



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR DEZEMBER

RÄTSELSPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL



Magenschleim- hautentzündung

Das empfiehlt die Apothekerin

Was ist eigentlich ...

... der Alkoholschnupfen?

Physiotherapie

Wie sie hilft,
Schmerzen zu lindern



Wie
schenkt
man
Lebensfreude?

*Frohe
Weihnachten!*

now medi now APP FÜRS E-REZEPT

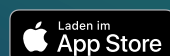


**E-Rezept mit
Gesund-
heitskarte
übertragen!**



medi-now.de/app

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



Fotos Titel: stock.adobe.com / Drobot Dean / Eugene // Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / Luca / Oleksandr Korenko

Liebe Leserinnen und Leser,

nach vier Jahren gemeinsamer Wege ist es an der Zeit, Abschied zu nehmen. Dies ist unser letztes Editorial in diesem Magazin – und wir möchten diesen Moment nutzen, um Danke zu sagen.

Danke für Ihr Vertrauen, Ihre Treue und Ihre Offenheit. Es war uns eine große Freude, Sie in den vergangenen Jahren mit Informationen, Impulsen und Einblicken rund um Gesundheit, Apotheke und Alltag begleiten zu dürfen.

Vieles hat sich in dieser Zeit verändert – in der Welt, in unserem Beruf und auch in unserem Miteinander. Doch eines ist geblieben: die Bedeutung von verlässlicher Beratung und persönlichem Kontakt, die eine Apotheke weit über die Ausgabe von Arzneimitteln hinaus zu einem Ort der Nähe machen.

Wir verabschieden uns und übergeben dieses Ehrenamt an unsere Nachfolger mit der Zuversicht, dass Sie auch in Zukunft gut informiert, gut beraten und gut begleitet sein werden.

Bleiben Sie gesund und bewahren Sie sich die kleinen Momente der Freude.

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



Liebe Leserinnen und Leser,
das gesamte MEIN-TAG-Team
und alle Mitarbeiterinnen und
Mitarbeiter in den Guten-Tag-
Apotheken wünschen Ihnen
ein **fröhliches Weihnachts-
fest und einen guten Rutsch
ins neue Jahr.**

**Florian
Wehrenpfennig**
Inhaber der
Rathaus Apotheke
in Sankt Augustin



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



Inhalt

Dezember 2025

**RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN**
S. 24

22

Weihnachtessen
So wird es ein Genuss
für jeden Geschmack

20

Nicht nur
für Frauen
Die besten Tipps
gegen kalte Füße

08

Frohe Weihnachten
Lebensfreude schenken

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 Frohe Weihnachten - Lebensfreude schenken

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Was hilft bei einer Magenschleimhautentzündung?

MEINE MEDIZIN

12 **Selbstmedikation bei Magen-Darm-Beschwerden**
Erste Anlaufstelle: Ihre Apotheke

14 **Physiotherapie**
Wie sie hilft, Schmerzen zu besiegen und die Mobilität zu verbessern

16 **Was ist eigentlich...**
... der Alkoholschnupfen?

MEINE BALANCE

18 **Trockene Augen**
Mehr als nur ein Winterproblem

20 **Eisbein**
Die besten Tipps gegen kalte Füße

MEINE FAMILIE

22 **Das Weihnachtessen**
So wird es ein Genuss für jeden Geschmack

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Dezember

Fotos: stock.adobe.com / shuravi07 / jonhy / simona / Esmeralda



News im

Dezember

Studie zeigt: **Positive Stimmung** nach morgendlichem Kaffee

Menschen, die regelmäßig Koffein konsumieren, sind nach einer Tasse Kaffee meist in besserer Stimmung – besonders am Morgen. Das belegt eine neue Studie von Forschenden der Universität Bielefeld und der britischen University of Warwick. Die Studienteilnehmer fühlten sich laut eigener Angabe nach morgendlichem Kaffeekonsum in der Regel deutlich glücklicher und enthusiastischer als ohne Kaffee an anderen Tagen um die gleiche Uhrzeit. Auch gegen negative Stimmungslagen wie Traurigkeit und Ärger wirkt Kaffee, so ein weiteres Ergebnis, wenn auch weniger stark. Im Gegensatz zu den positiven Emotionen hing dies aber nicht von der Uhrzeit ab.

