



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR APRIL



Was hilft bei einer Blasenentzündung?

Tipps aus Ihrer Apotheke

Glaube und Gesundheit

Die heilsame Kraft
der Religiosität



Stressfaktor Lärm

Wie Geräusche
krank machen können

RÄTSELSPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Hormon- gesundheit

WAS SIE SELBST
DAFÜR TUN KÖNNEN

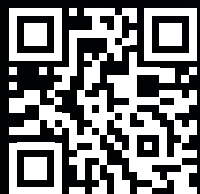
apotheken prospekte

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

Liebe Leserinnen und Leser,

wie geht es eigentlich Ihren Hormonen? Was für eine Frage, mögen Sie sich jetzt vielleicht denken. Aber die Frage ist ernst gemeint. „Viele Menschen wissen nicht, wie stark Hormone ihre Gesundheit beeinflussen. Dabei kann jeder und jede Einzelne viel dafür tun, um hormonelle Probleme zu verhindern“, sagt Privatdozentin Dr. Dr. Birgit Harbeck, Fachärztin für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie am Endokrinologikum Kiel in unserer Titelstory ab Seite 8. In diesem Beitrag erfahren Sie, warum die Hormongesundheit für unser Wohlbefinden, unsere Vitalität und unsere gute Laune so wichtig ist und was Sie selbst dafür tun können. Unbedingt lesenswert.

Ein Punkt auf der Liste, was wir selbst für unsere Hormongesundheit tun können, kostet nichts und macht meistens auch noch Spaß, vor allem wenn jetzt der Frühling wieder Einzug in unser Leben hält. Wir reden von Bewegung, von Sport, am besten draußen in der schönen Natur. Regelmäßige Bewegung stabilisiert die Hormone, denn sie unterstützt den Stoffwechsel, fördert die Insulinempfindlichkeit und hilft beim Abbau von Stresshormonen. Perfekt ist die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining, am besten 1,5 bis 2,5 Stunden pro Woche plus tägliche Spaziergänge.

Aber auch die Gartenarbeit oder das Spiel mit den Kindern oder Enkelkindern in der Natur hat diesen gesundheitsfördernden Effekt. Gehen Sie doch einfach mal mit Ihrem Nachwuchs in den Park, nicht nur um auf dem Spielplatz Sandburgen zu bauen, sondern um (Feder-) Ball zu spielen, die Frisbee-Scheibe zu werfen oder einen Trimm-Dich-Pfad auszuprobieren. Hier bei uns in Krefeld gibt es im Stadtwald einen tollen

Platz mit modernen Outdoor-Fitnessgeräten für Kraft, Ausdauer und Koordination, eine Calisthenics-Anlage mit Reckstangen, Barren und Sprossenwänden sowie spezielle Flächen für Bodyweight-Training, die für Alt und Jung, Groß und Klein sowie für Anfänger und Fortgeschrittene bestens geeignet sind. Etwas Ähnliches gibt es sicherlich auch in anderen Städten. Probieren Sie es doch einfach mal aus. Wir können es nur empfehlen. Wir wünschen Ihnen einen bewegten Start in den Frühling voller positiver Energie und guter Laune.

Erik Sellinger

ist Apotheker und Inhaber der Pluspunkt Apotheke im Schwanenmarkt in Krefeld, der Pluspunkt Apotheke im Center Limbecker Platz in Essen sowie der Pluspunkt Apotheke im City Point in Bochum

Katja Sellinger

ist Apothekerin in der Pluspunkt Apotheke im Schwanenmarkt in Krefeld



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

Inhalt

April 2026

14

Stressfaktor
Lärm
Wenn Geräusche
krank machen

RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S. 24

22

Osterbräuche
aus aller Welt

20

Körperkunst
Wissenswertes über
Tatoos und Piercings

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Hormongesundheit -**
Was Sie selbst dafür tun können

MEIN RAT

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

MEINE MEDIZIN

12 **Neurodermitis**
Wenn der Juckreiz nicht aufhört

14 **Stressfaktor Lärm**
Wie Geräusche krank machen können

16 **Was ist eigentlich...**
... ein Hörsturz?

MEINE BALANCE

18 **Glaube und Gesundheit**
Die heilsame Kraft der Religiosität

20 **Stiche für die Schönheit?**
Was man über Tattoos und Piercings wissen sollte

MEINE FAMILIE

22 **Osterbräuche aus aller Welt**
So feiert man rund um den Globus

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im April

News im April

Wandern mit Diabetes? Let's go!

