



# Mein Tag

TV-PROGRAMM  
FÜR JANUAR

RÄTSELSPASS  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL

## Hoffnung

Warum es ohne  
sie nicht geht



### Ohrenreinigung

Finger weg von  
Wattestäbchen!

### Was ist eigentlich ...

... das Grüne Rezept?



### Frostschutz für die Pumpe

Wintertipps für Herzpatienten

EXPLOSIONS-  
GEFAHR

### Hatschi!

Niesen - so machen  
Sie es richtig





# apotheken prospekte

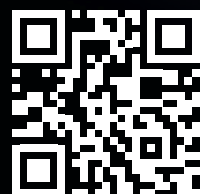
Liebe Leserinnen und Leser,

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

Fotos Titel: stock.adobe.com / Marco / speed300 / Usua KDT / nndanko // Editorial: stock.adobe.com / fidaolga

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.

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



Für Fragen oder Anregungen schreiben Sie uns gerne an:  
[info@mein-tag.de](mailto:info@mein-tag.de)





# Inhalt

Januar 2026

20

Ohrenreinigung  
Bloß keine  
Wattestäbchen

RÄTSELN &  
KURZURLAUB  
GEWINNEN  
S. 24

22

Rudelschwitzen  
Mit der ganzen  
Familie in die Sauna

18

Kreatin  
Was es ist und  
wer es braucht

## 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 Zahnbein können betroffen sein. Eine chronische Übersäuerung kann insbesondere bei den Seiten- und Vorderzähnen zu einer Zahnerosion führen, also einer langsamen, aber zunehmenden Zerstörung der Zahnschmelzsubstanz durch Säure-Angriffe. Um dem vorzubeugen, empfiehlt Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln, gründliches Mundauspülen 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 Spüllösungen 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.

Fotos: stock.adobe.com / Alisha / Lumos sp / HENADZY / progressman

## Buch des Monats



Um die Gesundheitskompetenz der Deutschen ist es nicht gerade gut bestellt. Einer neueren Studie zufolge finden sich 75 Prozent aller Erwachsenen nicht mehr im Dickicht 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 Patientewegweiser**“ 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.



## 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.

## 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, Schweregefühl, Schmerzen und Pochen in den Beinen zurück. Ödeme und Hauttrockenheit 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.





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.

# DIE Hoffnung STIRBT NICHT

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

„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.

nem Tag auf den anderen durch ihren  
Lottogewinn zu Millionären oder sogar  
werden. Warum soll-  
Nächste sein?

begleitet uns das ganze  
h. Das Kleinkind hofft,  
stkind oder der Weih-  
das richtige Geschenk  
ihnachtsbaum legt, der  
auf eine Vier in der Ma-  
Studentin auf einen gu-  
em Examen, der Krebs-  
lass er die Behandlung  
und er bald wieder ge-  
alle hoffen, permanent,  
nicht anders. Hoffnung  
der die Kerze am Bren-  
Leben ohne Hoffnung,  
tup möglich? Selbst das  
ass nicht ohne Hoffnung  
gläubige Christen.

wenn ein Leben ohne  
vierig oder gar unmög-  
ein Leben, dass allein  
basiert, kann auch nicht  
Hoffnung kann uns

manig ein Los, obwohl die Chancen auf  
einen Hauptgewinn minimal sind? **Die  
Antwort ist einfach: Es ist die Hoff-  
nung.** Die Hoffnung auf den Haupt-  
gewinn. Die Chancen, die Millionen  
zu gewinnen, sind zwar winzig, aber  
die Hoffnung ist groß. Ist das unver-  
nünftig? Nein! Unvernünftig wäre es  
nur, auf den Lottogewinn zu hoffen, ob-  
wohl 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-

Kraft geben, etwas zu tun, damit wir  
unsere Ziele erreichen, sie kann uns  
motivieren, Entscheidungen zu tref-  
fen, die sich – hoffentlich! – als richtig  
erweisen. So sieht der Philosoph Ernst  
Bloch in seinem berühmten Haupt-  
werk „Das Prinzip Hoffnung“ in der  
Hoffnung die Triebkraft für eine Ver-  
besserung der menschlichen Lebens-  
verhältnisse. Hoffnung kann auch  
Trost bedeuten, wenn nichts anderes  
mehr geht.

## WUSSTEN SIE SCHON?

„Die Hoffnung stirbt zu-  
letzt“ – diese sprichwörtliche  
Redensart ist schon sehr alt.  
Schon bei den Römern galt  
Hoffnung als letzte Göttin  
(„spes ultima dea“), die Men-  
schen selbst in aussichtslo-  
sen Lagen nicht verzweifeln  
lässt. Im 17. und 18. Jahr-  
hundert tauchen ähnliche  
Formulierungen in der deut-  
schen 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 aufzu-  
geben.