



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR JANUAR

RÄTSELPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL



Ohrenreinigung

Finger weg von
Wattestäbchen!

Was ist eigentlich ...
... das Grüne Rezept?



Frostschutz für die Pumpe

Wintertipps für Herzpatienten

Hoffnung

Warum es ohne
sie nicht geht

EXPLOSIONS-
GEFAHR

Hatschi!

Niesen - so machen
Sie es richtig



apotheken prospekte

Angebotsartikel
anklicken und bei **Ihrer
Apotheke** bestellen.

**JETZT
AUCH
DIGITAL**

Einfach **QR-Code** scannen und jeden Monat die aktuellen Angebote **Ihrer Apotheke** finden.

apotheken-prospekte.de

Liebe Leserinnen und Leser,

was Ihnen als regelmäßige MEIN TAG-Leserin und -Leser auf dieser Seite vermutlich als erstes aufgefallen ist, ist das neue Foto. In den vergangenen Jahren haben Sie hier meine Kollegin Anne Lahoda und mein Kollege Florian Wehrenpfennig begrüßt. Sie haben nun den Staffelstab an mich weitergeben und ich freue mich darauf, ihre Nachfolge antreten zu dürfen. Mein Name ist Dr. Stephanie Meurer, ich bin Apothekerin und Inhaberin der Kronen Apotheke in St. Augustin und der Altstadt Apotheke in Leverkusen. In Zukunft werden Sie an dieser Stelle alle drei Monate eine Kollegin oder einen Kollegen aus der Familie der Guten-Tag-Apotheken kennenlernen.

Das neue Jahr ist noch ganz frisch. Mit welchen Gefühlen, Erwartungen, Hoffnungen blicken Sie auf die nächsten Monate? Viele Menschen in meinem Umfeld sind verunsichert, zum Teil sogar voller Sorge. Die vielen Krisen und Kriegsgebiete, sogar vor der eigenen Haustüre, das Klima scheint verrückt zu spielen, die politischen und gesellschaftlichen Herausforderungen hier bei uns im eigenen Land sind immens. Und alles scheint immer komplizierter, schwieriger zu werden. Angesichts dieser Entwicklungen fällt es oft schwer, optimistisch und zuversichtlich zu sein.

Und dennoch möchte ich Sie ermuntern, zuversichtlich ins neue Jahr zu starten. Der erste Schritt besteht darin, anzuerkennen, dass wir als Individuen bestimmte Dinge nicht ändern können. Wir – jeder Einzelne – können die große, weite Welt nicht retten. Aber wir können in unserem Umfeld positiv wirken und unsere „kleine“ Welt zu einem besseren Ort machen.

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

Am Kühlschrank einer meiner Freundinnen hängt ein Zettel mit dem „Gelassenheitsgebet“, Sie kennen es vielleicht. Ich finde es wunderbar. Es geht so:

„**Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.
Gib mir den Mut, Dinge zu verändern,
die ich ändern kann.
Und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.**“

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gutes neues Jahr. Bleiben Sie gesund oder werden Sie es bald wieder!

P.S. Zum Thema Zuversicht empfehle ich Ihnen unbedingt auch die Lektüre unserer Titelstory „Die Hoffnung stirbt nie“ ab Seite 8.

**Dr. Stephanie
Meurer**

Inhaberin der Kronen Apotheke in St. Augustin und der Altstadt Apotheke in Leverkusen



Inhalt

Januar 2026

18

Kreatin

Was es ist und
wer es braucht



RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S.24



20

Ohrenreinigung

Bloß keine
Wattestäbchen



Fotos: stock.adobe.com / Krakenimages.com / Annak / Gehkah / hedgehog94

22

Rudelschwitzen

Mit der ganzen
Familie in die Sauna

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 Die Hoffnung stirbt nie

MEIN RAT

11 Praxistipps aus Ihrer Apotheke

Was hilft bei einer Bindehautentzündung?

MEINE MEDIZIN

12 Frostschutz für die Pumpe

Wintertipps für Herzpatienten

14 Hatschi!

Niesen - so machen Sie es richtig

16 Was ist eigentlich...

... das Grüne Rezept?

