



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR FEBRUAR

RÄTSELSPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL



**Die Kraft der
Hülsenfrüchte**
Ein Hoch auf Erbsen,
Bohnen, Linsen & Co.

Vitamin B12

Wer besonders von einem
Mangel betroffen ist



**Zahnschmerzen und
Zahnpflege**

Erste Hilfe aus der Natur

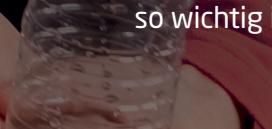
*Schicksal
Krebs?*

WAS WIR SELBST
TUN KÖNNEN

SMARTPHONE-
PAUSE

Digital Detox

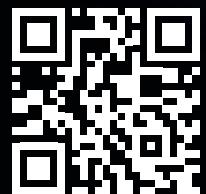
Warum offline sein
so wichtig ist



apotheken prospekte

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

JETZT
AUCH
DIGITAL



apotheken-prospekte.de

stock.adobe.com / Gustavo Comunello

Fotos Titel: stock.adobe.com / GR/peopleimages.com / lantapix / www3d / Pixel-Shot // Foto Editorial: stock.adobe.com / j-mel



Liebe Legerinnen und Leger,

seit Jahren nimmt die Zahl der Apotheken in Deutschland kontinuierlich ab und hat inzwischen den niedrigsten Wert seit 1977 erreicht. Ende 2025 gab es bundesweit nur noch 16.601 Apotheken. Allein im vergangenen Jahr haben 502 Apotheken aufgegeben.

Was sind die Gründe für die vielen Apotheken-schließungen? Der wesentliche – manche Experten sagen auch: der alleinige – Grund liegt in der Politik, die seit mehr als einem Jahrzehnt das Apotheke-honorar nicht erhöht hat, während die Kosten von Jahr zu Jahr ansteigen. Eine Besserung der Situation ist derzeit leider nicht in Sicht.

Warum schreibe ich Ihnen das? Weil das Apotheke-sterben auch Ihnen nicht egal sein kann. Nicht nur wird dadurch für viele Menschen der Weg zu ihrer nächsten Apotheke weiter und die Medika-mentenversorgung schwieriger. Was häufig nicht gesehen wird, ist, dass die Apotheke in der Regel vielmehr ist als eine Medikamentenabgabestelle. Sie ist eine Anlauf- und vielfach auch Begegnungs-stätte für die Menschen im Viertel, ein Ort mit einer besonderen Atmosphäre.

In den beiden Apotheken, für die ich verantwortlich bin, steht das rote A nicht nur für Apotheke. „A für Apotheke oder A für Alles“ lautet unser Motto. Damit meinen wir, dass die Menschen zu uns kom-men, damit wir alltägliche Probleme lösen, helfen, zuhören, aber auch vertrauliche Informationen und Aufgaben entgegennehmen. Folgende Fragen und Gesprächsthemen sind bei uns in der Apotheke ganz normal:

- „Würden Sie mir bitte ein Taxi rufen?“
- „Könnten Sie wohl meine Frau anrufen, ich habe mein Handy vergessen.“

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

- „Darf ich kurz meinen Einkaufswagen bei Ihnen stehen lassen, ich hab noch was vergessen?“
- „Hätten Sie wohl einen Schluck Wasser für mich, ich komme um vor Durst.“
- „Könnten Sie bitte kurz auf meine Tochter aufpas-sen, ich muss schnell das Auto umparken.“
- „Ich suche die Bachstraße. Wissen Sie, wie ich am schnellsten dorthin komme?“
- „Mir geht es großartig. Ich war gerade für zwei Wochen am Bodensee, es ist traumhaft da. Waren Sie schon mal dort?“ (Auf die Frage, wie es geht.)

Nur ein paar Beispiele, die Liste ließe sich fast un-endllich verlängern. Wie gesagt, die Apotheke ist ein besonderer Ort, für uns, aber eben auch für unsere Kunden. Zu vielen von ihnen haben wir ein persönl-i-ches Verhältnis, man kennt sich oft seit vielen Jahren. Das schafft Nähe und Vertrauen. Es ist wert, dafür zu kämpfen, dass dies erhalten bleibt.



