuma verstehen, aktiv leben

14 **Osteoporose**
Starke Knochen ein Leben lang

16 **Was ist eigentlich...**
...eine bipolare Störung?

MEINE BALANCE

18 **Schwangerschaft**
Die besten Tipps für werdende Mütter

20 **ChatGPT und Symptom-Checker-Apps**
„Dr. KI, was habe ich?“

MEINE FAMILIE

22 **Mundhygiene**
Zahnpflege mit fester Zahnspange oder Aligner

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätself & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Oktober

Oktober



Der wichtigste Begleiter beim E-Scooter-Fahren ist der Helm

Helm tragen – auch ohne Pflicht. Dazu rät die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) E-Scooter-Fahrern. Anlass ist eine Studie der Klinik für Unfallchirurgie der Technischen Universität München. Wird ein E-Scooter-Fahrer bei einem Unfall schwer verletzt, dann ist am häufigsten der Kopf betroffen. „Die schweren Schädel-Hirn-Traumata, die wir regelmäßig in unserer Klinik sehen und behandeln, spiegeln sich nun auch in der Statistik wider. Daraus ergibt sich eindeutig: Wer mit dem E-Scooter unterwegs ist, sollte einen Helm tragen“, sagt Prof. Dr. Ulrich Stöckle, stellvertretender Präsident der DGOU. Weitere Schutzmaßnahmen sind: langsam fahren, vor allem nachts gut sichtbar sein und kein Alkohol am Steuer. Und natürlich nie zu zweit auf einem Roller. Die meisten Unfälle mit E-Scootern passieren nachts und alkoholisiert. Betroffen sind vor allem Männer.

Gripeschutzimpfung:

Am besten schon in diesem Monat

Bitte denken Sie daran: Um für die bevorstehende Grippezeit bestens gewappnet zu sein, sollten Sie sich rechtzeitig impfen lassen. Das Robert-Koch-Institut empfiehlt auf seiner Webseite www.rki.de, sich ab Mitte Oktober bis Mitte Dezember impfen zu lassen. Nach der Impfung dauert es zehn bis 14 Tage, bis der Impfschutz vollständig aufgebaut ist. Die jährliche Influenzawelle hat in Deutschland in den vergangenen Jahren meist nach der Jahreswende ihren Höhepunkt erreicht. Dabei stiegen die Fallzahlen ab Ende September an. Übrigens: Die Grippeimpfung können Sie auch in vielen Apotheken vornehmen lassen – am besten einfach mal in Ihrer Apotheke vor Ort nachfragen.



Fotos: stock.adobe.com / bernardbodo / New Africa / Pixel-Shot / Hanna

Wussten Sie schon...

...dass es besser ist, bei der täglichen Zahnreinigung zuerst die Zahnseide zu benutzen und erst danach die Zähne zu putzen statt umgekehrt? Das hat eine Studie mit Zahnmedizinstudenten herausgefunden. Also erst Zahnseide, dann Zahnbürste.



Aufgeschnappt II

„Ich halte das für eine der wenigen klaren Empfehlungen in der Ernährungsmedizin: möglichst keinen Alkohol am Abend.“

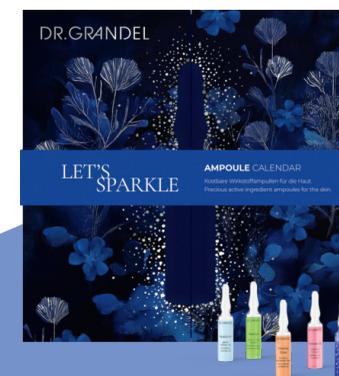
Prof. Dr. Christian Sina,
Ernährungsmediziner an der
Universität zu Lübeck



Buch des Monats



Glücklich trotz Depression – das soll gehen? Ja, sagt Ulrike Michels in ihrem gleichnamigen Buch. Allerdings ist dieses Glück anders als das von gesunden Menschen. Michels leidet selbst seit vielen Jahren an einer schweren chronischen Depression und sie lässt den Leser an ihrem Leidensweg, den vielen vergeblichen Therapien und an ihrem heutigen, noch immer von der Krankheit bestimmten Alltag teilhaben. Aber Michels hat einen Weg gefunden, mit der Erkrankung umzugehen und sogar ihre persönlichen Glücksmomente zu erleben. Vor diesem persönlichen Erfahrungshorizont gibt sie dem Leser „100 Anregungen zur Selbsthilfe bei seelischen Krisen und emotionalen Konflikten“, so der Untertitel dieses sehr lesenswerten und sehr gut geschriebenen Buches. **„Glücklich trotz Depression“** ist im Trias-Verlag erschienen, hat 256 Seiten und kostet 24 Euro.