Passend zum „Aufgeschnappt“-Zitat von Prof. Dr. Reinhard Haller erreichte uns eine Pressemitteilung der Deutschen Diabetes-Hilfe (diabetesDE) mit folgender Überschrift: „Lange Märsche auch für Menschen mit Diabetes möglich“. Viele Menschen mit Typ-2-Diabetes, so diabetesDE, die zudem noch mit Übergewicht kämpfen, scheuen den Gang zum Fitnessstudio aus Angst vor stigmatisierenden Blicken. Was aber jeder machen kann, sind Spaziergänge in der Natur, je länger, desto besser. Voraussetzung dafür ist natürlich, dass die Patienten das „Go“ von ihrem Arzt bzw. ihrer Ärztin bekommen haben. Um den Einstieg zu erleichtern, hat die gemeinnützige Organisation zusammen mit der Deutschen Sporthochschule

Köln das Trainingsprogramm für Anfänger „7.000 plus“ entwickelt (auch für Nicht-Diabetiker geeignet). Interessiert? Auf der Seite diabetesde.org oder unter diesem Barcode gibt's weitere Infos:



Kleines Wörterbuch für Blutkrebspatienten

Menschen mit einer Blutkrebserkrankung begegnen im Verlauf ihrer Erkrankung vielen medizinischen Fachwörtern. Das „Kleine Wörterbuch für Leukämie- & Lymphompatienten“ kann dabei eine große Hilfe sein. Es erklärt laienverständlich mehr als 800 Begriffe von „A“ wie Abdomen bis „Z“ wie zytoreduktive Therapie. Interessierte können die 92 Seiten starke Broschüre kostenfrei über die Website der Deutschen Leukämie- & Lymphom-Hilfe anfordern:



Aufgeschnappt

„Wenn man ein Medikament entdecken würde, das alle körperlichen und seelischen Wirkungen des Wanderns in sich vereinen würde – das wäre der Megaseller Nummer eins.“

Prof. Dr. Reinhard Haller,
Psychiater aus Österreich
und leidenschaftlicher
Wanderer
(Quelle: [geo.de](https://www.geo.de))

Fotos: stock.adobe.com / Jeruk / snyGGG / NVB Stockphoto / Jörn / Jacob Lund

Buch des Monats



Klara Hanstein ist Psychologin, Psychotherapeutin und litt jahrelang an einer schweren Angststörung mit wiederkehrenden Panikattacken. Inzwischen hat sie diese Krankheit überwunden und hilft anderen Angstpatienten. Nach der Veröffentlichung ihres ersten Buches „**Liebe Angst, halt doch mal die Klappe!**“ bietet sie dem Leser in ihrem neuen Werk „**Hey Panik, komm mal wieder runter!**“ konkrete Methoden und Techniken an, Panikattacken zu bewältigen. So geht sie auf Empfindungen und Vorstellung ein, die Panikattacken auslösen können, aber auch auf bestimmte Situationen, etwa im Supermarkt, beim Autofahren oder in der Bahn, im Restaurant oder am Arbeitsplatz. Ein sehr gut lesbares Buch (nicht nur) für Betroffene, das helfen, aber eine Therapie sicher nicht ersetzen kann. Das Buch ist im Kailash-Verlag erschienen, hat 256 Seiten und kostet 22 Euro.

Schaufensterkrankheit bei Frauen oft zu spät diagnostiziert

Jede zehnte Person über 60 Jahre leidet in Deutschland unter der sogenannten Schaufensterkrankheit, medizinisch Periphere Arterielle Verschlusskrankheit (pAVK). Ein großes Problem besteht darin, dass diese Erkrankung bei Frauen in der Regel deutlich später diagnostiziert wird als bei Männern und die Therapie entsprechend später einsetzt. Darauf macht die Deutsche Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin e.V. (DGG) aufmerksam. „Frauen mit pAVK sind bei Diagnosestellung häufig älter, kränker und leiden an mehr Begleiterkrankungen als Männer“, sagt Dr. Ursula Werra-Buhz von der Uniklinik Köln. Dies könnte daran liegen, dass ihre Symptome oft unspezifischer sind und die Erkrankung dadurch später erkannt wird. „Während Männer häufiger klassische Symptome wie Wadenschmerzen aufweisen, klagen Frauen oft über diffuse Beinbeschwerden oder Fersenschmerzen“, so Werra-Buhz. Die Expertin empfiehlt Frauen mit Beschwerden, ihren Arzt oder ihre Ärztin gezielt darauf anzusprechen, ob möglicherweise eine Schaufensterkrankheit vorliegt.