Dr. Stephanie Meurer

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



Inhalt

Februar 2026

18

Naturwunder

Was unsere Hände
über uns verraten

20
Hülsenfrüchte

Darum sind sie
so gesund



Fotos: stock.adobe.com / Asier / master1305 / Jiri Hera / Karina Knayk

RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S. 24

14

Zahnschmerzen
Erste Hilfe aus
der Natur

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 Krebs: Vorbeugen ist besser als leiden

MEIN RAT

11 Praxistipps aus Ihrer Apotheke
Was hilft bei Durchfall?

MEINE MEDIZIN

12 Vitamin-B12-Versorgung
Vor allem Veganer und Senioren müssen
darauf achten

14 Zahnschmerzen und Zahnpflege
Erste Hilfe aus der Natur

16 Was ist eigentlich...
... Neurodiversität?

MEINE BALANCE

18 Wunderwerke mit zehn Fingern
Was unsere Hände über uns verraten

20 Die Kraft der Hülsenfrüchte
Von der Beilage zur Hauptspeise

MEINE FAMILIE

22 Digital Detox
Warum offline sein so wichtig ist

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Februar

Kuscheln direkt nach der Geburt hilft!

Der Hautkontakt zwischen Mutter und Neugeborenen unmittelbar nach der Geburt verschafft dem Baby einen besseren Start ins Leben. Diese einfache Praxis sorgt wahrscheinlich dafür, so das Ergebnis eines Cochrane Reviews, dass mehr Säuglinge voll gestillt werden und gute Vitalwerte haben. Dem Review zufolge wurden etwa 82 Prozent der Säuglinge, die direkten Hautkontakt zu ihrer Mutter hatten, mindestens die ersten sechs Wochen lang voll gestillt - und in einigen Studien sogar bis zu einem halben Jahr. Zum Vergleich: Von den Säuglingen ohne Hautkontakt nach der Geburt waren es nur 59 Prozent. Ausschließliches Stillen in den ersten sechs Monaten bringt Müttern und Kindern viele gesundheitliche Vorteile. Zudem wirkt der Hautkontakt nach der Geburt wahrscheinlich stabilisierend auf mehrere wichtige Werte, die etwas über den Gesundheitszustand des Neugeborenen aussagen - nämlich auf Körpertemperatur, Blutzucker, Atmung und Herzfrequenz.

Wussten Sie schon...

...dass der Durchschnittsmensch bis zu 50.000 Gedanken pro Tag hat, von denen 80 Prozent negativ sind?

News im Februar

Intervallfasten: Ohne Kalorienreduktion geht es nicht

Intervallfasten ist beliebt und soll beim Abnehmen helfen sowie zu einer Verbesserung der Stoffwechsel- oder Herz-Kreislauf-Parameter führen. Allerdings ist es nicht damit getan, einfach dieselbe Menge an Kalorien lediglich in einem engeren Zeitfenster einzunehmen. Um einen messbaren Effekt herbeizuführen, muss auch die Menge der zugeführten Kalorien reduziert werden. Das hat eine Studie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) und der Charité - Universitätsmedizin Berlin herausgefunden. Die Ergebnisse unterstreichen, dass die Kalorienreduktion eine zentrale Rolle für die gesundheitlichen Vorteile von intermittierendem Fasten spielt. „Wer abnehmen oder seinen Stoffwechsel verbessern möchte, sollte nicht nur auf die Uhr, sondern auch auf die Energiebilanz achten“, fasst Studienleiterin Prof. Dr. Olga Ramich zusammen.



Fotos: Dorothee Brakmann: Svea Pietschmann // stock.adobe.com / Svetlana Fedoseeva / Echelon IMC / Marso / jama

Prostataentfernung: Auf die Klinik kommt es an

Die Entscheidung für eine Prostataentfernung auf Grund einer Krebserkrankung will gut überlegt sein. Ebenso gut sollte man sich überlegen, in welcher Klinik man diesen Eingriff durchführen lässt. Denn nicht alle Krankenhäuser sind in dieser Hinsicht gleich gut. Die AOK hat beispielsweise anhand eigener Daten herausgefunden, dass die Komplikationen nach einer Prostataentfernung in den bestbewerteten Kliniken bei 6,4 Prozent lag, während bei den schlechtesten Kliniken fast ein Viertel der operierten Männer (23 Prozent) von Komplikationen betroffen war. Derartige Komplikationen sind etwa starke Blutungen im Nachgang einer OP oder ungeplante Folge-OPs nach der ersten Operation. Auch eine Sepsis, Nierenversagen oder ein Schock nach der OP werden genannt. Nach Angaben der AOK hätten viele Komplikationsfälle vermieden werden können, wenn die Patienten in den überdurchschnittlich bewerteten Kliniken behandelt worden wären. Auch die Anzahl der jährlich in dem Bereich durchgeführten OPs kann bei der Entscheidungsfindung helfen. Welche Klinik gut abschneidet - nicht nur in Bezug auf Prostatabehandlungen -, lässt sich unter anderem dem Gesundheitsnavigator der AOK entnehmen: Link: <https://www.aok.de/pk/gesundheitsnavigator/>



