Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

Bezahlt von Ihrer Apotheke | **März 2026**

Guten Tag® Apotheke

Mein Tag

TV-PROGRAMM FÜR MÄRZ

RÄTSELSPASS UND REISE-GEWINNSPIEL

Was hilft bei Heuschnupfen?

Tipps aus Ihrer Apotheke

Gicht

Was man vorbeugend und bei einem Anfall tun kann

Kleine Wasserkunde

Wasser trinken ist gut – aber welches ist am besten?

IST IHR Kind ZU DICK?

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

stock.adobe.com / Gustavo Comunello

Fotos Titel: stock.adobe.com / Africa Studio / Heyy there / fotofabrika // Foto Editorial: stock.adobe.com / Natika

Liebe Leserinnen und Leser,

am 7. März ist – wie in jedem Jahr – der „Tag der gesunden Ernährung“. Für mich ist dies einer der wichtigsten Aktionstage im Jahr. Denn an der Ernährung hängt so viel: Ein Großteil der Zivilisationskrankheiten lässt sich darauf zurückführen, dass wir zu viel und das Falsche essen und trinken. Zusammen mit dem Zuwenig an Bewegung führt das dazu, dass Menschen immer dicker und kranker werden.

Das beginnt schon im Kindesalter. Ich war erschrocken, als ich vor einiger Zeit las, dass bereits 25 Prozent der Kinder und Jugendlichen im Alter von fünf bis 19 Jahren in Deutschland übergewichtig sind. Experten sind sich einig: Aus übergewichtigen Kindern werden in den allermeisten Fällen auch übergewichtige Erwachsene. Deshalb fordern Wissenschaftler wie Prof. Dr. Bernhard Kulzer vom Forschungsinstitut der Diabetes-Akademie Bad Mergentheim, „Übergewicht möglichst im frühen Kindesalter zu verhindern“.

Aber wie? Unser Titelthema dieser Ausgabe befasst sich mit dieser Herausforderung (zu lesen ab Seite 8). Als wir in der Redaktionssitzung zu diesem Heft über die verschiedenen Aspekte dieses Themas sprachen, berichtete ich von einer Initiative unserer Apotheke. Zusammen mit dem REWE-Markt Rahmati haben wir in vier Kitas in Leverkusen eine Projektwoche „Gesunde Ernährung“ ins Leben gerufen. REWE Rahmati stellt dazu einen großen Obst- und Gemüsekorb zu Verfügung und lädt zudem die Kinder zu einer Führung durch den Markt ein. Ich selbst besuche die Kitas und spreche mit den Kindern darüber, wie wichtig eine gesunde Ernährung für sie ist und wie diese am besten aussieht (Stichwort „Ernährungspyramide“). Außerdem malen die Kinder Bilder zum Thema „Gesunde Ernährung“, und wir stellen die Exponate im Schaufenster unserer Apotheke aus.

Unser Chefredakteur war von diesem Projekt derart angetan, dass er meinte, ich solle diese Initiative unbedingt in meinem Editorial kurz vorstellen. Motto: Tue Gutes und rede darüber. Vielleicht motiviert es ja andere dazu – nicht nur Apotheken -, ähnliche Projekte zu starten. Denn die meisten Kitas, Kindergärten, Schulen und andere Einrichtungen werden sich über eine Unterstützung bei diesem Thema freuen. Und die Kinder sowieso.

Bleiben Sie gesund oder werden Sie es recht bald wieder.

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

Inhalt

März 2026

11
Heuschnupfen?
Tipps aus Ihrer Apotheke

RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN
S. 24

22
Frühjahrsmüdigkeit
So kommen Sie wieder auf Trab

20
Wasser marsch
Welches ist am besten?

Foto: stock.adobe.com / T Chithambo/peopleimages.com / LIGHTFIELD STUDIOS / BillionPhotos.com

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Ist Ihr Kind zu dick?**

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Was hilft bei Heuschnupfen?

MEINE MEDIZIN

12 **Stoffwechselerkrankung Gicht**
Was man vorbeugend und bei einem Anfall tun kann

14 **Chronische Gelenkentzündungen**
Rheumatoide Arthritis: Ursachen, Therapie, Vorbeugung

16 **Was ist eigentlich...**
... das Piriformis-Syndrom?

