



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR NOVEMBER

RÄTSELSPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL



Hautpflege im Winter

Was jetzt wichtig ist

Libidoverlust

Wenn „Mann“ keine
Lust mehr hat

Erkältungen

Kombipräparate im Check

Asthma

So überstehen
Sie den Winter

Golamir

Und Ihr Hals wird vor Freude jubeln.



Schmerzen, Brennen, Schluckbeschwerden?

Golamir lindert schnell und auf physiologische Weise Halsschmerzen, schützt die Schleimhaut und schon 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
(B)
Corporation

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



Fotos Titel: stock.adobe.com / epainstudio / Inyna / Jane Be. The Picture // Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / Milena Wi



Liebe Leserinnen und Leser,

willkommen im November und zum Beginn der Erkältungs- und Grippezeit! Wer es noch nicht getan hat, sollte sich jetzt gegen die saisonale Grippe (Influenza) impfen lassen, um gut durch den Winter zu kommen. Die Gripeschutzimpfung bekommen Sie ganz easy in der Apotheke! Fragen Sie einfach nach. Eine Impfung gegen Erkältung gibt es zwar leider nicht, aber man kann sich schützen, etwa indem man die Abstands- und Hygieneregeln beachtet (Hände waschen!).

Eine besondere Herausforderung ist die kalte Jahreszeit für Menschen, die unter einer Asthmaerkrankung leiden. In unserer Titelgeschichte ab Seite 8 erfahren Sie, warum Erkältungen und Grippe für Asthmatiker eine zusätzliche Belastung sind und wie sie sich wirksam davor schützen können.

Apropos: Was ist das wichtigste Utensil, ohne das Asthmatiker nicht aus dem Haus gehen sollten? Falsch, das Handy ist es nicht. Es ist der Inhalator! Noch besser, wenn sie diesen auch richtig anwenden können. Doch in dieser Hinsicht ist noch viel Luft nach oben. So hat eine Studie im Auftrag der Apothekerkammer Niedersachsen gezeigt, dass 79 Prozent der Asthma-Patienten ihren Inhalator nicht beherrschen. **Ergebnis:** Das eingeatmete Medikament konnte seine Wirkung nicht voll entfalten. Durch eine einmalige Beratung in der Apotheke konnte diese Quote auf 28 Prozent gesenkt werden.

Mit anderen Worten: Die richtige Inhalationstechnik ist entscheidend. Oder anders gesagt: Schnaufen Sie noch oder atmen Sie schon?

Auch bei der Verwendung eines Inhalators heißt es „Aller Anfang ist schwer“. Hat man den Dreh aber erst mal raus, fluppt es wie von selbst. Die Apothekerinnen und Apotheker in Deutschland zeigen Ihnen gerne, wie es geht. Sie nehmen sich Zeit für Sie, demonstrieren Ihnen den korrekten Umgang mit dem Inhalator und geben Ihnen Tipps beim Üben. Die Kosten für diese „pharmazeutische Dienstleistung“ übernimmt in der Regel die Krankenkasse. Am besten fragen Sie in Ihrer Guten-Tag-Apotheke einfach mal nach.

bleiben Sie gesund oder werden Sie es recht bald wieder!

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

Inhalt

November 2025

16
Was ist eigentlich...
...eine Fettleber?

RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN
S. 24

14
Diabetes
10 Tipps zur Prophylaxe

08
Asthma
So kommen Sie
gut durch den Winter



Fotos: stock.adobe.com / Halfpoint / Shutterstock / SewcreamStudio / New Africa

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Asthma - So überstehen Sie den Winter**

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Erkältung: Kombipräparate im Check

MEINE MEDIZIN

- 12 **Mythen über Erkältungen**
Was stimmt und was nicht stimmt
- 14 **Diabetes**
Mit diesen 10 Tipps senken Sie Ihr Risiko
- 16 **Was ist eigentlich...**
...eine Fettleber?