Demenz: Alltag meistern und Angehörige stärken

Die Pflege eines demenzerkrankten Angehörigen ist eine der größten Herausforderungen, denen sich Familien stellen können. Es geht nicht nur um praktische Fragen – sondern oft auch um emotionale Belastung, Unsicherheit und das Gefühl, mit alldem allein zu sein. In der ersten Folge einer neuen Video-Reihe auf Youtube gibt die stellvertretende Geschäftsführerin der Alzheimer Forschung Initiative, Dr. Linda Thienpont, konkrete Tipps, wie Angehörige ihren Alltag besser gestalten und sich selbst dabei nicht vergessen. Weitere Videos auf dem Youtube-Kanal der Alzheimer Forschungs Initiative behandeln Themen wie Demenz-Pflege, Demenz-Risiko, Unterstützung für Angehörige und wichtige Erkenntnisse der Forschung. Das Video mit Dr. Linda Thienpont erreichen Sie über diesen QR-Code:



75% Wussten Sie schon...

...dass das Risiko, vorzeitig an Herzinfarkt und Co. zu sterben, bei gleichem Alter heute um 75 Prozent niedriger ist als im Jahr 1950? Wesentlicher Grund sind die Fortschritte von medizinischer und pharmazeutischer Wissenschaft.

Fotos: stock.adobe.com / Kakenimages.com / melita / insta_photos / ClareM / AminaDesign

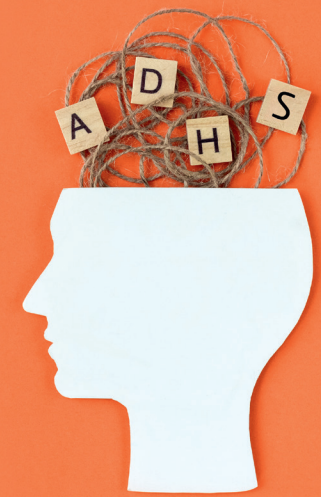
Aufgeschnappt II

„Täglich über zehn Stunden zu sitzen ist für viele Menschen zur Normalität geworden – für den Rücken ist es allerdings eine große Belastung. Um Verspannungen, Fehlhaltungen und Schmerzen zu vermeiden, sollten wir mindestens jede Stunde ein Mal aufstehen, uns strecken oder ein paar Schritte gehen.“

Dr. Munther Sabarini,
Neurochirurg und Gründer
der Avicenna Klinik Berlin.

Professionelle Zahnreinigung vor einer OP reduziert Komplikationen

Um die Zahngesundheit der Menschen in Deutschland ist es nicht gut bestellt. So leiden sage und schreibe rund 85 Prozent der jüngeren Senioren (65 bis 75 Jahre) an Zahnfleischentzündungen (Parodontitis), mehr als jeder Zweite in dieser Altersgruppe sogar in den beiden kritischen Stadien 3 und 4. Das ist nicht nur mit Schmerzen verbunden, sondern kann auch weitere gesundheitliche Nachteile mit sich führen. So wurde jetzt zum Beispiel festgestellt, dass Parodontitis das Risiko von Komplikationen nach Operationen erhöht. Die gute Nachricht: Eine Studie hat gezeigt, dass Menschen, die mindestens zwei Wochen vor einem operativen Eingriff eine professionelle Zahnreinigung durchführen ließen, anschließend seltener eine Lungenentzündung erlitten. Zudem reduzierte sich die Verweildauer im Krankenhaus um fast drei Tage.