Buch des Monats



Egal ob wir gehen, laufen, springen, uns anziehen oder vom Stuhl aufstehen - unsere Hüfte ist immer mit im Spiel. Leider haben viele Menschen mit Hüftproblemen zu tun - unabhängig vom Alter. Dabei können Schmerzen und Beschwerden in der Hüfte verschiedene Ursachen haben und große Probleme bereiten. Doch Betroffene können ihre Hüftprobleme durch ein regelmäßig und konsequent durchgeführtes Programm aus gezielter Bewegung und Belastung selbst beeinflussen. Das versprechen jedenfalls die beiden Physiotherapeuten Volker Sutor und Saskia Kayser. In ihrem Buch „Der kleine Hüft-Coach“ erläutern sie nicht nur, wie die Hüftwirkung funktioniert und warum sie so häufig Ärger macht, sondern zeigen vor allem anhand einfacher Übungen, wie wir unsere Hüfte fit und gesund halten. Das insbesondere für Einsteiger in die Thematik geeignete Buch ist im Trias-Verlag erschienen, hat 160 Seiten und kostet 22 Euro.

Aufgeschnappt //

„Die Menschen wollen sich selbstbestimmt um ihre Gesundheit kümmern - und die Apotheke ist der ideale Ort, um sie dabei kompetent zu begleiten.“

Dorothee Brakmann,
Hauptgeschäftsführerin von
Pharma Deutschland



Krebs

VORBEU IST BESS LEIDE

Am 4. Februar findet zum 26. Mal der Weltkrebstag statt. In Deutschland erkranken jedes Jahr rund eine halbe Million Menschen an Krebs. Es gibt auch angeborene bzw. unvermeidbare Risikofaktoren, die die Entstehung von Tumoren eine Rolle spielen, lassen sich Experten aber nicht ausschließen. Krebsneuerkrankungen vermeiden. Dies gilt für alle Krebsarten, nicht nur für Brustkrebs, Prostatakrebs, Lungenkrebs, Darm-, Nieren-, Blasenkrebs, Leberkrebs, Melanom und viele andere Krebsarten und Tumoren.

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

12 EMPFEHLUNGEN ZUR Risikoreduktion

Im „Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung“ haben Expertinnen und Experten zwölf Empfehlungen zur Prävention von Krebs zusammengestellt:

• nicht nur
Brust- und
Lungenkrebs,
sondern auch
Prostata-,
Darm-, Nieren-,
Blasen- und
Leberkrebs
sowie Melanom
und viele
andere Krebsarten
und Tumoren
verhindern.

1 NORMALBEREICH
Übergewicht kann sich
auf das Krebsrisiko auswirken.
Empfehlenswert, das Körpergewicht
auf einem gesunden

Zutaten. Dagegen sollte man den
Konsum von rotem Fleisch und
industriell verarbeiteten sowie
kalorienreichen Lebensmittel, die
viel Zucker und Fett enthalten,
weitestgehend einschränken.

Niveau zu halten bzw. über-
schüssige Pfunde durch
eine gesunde Ernährung
und ausreichend Bewe-
gung loszuwerden.

4 REGELMÄSSIG BEWEGEN: Körperliche Aktivität
hilft nicht nur dabei, Gewicht zu verlieren, sondern
kann auch nachweislich das Risiko für bestimmte
Krebsarten wie Dickdarm-, Brust- und Gebärmutterkrebs senken. Der positive Effekt stellt sich
bereits ab 30 Minuten Bewegung pro Tag ein.

WO STEHT DIE MEDIZINISCHE FORSCHUNG?

Die medizinisch-wissenschaftliche Forschung hat in Bezug auf die Krebsbehandlung in den vergangenen Jahren enorme Fortschritte erzielt. Nach Angaben der Deutschen Krebsgesellschaft haben insbesondere personalisierte Therapiekonzepte und Immuntherapien zu einem Durchbruch bei bestimmten Krebsarten wie Brust-, Darm-, Haut- und Prostatakrebs geführt. „Große Hoffnungen haben wir bei der individualisierten mRNA-Impfung gegen Melanome, die sich spezifisch gegen Tumormerkmalen des jeweiligen Krebsbetroffenen richten. Patienten und Patientinnen könnten bald eine personalisierte, auf ihre Erkrankung zugeschnittene Impfung erhalten“, so Professor Ralf Gutzmer, Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Onkologie in der DKG.