MEINE BALANCE

- 18 **Perimenopause**
Was jede Frau bereits ab Mitte 30 wissen sollte
- 20 **Libidoverlust**
Wenn „Mann“ keine Lust mehr hat

MEINE FAMILIE

- 22 **Hautpflege im Winter**
So bleibt Ihre Haut gesund,
geschmeidig und gut geschützt

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im November



News im November

Zucker in der Schwangerschaft:

Risiko für Diabetes und Herzkrankheiten beim Kind

Ein zu hoher Zuckerkonsum in der Schwangerschaft sowie in den ersten beiden Lebensjahren erhöht beim Kind das Risiko für Diabetes und Bluthochdruck im Erwachsenenalter. Darauf machen die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) und die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) aufmerksam. Die Zeitspanne von der Empfängnis bis zum zweiten Geburtstag eines Kindes – also die ersten 1.000 Tage – ist eine besonders sensible Phase für die gesundheitliche Entwicklung. „Was in dieser Zeit gegessen wird, hat Auswirkungen bis ins Erwachsenenalter“, erklärt Prof. Dr. Sandra Hummel vom Institut für Diabetesforschung im Helmholtz Zentrum (DZD). „Ein reduzierter Zuckerkonsum in Schwangerschaft und früher Kindheit senkt das Risiko für schwere chronische Erkrankungen“, so die Wissenschaftlerin. In den ersten sechs Lebensmonaten sollten Säuglinge möglichst gar keinen zugesetzten Zucker erhalten.

Haben Sie ein Problem? Halten Sie ein Powernap

„Kurze Nickerchen steigern die Wahrscheinlichkeit von Geistesblitzen“, meldete vor kurzem die Uni Hamburg. Eine Studie konnte zeigen, dass gerade die Schlafphase N2 – das ist die diejenige, die auf die Einschlafphase folgt – dabei hilft, Probleme auf kreative Weise mittels eines Geistesblitzes bzw. eines Aha-Moments zu lösen. Probanden, die für die Studie kürzer oder gar nicht geschlafen hatten, schnitten deutlich schlechter ab.

Aufgeschnappt

„Demenzen sind keine Schicksalserkrankungen. Jeder hat es in der Hand, den Verlauf der Erkrankung zu beeinflussen.“

Prof. Dr. Richard Dodel,
Leiter des Lehrstuhls für Geriatrie
der Universität Duisburg-Essen

Nasenspray gegen anaphylaktischen Schock

Gute Nachrichten für Menschen mit schweren allergischen Reaktionen (Anaphylaxie), zum Beispiel auf Insektenstiche oder Lebensmittel! Ihnen steht jetzt eine weitere Möglichkeit einer Notfallbehandlung zur Verfügung: nasales Adrenalin. Bei einem anaphylaktischen Schock ist es entscheidend, sehr schnell Adrenalin als Gegenmittel zu verabreichen, was üblicherweise mit einer Spritze (Pen) geschieht. Die nun zugelassene Methode per Nasenspray ist nach Ansicht aus Apothekerkreisen vor allem für Menschen mit einer Spritzenphobie eine gute Alternative. Allerdings müsse auch die Anwendung des Nasensprays geübt werden. Das Spray sei zudem deutlich teurer als das herkömmliche Notfallset. Ausführliche Informationen erhalten Sie dazu in Ihrer Apotheke vor Ort.

Bücher des Monats



Aus Anlass des Tags der Männergesundheit am 3. November stellen wir gleich zwei Bücher vor. Das Buch „All about men“ von Prof. Dr. Marion Kiechle und Julie Gorkow richtet sich eigentlich an Frauen und soll dazu verhelfen, dass diese die Männer und ihre (gesundheitlichen) Eigenheiten besser verstehen. Der Untertitel macht neugierig: „Wie er denkt, wie er fühlt, wie er leidet und warum er nicht zum Arzt geht.“ Ein gut lesbares und zuweilen auch amüsantes Buch, nicht nur für Frauen. Das Buch ist im Gräfe und Unzer Verlag erschienen, hat 224 Seiten und kostet 22,99 Euro.

Männergesundheit ist kein Zufall, sagen die Autoren unseres zweiten Buchtipps, Prof. Dr. Ingo Froböse und Peter Großmann. In ihrem Buch „Der Männer-Gesundheitscode“ behandeln sie umfassend und verständlich die wichtigsten Themen, die Männer beachten sollten, wenn sie gesund, stark, schön und fröhlich altern wollen. Das Buch ist im Südwest-Verlag erschienen, hat 220 Seiten und kostet 20 Euro.



