



# 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



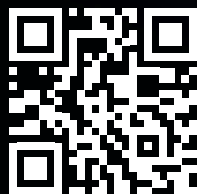


# apotheken prospekte

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

JETZT  
AUCH  
DIGITAL

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



apotheken-prospekte.de



Fotos Titel: stock.adobe.com / GR/peopleimages.com / iantapix / www.3d / Pixel-Shot // Foto Editorial: stock.adobe.com / i-mel

stock.adobe.com / Gustavo Comunello



Liebe Leserinnen und Leser,

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 Apothekenschließungen? Der wesentliche – manche Experten sagen auch: der alleinige – Grund liegt in der Politik, die seit mehr als einem Jahrzehnt das Apothekenhonorar 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 Apothekensterben auch Ihnen nicht egal sein kann. Nicht nur wird dadurch für viele Menschen der Weg zu ihrer nächsten Apotheke weiter und die Medikamentenversorgung 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 Begegnungsstätte 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 kommen, 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.“

- „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 aufpassen, 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 unendlich verlängern. Wie gesagt, die Apotheke ist ein besonderer Ort, für uns, aber eben auch für unsere Kunden. Zu vielen von ihnen haben wir ein persönliches 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

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



# Inhalt

Februar 2026

**18**

Naturwunder  
Was unsere Hände  
über uns verraten

**20**

Hülsenfrüchte  
Darum sind sie  
so gesund

**RÄTSELN &  
KURZURLAUB  
GEWINNEN**  
S. 24

**14**

Zahnschmerzen  
Erste Hilfe aus  
der Natur



Fotos: stock.adobe.com / Asier / master1305 / Jiri Hera / Kaprina Kravchuk



## 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 Neugeborenem 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 / Echelel / iStockphoto.com / Marko J. Janiak



## 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 Hüft 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

## VORBEUGUNG IST BESSER ALS LEIDEN

Am 4. Februar findet zum 26. Mal der Weltkrebstag statt. Jedes Jahr erkranken rund eine halbe Million Menschen an Krebs. Auch angeborene bzw. unvermeidbare Risikofaktoren spielen eine Rolle. Experten empfehlen, Krebsneuerkrankungen zu vermeiden. Dies gilt insbesondere für Hals- und Lungenkrebs sowie Tumore in Rachenraum und Blase.

# 12

## EMPFEHLUNGEN ZUR Risikoreduktion

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

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

nicht nur  
Lungenkrebs,  
Pankreas-, Nieren-,  
Blasenkrebs senken  
das Risiko und  
schützen.

### NORMALBEREICH

Übergewicht kann sich  
auf das Krebsrisiko auswirken.  
Es ist empfehlenswert, das Körpergewicht  
in einem gesunden

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

aktiv 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 Tumormerkmale 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.