Machen künstliche Süßstoffe hungrig?

Viele Menschen, die auf ihr Gewicht achten, ersetzen Zucker durch künstliche Süßstoffe. Doch die erwartete gewichtsreduzierende Wirkung bleibt häufig aus. Die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) weiß, warum. Beispiel Sucralose (E955), ein Süßungsmittel, das circa 600 Mal süßer ist als Zucker: Laut DGVS steigert Sucralose die Aktivität im Hypothalamus, einem Hirnareal, das für Hunger und Sättigung verantwortlich ist. In einer Studie nahm das subjektive Hungergefühl bei den Teilnehmern rund eine halbe Stunde nach dem Konsum deutlich zu. „Künstliche Süßstoffe wie Sucralose senden dem Gehirn ein Signal von Süße, ohne die dazugehörige Energie zu liefern“, sagt Dr. Monika Rau vom Universitätsklinikum Würzburg. Auch Veränderungen im Darmmikrobiom, die in experimentellen Studien mit dem Konsum von Süßstoffen in Verbindung gebracht wurden, könnten das Risiko für Übergewicht und Diabetes erhöhen.



DAS
KÖNNEN
Sie selbst
DAFÜR
TUN

Hormongesundheit

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

KLEINE BOTENSTOFFE MIT GROSSER *Wirkung*

Hormone sind chemische Signalstoffe, die unser Körper in speziellen Drüsen produziert – etwa in der Schilddrüse, den Nebennieren, der Bauchspeicheldrüse, den Hoden oder den Eierstöcken.

den Energiehaushalt. Veränderungen zeigen sich unter anderem durch Antriebslosigkeit, Frieren, Gewichtszunahme oder eine allgemeine Müdigkeit, die sich trotz ausreichendem Schlaf nicht bessert.

- Das Hormon Insulin reguliert den Blutzuckerspiegel und damit die Energieversorgung der Zellen. Schwankungen, unregelmäßige Mahlzeiten oder stark verarbeitete Lebensmittel führen oft zu Heißhungerattacken, Leistungstiefs oder Gewichtszunahme.

- Umweltgifte wie Alkohol, Nikotin oder chemische Stoffe können hormonähnlich wirken oder den natürlichen Hormonhaushalt beeinflussen.

- Bei Frauen beeinflussen die Sexualhormone Östrogen und Progesteron nicht nur den Zyklus, sondern auch Schlaf, Stimmung und das allgemeine Körpergefühl. Zyklusbeschwerden, ausgeprägtes prämenstruelles Syndrom oder Beschwerden in den Wechseljahren sind häufige Ausdrucksformen hormoneller Umstellungen. Dabei ist nicht jede Veränderung krankhaft – aber sie verdient Aufmerksamkeit und eventuell eine Behandlung.

Halten Beschwerden über mehrere Wochen an, sollte der Arzt mögliche hormonelle Ursachen untersuchen.

DAS KÖNNEN SIE FÜR IHRE *Hormongesundheit* TUN:

Die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) macht sich (nicht nur am Welthormontag) dafür stark, das Thema Hormongesundheit bewusster wahrzunehmen. „Jeder Einzelne kann etwas für seine Hormone tun und damit langfristig seine Gesundheit schützen“, sagt DGE-Präsident Prof. Dr. Tuckermann. Und darum geht's:

an denen man sich nicht so richtig fühlt. An denen man müde, gereizt und schlecht gelaunt ist – und man weiß gar nicht warum. Oft liegt das an Hormonen. Am 24. April ist Welthormontag und die Gelegenheit, mal genauer hinzuschauen: Wie können wir unsere Hormone im Gleichgewicht halten?

Das Stresshormon Cortisol hilft kurzfristig dem Körper, bei besonderen körperlichen oder geistigen Herausforderungen leistungsfähig zu bleiben. Tritt Stress häufig und regelmäßig auf, kann ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel den Schlaf stören, damit die Erholung erschweren und langfristig zu Erschöpfung führen. Konzentrationsprobleme oder vermehrte Reizbarkeit sind weitere typische Symptome.

- Schilddrüsenhormone beeinflussen den Stoffwechsel, die Körpertemperatur und