Wussten Sie schon...

...dass bereits 7.000 Schritte täglich einen maximalen Gesundheitseffekt haben? So sinkt dadurch das Risiko, an Diabetes zu erkranken, um 14 Prozent, das einer Demenz um 38 Prozent, einer Depression um 22 Prozent, eines Sturzes um 28 Prozent und das einer Herzerkrankung um 25 Prozent. Das ist das Ergebnis ein Metastudie mit Daten von mehr als 160.000 Erwachsenen.

14%
22%
38%
28%

25

Asth

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

SIE DEN WINTER

Bis zu zehn Prozent der Kinder und fünf Prozent der Erwachsenen leiden in Deutschland an Asthma. Diese Menschen stellt die beginnende Erkältungs- und Grippesaison vor besondere Herausforderungen.

tungssymptome vorliegen. Gegen Viren helfen keine Antibiotika, aber es gibt verschiedene Mittel zur Linderung der. eventuell muss auch Ihre ation angepasst wer-

ung bzw. ein grippaler ine und an sich schon e Belastung für den ine waschechte Grippe uenza dagegen ist eine ummer. Die Grippe ist esundheitsgefährdender tung. Das gilt für alle r erst recht für Asthma- sonen mit chronischen ankungen wie Asthma onale Grippe schwerer ionsreicher verlaufen als ohne Grunderkrankung. rippe akute Verschlech- hungsweise Asthmaan- Zudem haben Asthma- ntes Risiko, dass es im rankung zu ernsthaften n kommt, beispielsweise enentzündung. Bei Per-

Deshalb breiten sich Infektionen – insbesondere, wenn sie durch Rhinoviren verursacht werden – bei ihnen häufiger auch auf die unteren Atemwege aus. Bestehende Allergien begünstigen diese Entwicklung. In der Folge verlaufen die Infektionen schwerer.

Deshalb gilt: Menschen mit Asthma sollten eine Erkältung nicht auf die leichte Schulter nehmen. Denn Exazerbationen können mit schwerer Atemnot einhergehen, die sich zu einem medizinischen Notfall entwickeln kann. Bei Beschwerden fragen Sie am besten Ihre Ärztin oder Ihren Arzt um Rat – insbesondere dann, wenn schwere Erkäl-

sonen, die aufgrund einer Grippe im Krankenhaus behandelt werden müssen, zählt Asthma zu den häufigsten Grunderkrankungen.

Die gute Nachricht: Gegen die Grippe kann man sich – anders als gegen Erkältungen – impfen lassen. Die dringende Empfehlung von Lungen-Experten und der Ständigen Impfkommision am Robert Koch-Institut (STIKO) lautet, dass insbesondere Menschen mit



Atemwegserkrankungen wie Asthma sich jährlich im Herbst gegen die saisonale Grippe impfen lassen sollten. Das bedeutet keinen hundertprozentigen Schutz vor Ansteckung. Auch geimpfte Personen können sich mit Influenza anstecken. Aber die Symptome fallen bei ihnen in der Regel milder aus.

Neben der Grippe-Schutzimpfung empfehlen Experten vor allem Asthmatikern, sich auch gegen COVID-19 („Corona“) und das Respiratorische Synzytial-Virus (RSV) impfen zu lassen. Sprechen Sie darüber am besten mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Ebenso wichtig wie bei Menschen, die nicht unter Asthma leiden, ist natürlich die allgemeine Gesundheitsvorsorge, insbesondere die Stärkung des Immunsystems durch gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Sport und Bewegung. Gerade was den Sport betrifft, halten sich viele Asthmaerkrankte aus Angst vor einer Verschlimmerung der Symptome zurück. Experten raten aber auch Asthmatikern und Asthmatikerinnen dazu, regelmäßigen Sport in ihren Alltag zu integrieren. Im Winter sollte man natürlich darauf achten, dass man seine Lungen bei strengem Frost nicht überfordert.