Buch des Monats



„Mit ADHS zu leben ist hart.“ Das sagt Meredith Carder, ADHS-Therapeutin und selbst Betroffene. Auch bei ihrer Tochter wurde ADHS diagnostiziert. Die Amerikanerin mit einem Abschluss in Psychologie beschreibt in dem sehr gut lesbaren Buch „Den Alltag meistern mit ADHS“ ihre eigenen Erfahrungen sowie die aus ihrem Coaching. In insgesamt 21 Kapiteln geht Carder auf die vielen Herausforderungen ein, vor denen ADHS-Betroffene stehen, und gibt Tipps, damit umzugehen. Die Themen reichen von Konzentrationsproblemen über Hyperaktivität, Grübeln, Schlafproblemen bis hin zu Schwierigkeiten im Umgang mit Geld und chronischer Überforderung (um nur einige zu nennen). Das Buch ist im Südwest-Verlag erschienen, hat 272 Seiten und kostet 20 Euro.

Für viele sind der Advent und Weihnachten die schönste Zeit des Jahres: Familien kommen zusammen, Freunde treffen sich zum Plätzchenbacken, alles ist geschmückt. Doch es gibt auch sie: Menschen, denen an diesen Tagen mehr als sonst bewusst wird, dass sie allein sind: Ältere Alleinstehende, Verwitwete oder Menschen, deren Kinder weit entfernt leben. Für sie sind die Feiertage oft kein Fest der Freude. Hier ein paar Ideen, wie Sie diesen Menschen einen Freude machen können - nicht nur zur Weihnachtszeit.

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

Gemeinsame Zeit verbringen ist eines der schönsten Geschenke, auch wenn es aufgrund der räumlichen Entfernung nur per Videocall geschehen kann.

Fröhliche Weihnachten

LEBENSFREUDE
SCHENKEN

„Das wird noch nicht verraten!“
Solche Vereinbarungen schenken außerdem Vorfriede und Verbindlichkeit. Theaterbesuch sein, eine er auch ein Spaziergang, d oder Plätzchenbacken Momente kosten wenig, bezahlbar. Zeit zu schenken. Ich nehme dich bewusst mir wichtig.

RAKTISCHE
HILFE
IM
Alltag

GEMEINSAM KREATIV WERDEN

Kreativität verbindet – und sie schafft bleibende Erinnerungen. Ein persönliches Fotoalbum, ein Kalender mit eigenen Bildern oder eine Sammlung von Rezepten und Geschichten aus der Familie sind Geschenke, die von Herzen kommen. Besonders schön ist es, wenn man gemeinsam werkelt: Weihnachtsschmuck basteln, Plätzchen backen, ein kleines Konzert im Wohnzimmer oder am Telefon oder das gemeinsame Lesen einer Weihnachtsgeschichte. All das braucht kaum Aufwand – und hinterlässt doch ein warmes Gefühl von Verbundenheit.

Geschenke gehören für die meisten Menschen einfach zu Weihnachten dazu. Doch was bleibt wirklich in Erinnerung? Meist sind es nicht die Päckchen unter dem Baum, sondern gemeinsame Erlebnisse. Zeit zu verschenken, ist deshalb eine der wertvollsten Gaben. Aber Achtung! Sie sollte auch tatsächlich eingelöst werden. Wer kennt sie nicht, die Gutscheine, die seit Jahren in der Schublade liegen? Besser ist es, vorher einen konkreten Termin einzuplanen. Am besten anfragen:
„Hast du am 24. Januar schon etwas vor?“
„Nein, wieso ...?“

insamkeit sind es al auch die kleinen in Alltagslasten, die llen. Hier kann man enken für große Er g sorgen. Vereinba mine mit Profis, die e Arbeiten überneh men. Zum Beispiel ein Fensterputzer, eine Haushaltshilfe für den Frühjahrsputz, eine Kochbox, die frische Zutaten und Rezepte direkt ins Haus liefert, oder eine gründliche Autoreinigung können den Empfänger spürbar entlasten und damit mehr Freiraum für schönere Unternehmungen schaffen. Das gilt für ältere Menschen, denen die Hausarbeit schwerer fällt, genauso wie für junge Eltern, die oft gar nicht wissen, was sie zuerst machen sollen.