MEINE BALANCE

18 **Wenn die Stimme versagt**
„Stimme und Stimmung sind eng verwandt"

20 **Kleine Wasserkunde**
Wasser trinken ist gut – aber welches ist am besten?

MEINE FAMILIE

22 **Frühjahrsmüdigkeit/Zeitumstellung**
So schaffen Sie und Ihre Familie den Wechsel

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im März

News im März

Wussten Sie schon...

...dass nach der Legalisierung von Cannabis im April 2024 mehr Konsumentinnen und Konsumenten der Rauschpflanze eine Psychose oder psychische Probleme entwickelt haben als vorher? Darauf deutet zumindest eine Studie der Medizinischen Fakultät der Universität Augsburg und der Bezirkskliniken Schwaben hin.

Aufgeschnappt

„Gesundheit gibt es nicht beim Arzt und kann auch nicht in der Tüte von der Apotheke nach Hause getragen werden. Sie entsteht nicht durch Gesetze, Kassenleistungen oder politische Versprechen. Sie entsteht in uns – oder gar nicht."

Dr. Christoph Specht,
Arzt und Autor des Buches
„Gesundheit gibt es nicht beim Arzt",
Kösel-Verlag

Buch des Monats

Demenz ist ein Thema, das uns in den kommenden Jahren und Jahrzehnten immer stärker beschäftigen wird. Die Zahl der Demenzkranken steigt und viele haben Angst, selbst einmal betroffen zu sein. Die Psychologin Dr. Sarah Straub war selbst pflegende Angehörige und leitet nun eine Demenz-Sprechstunde am Universitätsklinikum Ulm. In ihrem Buch „Lebensmut trotz(t) Demenz" erzählt sie einfühlsam und voller Sympathie von Menschen aus ihrer Praxis, die an Demenz erkrankt sind, und bettet diese persönlichen Begegnungen in fachliche Informationen zum Krankheitsbild Demenz ein. Das auch für Laien sehr gut lesbare und unbedingt empfehlenswerte Buch ist im Kösel-Verlag erschienen, hat 240 Seiten und kostet 18 Euro.

Tag der gesunden Ernährung, **Teil 1**

Am 7. März ist wie in jedem Jahr der „Tag der gesunden Ernährung". Dazu passt eine Meldung der University of North Carolina. Die Wissenschaftler aus Amerika haben herausgefunden, dass ungesunde Ernährung – neben den negativen Auswirkungen auf unseren Körper - zu Gedächtnisverlust und anderen Beeinträchtigungen des Denkvermögens führt. Schon ein paar Tage mit fettreichem Junkfood genügen, um das Gedächtniszentrum des Gehirns umzustrukturieren, was zu einer kognitiven Störung führen kann. Den Experten zufolge sind Probleme beim Denken, Erinnern, Lernen, Planen und Problemlösen möglich.

Tag der gesunden Ernährung, **Teil 2**

Leider ist das mit der gesunden Ernährung nicht so einfach. So geht aus einer repräsentativen forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes hervor, dass es für die Mehrheit der Umfrageteilnehmer (59 Prozent) eine Herausforderung darstellt, gesunde Ernährung dauerhaft in den eigenen Tagesablauf zu integrieren, Knapp die Hälfte (47 Prozent) der 2.000 befragten Bürgerinnen und Bürger würden ihre schlechten Ernährungsgewohnheiten zwar gerne ändern, halten aber trotzdem an ihnen fest. Als Gründe für das ungesunde Essverhalten nannten die Studienteilnehmer unter anderem die höheren Preise der gesunden Lebensmittel sowie die leichtere Verfügbarkeit von Junk Food und Süßigkeiten an öffentlichen Plätzen, Bahnhöfen und Raststätten. Als Gegenmaßnahme fordert AOK-Chefin Dr. Carola Reimann unter anderem, Obst und Gemüse preislich attraktiver zu machen, indem sie von der Mehrwertsteuer befreit werden.