MEINE BALANCE

18 Kreatin

Was es ist und wer es braucht

20 Ohrenreinigung

Finger weg von Wattestäbchen und andere Tipps

MEINE FAMILIE

22 Mit der ganzen Familie in die Sauna?

Das sollten Sie beim gemeinsamen
Schwitzen beachten

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Januar



Übersäuerung im Mund greift die Zähne an

Sodbrennen und ein saures Mundklima können sich schädlich auf die Zahngesundheit auswirken. Vor allem Zahnschmelz und Zahnbett können betroffen sein. Eine chronische Übersäuerung kann insbesondere bei den Seiten- und Vorderzähnen zu einer Zahnerosion führen, also einer langsam, aber zunehmenden Zerstörung der Zahnsubstanz durch Säure-Angriffe. Um dem vorzubeugen, empfiehlt Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln, gründliches Mundausspülen nach jeder Mahlzeit, vor allem nach Obst und anderen säurehaltigen Lebensmitteln wie etwa Wein oder Fruchtsäften. Für einen besseren Speichelfluss - und somit weniger Säure im Mund - sorgen Kaugummis (aber natürlich zuckerfrei). Auch spezielle Zahncremes und Spülösungen können den Zahnschmelz vor Säuren schützen und stabilisieren. Am besten in der Apotheke nachfragen.



News im Januar

**Wussten Sie schon...
...dass 25%**

der Kinder und Jugendlichen im Alter von fünf bis 19 Jahren in Deutschland übergewichtig sind? Das sind mehr als in den USA (21 Prozent).



Auch Psychotherapie kann Nebenwirkungen haben

Auf jedem Beipackzettel und Aufklärungsbogen sind sie akribisch aufgelistet - die Risiken und Nebenwirkungen einer medikamentösen oder operativen Therapie. Was weniger bekannt ist: Auch Psychotherapien können (unerwünschte) Nebenwirkungen haben. Das berichtet ein Autorenteam des Universitätsklinikums Jena. So treten nach Angaben der Forscher bei mehr als jeder zehnten Therapie Nebenwirkungen auf, schwere Nebenwirkungen seien deutlich seltener. Das Spektrum der unerwünschten Nebenwirkungen reicht von zunehmenden oder neu auftretenden Symptomen über die Verschlechterung sozialer Beziehungen (z.B. Trennung/Scheidung) und negativen Folgen für das Berufsleben (z.B. Kündigung) bis hin zu akuten psychischen Krisen oder Selbstmordgedanken. „Für eine vertrauensvolle Therapiebeziehung ist die transparente Aufklärung über negative Auswirkungen - jedoch ohne Schwarzmalerei - ebenso wichtig wie die Möglichkeit, dass Patientinnen und Patienten Probleme und Kritik in der Behandlung ansprechen können“, sagt Prof. Dr. Jenny Rosendahl vom Universitätsklinikum Jena.

Um die Gesundheitskompetenz der Deutschen ist es nicht gerade gut bestellt. Einer neueren Studie zufolge finden sich 75 Prozent aller Erwachsenen nicht mehr im Dicke gesundheitsrelevanter Informationen zurecht. Sie haben Schwierigkeiten, Informationen etwa zur Prävention und Behandlung von Krankheiten zu finden, zu verstehen und auf die eigene Lebenssituation anzuwenden. Mit seinem Buch „**Der Patientenwegweiser**“ will der Arzt Dr. Michael de Ridder nach eigenen Worten „dieser Rat- und Hilflosigkeit - ja oft sogar Verzweiflung - vieler Bürger entgegenwirken“. Es geht u.a. um Patientenrechte und Übertherapien, um die Beziehung zwischen Patient und Arzt, um Chancen und Risiken von Früherkennungsuntersuchungen bis zur Regelung der letzten Dinge. Das informative und gut lesbare Buch ist bei DVA erschienen, hat 288 Seiten und kostet 22 Euro.