Gewinnen Sie
einen von drei
Adventskalendern
von Dr. Grandel

Bald beginnt wieder die Winterzeit, die die Haut besonders beansprucht. Wie gut, dass die Augsburger Kosmetikfirma Dr. Grandel wieder ihren beliebten Adventskalender im Programm hat. **Nach dem Motto: „Let's sparkle!“ präsentiert Dr. Grandel kostbare Wirkstoffkonzentrate in edlem, funkeln Design.** Hinter den Türchen gibt es neben 25 Ampullen mit je 3 ml auch täglich einen motivierenden Spruch zu entdecken. Wir verlosen drei Adventskalender von Dr. Grandel im Wert von jeweils 69 Euro. Wenn Sie mitspielen wollen, senden Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Adventskalender“ an verlosung@guten-tag-apotheken.de oder schicken Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „Adventskalender“ an ELAC Elysée Apotheken Consulting GmbH, Verlosung MEIN TAG, Gohliser Str. 18, 04105 Leipzig

Die Gewinner werden ausgelost. Teilnahme ab 18 Jahren. Mitarbeiter des Verlags und der Guten-Tag-Apotheken sind nicht berechtigt, am Gewinnspiel teilzunehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nur zur Gewinnauslosung genutzt. Einsendeschluss ist der 31.10.2025.

Grübeln

SO STOPPEN SIE
DAS QUÄKEN
GEDANKENKARUSSELLS

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

Wir kennen es, wir hassen es und doch tun wir es immer wieder: Grübeln. Das kostet uns jedoch nicht nur viele Stunden Lebenszeit, sondern auch Lebensqualität. Wie Sie lästiges Grübeln endlich stoppen und wieder zu mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit gelangen, erläutert im folgenden Beitrag die Psychologin und „Grübel-Expertin“ Dr. Katharina Tempel.

Kommt Ihnen dieses Szenario bekannt vor? Sie drehen Runde um Runde im

MIT AUFMERKSAMKEITSLENKUNG DAS GRÜBELN STOPPEN

Bestimmt haben auch Sie schon zahlreiche Tipps gehört, wie Sie das Grübeln stoppen können. Doch wenn Sie mal genauer darauf achten, stellen sie alle ein und dieselbe Strategie dar. Und diese heißt: Aufmerksamkeitslenkung! Aufmerksamkeitslenkung ist eine simple, aber hocheffektive Strategie, Grübeln zu stoppen und begegnet uns im Alltag öfter als gedacht. Hier ein paar Beispiele.

Beispiel 1

ERN SIE SICH AN
IHNEN ERFAHRUNGEN
VORANFÄNGER?

Der später kam der
man beim Autofahren
in schärferen Kurven
Geschwindigkeit neh-
me. Diese Kurven kön-
ns ziemlich bedrohlich
möchte das Lenkrad
zu weit herumreißen,
erf auch nicht stur ge-
hren. Wie kommt man
sten durch die Kurve?

Der Tipp, den mir mein Fahrlehrer dazu ans Herz gelegt hat, war: „Konzentrieren Sie sich nicht auf die Kurve, sondern auf den Punkt nach der Kurve. Achten Sie also auf die Stelle, an der Sie wieder rauskommen wollen.“ Kurzum: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht auf das Problem oder die Gefahr, sondern auf Ihr Ziel. Beherrzigen Sie diesen Tipp, stellen Sie das Lenkrad automatisch so ein, dass Sie genau im richtigen Winkel durch die Kurve kommen.

Beispiel 2

SIE MÜSSEN EINEN
VORTRAG HALTEN.

Angstschweiß. Zitterige Hände. Knallroter Kopf. Der strenge Blick des Lehrers/Dozenten. Was aber passiert, wenn Sie sich auf diese angsteinflößenden Dinge fokussieren? Genau: Sie kriegen Angst, fühlen sich elend und haben womöglich Schwierigkeiten, eine gute Leistung abzuliefern. Deswegen wird Ihnen so gut wie jeder Rede-Experte den Rat geben, Ihre Aufmerksamkeit auf die freundlichste und interessanteste Person im Raum zu richten. Das wirkt dann gar nicht mehr bedrohlich, sondern motivierend und Sie werden deutlich entspannter.

Was lernen wir aus diesen Beispielen? Es macht einen Unterschied, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Und noch wichtiger: Wir können uns jederzeit entscheiden, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken möchten. Das bedeutet auch: Wenn wir merken, dass wir im Gedankenkarussell stecken, können wir uns entscheiden, unsere Aufmerksamkeit umzulenken. Und das führt zu anderen Ergebnissen. ➤