Fotos: stock.adobe.com / jasmine / vladk213 / Natika / vaaseenaa / Rido

Zähneputzen: Ausspucken statt Ausspülen

Die meisten machen es so: Nach dem Zähneputzen wird gründlich ausgespült, um auch kleinste Schmutzpartikel bzw. Essensreste zu entfernen. Doch dies ist nicht optimal, sagt Dr. Julia Thome vom Kölner Carree Dental. Besser ist es, auf das Ausspülen zu verzichten und lediglich die Zahncreme auszuspucken. „So können die in der Creme enthaltenen Fluoriode länger auf die Zähne einwirken", sagt die Zahnärztin. Und diese Mineralsalze haben es in sich. „Sie schützen den Zahnschmelz vor Säuren und Bakterien, machen die Zähne widerstandsfähiger und sind somit die beste Präventiv-Maßnahme gegen Karies", erläutert Thome.

ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS

WENN DAS KIND ZU VIEL WIEGT

Übergewicht und Adipositas bei Kindern nehmen zu. Etwa sechs Prozent der Kinder entwickeln sogar Adipositas – eine chronische Erkrankung, die sich bereits im jungen Alter auf Stoffwechsel, Gelenke und seelisches Wohlbefinden auswirken kann. Am 4. März ist der Welt-Adipositas-Tag. Für uns der Anlass, der Frage nachzugehen, welche Rolle bei der Entwicklung von Übergewicht im Kindesalter der Alltag, die Gene und mangelnde Bewegung spielen und wie stark auch die Psyche beteiligt ist. Und vor allem: Was Familien tun können, damit ihr Kind gesund aufwächst, ohne dass das Thema Gewicht zur Belastung wird?

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

ADIPOSITAS IST EINE KRANKHEIT – KEINE CHARAKTERSCHWÄCHE

„Zuerst möchte ich betonen, dass unser Körper in Vielem noch genauso funktioniert wie in der Steinzeit“, sagt unsere Expertin Prof. Dr. Antje Körner (siehe Kasten S. 10). „Damals benötigten wir Energiereserven, um zu überleben. Der Körper wollte unbedingt sein gewohntes Gewicht halten – Gewicht zu verlieren war gefährlich! Damals wussten wir auch

…gs,
…eu-
…sen
…kör-
…ute
…m-
…en,
…ge-
…von
…ine
…de-
…ihr
…elle
…ger
…eits
…der
…Va-
…ein-
…ben
…viel
…ger-

…schaft kann sich nachteilig auf das Kind auswirken.“

WIE DER ALLTAG SICH AUF KLEINE KÖRPER AUSWIRKT

Das allgemein gesellschaftliche Problem ist: „Kinder, wie auch wir Erwachsene, sitzen sehr viel – viel zu viel“, sagt Professorin Körner. „Vormittags ist in der Schule Stillsitzen gefordert. Und immer weniger Kinder gehen zu Fuß dorthin – die Eltern kutschieren sie häufig mit dem Auto. Zu den Freizeitaktivitäten sind viele Bildschirmaktivitäten wie Computerspiele dazugekommen, was die Kinder auch von echter Bewegung abhält.“ Außerdem ist das Nahrungsangebot quasi unerschöpflich: Zu den Hauptmahlzeiten kommen viele Snacks und zuckerhaltige Getränke, die stets verfügbar sind und nebenbei konsumiert werden. Und unser „Steinzeit-Gehirn“ liebt Zucker - kein Wunder, dass wir zugreifen wollen.

Frühkindliche Erfahrungen und das familiäre Umfeld spielen eine große Rolle. Kinder übernehmen natürlich Routinen und Vorlieben aus ihrem Zuhause – nicht nur beim Essen und der Bewegung, sondern auch beim Umgang mit Stress oder Langeweile. Manche Kinder nutzen Essen als emotionalen Ausgleich, lange bevor sie dafür Worte finden.

WOHER WEISS ICH, OB MEIN KIND EIN GESUNDES GEWICHT HAT?

Das lässt sich nicht allein an der Zahl auf der Waage ablesen. „Der allgemein bekannte Body-Mass-Index (BMI) ist auf Erwachsene ausgelegt und gilt für Kinder nicht“, erläutert Körner. „Kinderärzte nutzen BMI-Perzentilen, die neben Größe und Gewicht auch Alter und Geschlecht berücksichtigen.“ Man findet diese Kurven in den gelben Kinder-Untersuchungsheften. Sind Eltern in Sorge, sollten sie das beim Kinderarzt ansprechen.