Kompressionsstrümpfe lindern Venenbeschwerden bei Adipositas

Venenbeschwerden durch starkes Übergewicht lassen sich durch das Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen effektiv lindern. Das ist das Ergebnis einer Studie der Ruhr-Universität Bochum. Die Studienteilnehmer, alle mit einem BMI zwischen 30 und 40, fanden die Strümpfe gut zu handhaben, komfortabel zu tragen und hilfreich. Adipositas ist ein gravierender Risikofaktor für die Adipositas-assoziierte funktionelle venöse Insuffizienz (AA-FVI). Schon in der ersten Woche gingen bei den Studienteilnehmern Schwellung, Schmerzen und Pochen in den Beinen zurück. Ödeme und Hautrockenheit verringerten sich signifikant.

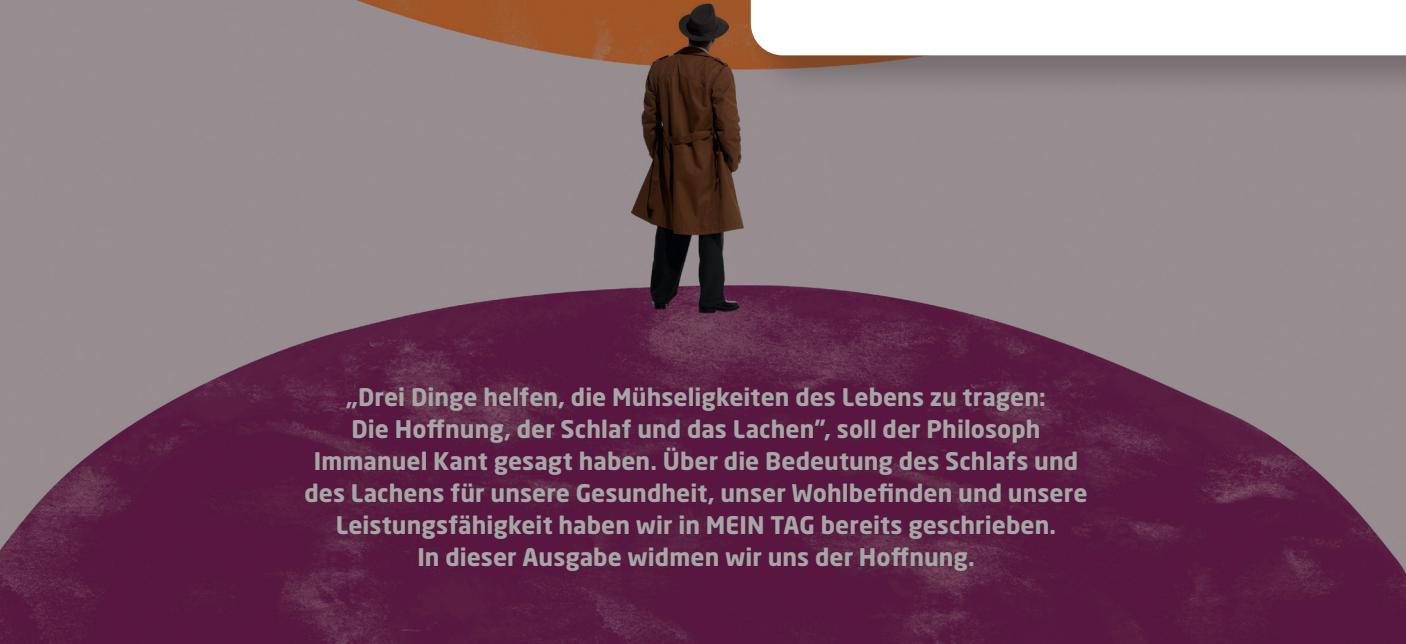
„Die Ergebnisse untermauern den Einsatz von medizinischen Kompressionsstrümpfen als Basistherapie bei venösen Beschwerden infolge von Adipositas“, so Studienleiter Prof. Dr. Markus Stücker.



Mit einer Partnerschaft steigt die Lebenszufriedenheit:

Menschen lernen sich kennen, verlieben sich ineinander und ziehen irgendwann zusammen. Und das ist gut so. Eine Forschungsgruppe unter anderem mit Wissenschaftlern der Uni Bielefeld hat herausgefunden, dass die Lebenszufriedenheit mit Beginn der Partnerschaft deutlich ansteigt und sich vor allem im ersten Jahr des Zusammenlebens auf hohem Niveau stabilisiert. Auch in den folgenden Jahren bleibt die Lebenszufriedenheit deutlich über dem Niveau aus der Zeit als Single. Und zwar unabhängig von Geschlecht, Alter, Einkommen und Bildung. „Selbst in Zeiten von digitalen Medien bleiben Partnerschaften zentral für das Wohlbefinden. Das Bedürfnis nach einer festen Partnerschaft ist tief verwurzelt“, sagt Prof. Dr. Sakari Lemola von der Uni Bielefeld.

DIE Hoffnungsstirni



„Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen: Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen“, soll der Philosoph Immanuel Kant gesagt haben. Über die Bedeutung des Schlafs und des Lachens für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit haben wir in MEIN TAG bereits geschrieben.

In dieser Ausgabe widmen wir uns der Hoffnung.

Dies ist Teil 1 der Miniserie „Glaube - Liebe - Hoffnung“. Die Trilogie wird uns das Jahr über begleiten. Teil 2 über Glauben lesen Sie in der April-Ausgabe und Teil 3 über Liebe im Dezember-Heft.

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

Was ist ein Los, obwohl die Chancen auf einen Hauptgewinn minimal sind? Die Antwort ist einfach: Es ist die Hoffnung. Die Hoffnung auf den Hauptgewinn. Die Chancen, die Millionen zu gewinnen, sind zwar winzig, aber die Hoffnung ist groß. Ist das unvernünftig? Nein! Unvernünftig wäre es nur, auf den Lotteriegewinn zu hoffen, obwohl man sich gar kein Los gekauft hat (kennen Sie noch den Claim: „Nur wer mitspielt, kann gewinnen“?). Und die Menschen werden in ihrer Hoffnung immer wieder bestätigt: Es gibt sie ja tatsächlich, die Menschen, die von ei-

nem Tag auf den anderen durch ihren Lotteriegewinn zu Millionären oder sogar Königen werden. Warum soll nicht Nächste sein?

Hoffnung begleitet uns das ganze Jahr. Das Kleinkind hofft, dass es ein Kind oder der Weihnachtsmann ein richtiges Geschenk unter dem Weihnachtsbaum legt, der auf eine Vier in der Mathe-Studentin auf einen guten Examensplatz hofft, der Krebs-Patient hofft, dass er die Behandlung übersteht und er bald wieder gehen kann, alle hoffen, permanent, dass es nicht anders ist. Hoffnung ist der Kerze am Brenner, die das Leben ohne Hoffnung nicht möglich ist. Selbst das Christus nicht ohne Hoffnung verloren hätte. Hoffnung ist der gläubige Christen.

Auch wenn ein Leben ohne Hoffnung unvollständig oder gar unmöglich ist, kann ein Leben, dass allein auf Hoffnung basiert, kann auch nicht

Hoffnung kann uns Kraft geben, etwas zu tun, damit wir unsere Ziele erreichen, sie kann uns motivieren, Entscheidungen zu treffen, die sich – hoffentlich! – als richtig erweisen. So sieht der Philosoph Ernst Bloch in seinem berühmten Hauptwerk „Das Prinzip Hoffnung“ in der Hoffnung die Triebkraft für eine Verbesserung der menschlichen Lebensverhältnisse. Hoffnung kann auch Trost bedeuten, wenn nichts anderes mehr geht.

WUSSTEN SIE SCHON?

„Die Hoffnung stirbt zuletzt“ – diese sprichwörtliche Redensart ist schon sehr alt. Schon bei den Römern galt Hoffnung als letzte Göttin („spes ultima dea“), die Menschen selbst in aussichtslosen Lagen nicht verzweifeln lässt. Im 17. und 18. Jahrhundert tauchen ähnliche Formulierungen in der deutschen Literatur auf, bevor die heute bekannte Redensart im 19. Jahrhundert in Alltags- sprache und Volksweisheit etabliert wurde. Bedeutung:

Auch wenn alles verloren scheint, gibt Hoffnung den letzten Antrieb, nicht aufzugeben.