



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR MAI

RÄTSELSPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL



Wenn das Kind in die Klinik muss

Die wichtigsten Fragen und Antworten

Auf dünnen Sohlen

So gesund sind Barfußschuhe

Familienplanung

Wie sicher sind Verhütungspflaster?

„ICH
lach

MICH ~~TOT~~“

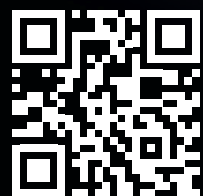
gesund!

apotheken prospekte

Angebotsartikel
anklicken und bei Ihrer
Apotheke bestellen.



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



apotheken-prospekte.de

**JETZT
AUCH
DIGITAL**

stock.adobe.com / Gustavo Comumello

Fotos Titel: stock.adobe.com / New Africa / Atstock Productions // Foto Editorial: stock.adobe.com / Eric Isselée



Liebe Leserinnen und Leser,



es war kühler als gedacht heute! Frühling ist jedenfalls anders. Dabei sah es aus dem Wohnzimmerfenster so aus, als wäre die dünne Jacke völlig ausreichend. Aber dann war es draußen doch recht windig und gar nicht mehr so sonnig und warm. Jetzt sind wir froh, dass wir wieder im Haus sind und uns aufwärmen können.

Warum tun wir uns das freiwillig an? Warum gehen wir bei Wind und Wetter, bei Regen und Schnee, bei Kälte und Sturm nach draußen und drehen eine Runde? Und das auch noch mehrmals täglich!? Einfache Antwort: Der Hund ist schuld. Dem Hund ist das Wetter egal, er will raus und sich bewegen. Ein Haustier, das ist eine Verpflichtung und Verantwortung, da kann man nicht im Warmen und Trockenen bleiben, nur weil einem das Wetter nicht passt. Aber ja, wir geben es zu, manchmal könnten wir gut auf diese Outdoor-Abenteuer verzichten. Doch dann machen wir uns wieder klar, dass wir selbst bei schlechtem Wetter davon profitieren, mit dem Hund Gassi zu gehen. Wir tun etwas für unsere Gesundheit, bleiben diszipliniert und haben immer wieder unverhofft nette Begegnungen, schöne Gespräche oder auch einfach nur die Ruhe für uns. Und der Hund ist nicht nur unser Gesundheitsmanager, sondern er vermittelt auch Lebensfreude und gute Laune. Meistens jedenfalls.

Um dies erleben zu können, brauchen Sie gar nicht unbedingt ein eigenes Haustier zu besitzen. Vielleicht kennen Sie einen Nachbarn, der sich freuen würden, wenn mittags jemand den Hundespaziergang übernehmen könnte. Einem anderen, der am Wochenende verreist, täten Sie einen Gefallen, wenn Sie

nach dem Rechten schauen und ein, zwei Stunden mit der Katze verbringen würden. Solche tollen Begegnungen mit Tieren können wir auch haben, wenn wir nur einmal in der Woche der Freundin mit dem Hund helfen, die Katzenbabys besuchen, im Pferdestall in der Nachbarschaft die Ponys putzen, die Meerschweinchen der Nichte in den Ferien betreuen... Trauen Sie sich, es wird Ihnen guttun. Versprochen!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit Ihren tierischen Begegnungen und den Menschen, die dazu gehören!

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

Mai 2026

12

Bluthochdruck
Was Sie darüber
wissen sollten

08

Öfter herzhaft
lachen
Tipps für mehr
Lebensfreude

RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S. 24

14

Krampfadern
& Co.
So helfen
Kompressionsstrümpfe

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Lachen für die Gesundheit und
mehr Lebensfreude**

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Was hilft bei Scheidentrockenheit,
Scheidenpilz und Bakterieller Vaginose?

MEINE MEDIZIN

12 **Welthypertonietag**
Mit Hochdruck gegen Bluthochdruck

14 **Was tun bei Krampfadern und Co.?**
Wie Kompressionsstrümpfe helfen

16 **Was ist eigentlich...**
... eine Sarkopenie?

MEINE BALANCE

18 **Familienplanung**
Wie sicher sind Verhütungspflaster?

20 **Auf dünnen Sohlen**
So gesund sind Barfußschuhe

MEINE FAMILIE

22 **Wenn das Kind ins Krankenhaus muss**
Die wichtigsten Fragen und Antworten

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Mai

News im

Haferflocken gegen hohen Cholesterinspiegel

Eine kurzzeitige Haferkur scheint den Cholesterinspiegel überraschend stark senken zu können. In diese Richtung deutet eine neuere Studie der Universität Bonn. Die Versuchspersonen litten am metabolischem Syndrom - einer Kombination aus Übergewicht, Bluthochdruck sowie erhöhten Blutzucker- und Blutfettwerten. Die Teilnehmer ernährten sich zwei Tage dreimal täglich ausschließlich von Haferflocken, die sie zuvor in Wasser aufgekocht hatten. Sie durften die Mahlzeiten lediglich mit etwas Obst oder Gemüse verfeinern. Sie aßen an beiden Tagen jeweils 300 Gramm Haferflocken und nahmen dabei nur gut die Hälfte der Kalorien zu sich wie normalerweise. Gegenüber einer Kontrollgruppe verbesserten sich ihre Cholesterinwerte daraufhin deutlich. Selbst nach sechs Wochen ließ sich dieser Effekt noch nachweisen.

WUSSTEN SIE SCHON...

...dass seit 1974 mehr als 150 Millionen Menschenleben durch Impfungen gerettet worden sind? Das geht aus einer Schweizer Studie hervor, die 2024 im Fachmagazin „The Lancet“ veröffentlicht worden ist.

Künstliche Intelligenz sagt Erfolg von Hüft-OPs voraus

Rund 200 000 Menschen bekamen 2024 in Deutschland künstliche Hüftgelenke. Damit gehört diese Operation zu den häufigsten orthopädischen Eingriffen in deutschen Kliniken. Doch die betroffenen Patientinnen und Patienten reagieren auf den Einsatz einer Hüfttotalendoprothese unterschiedlich, was Beweglichkeit und Schmerzfreiheit betrifft. Wissenschaftler vom Karlsruher Institut für Technologie (KIT) haben nun ein KI-Modell entwickelt, mit dem sich voraussagen lässt, welche Patientinnen und Patienten von einer Operation besonders profitieren werden. Außerdem erlaubt die Analyse der Gangbiomechanik vor der OP, die Rehabilitation individuell anzupassen. „Dies ist ein Schritt hin zur personalisierten Medizin“, freut sich Dr. Bernd J. Stetter, Leiter der Forschungsgruppe Muskuloskeletale Gesundheit und Technologie am IfSS des KIT.



Fotos: stock.adobe.com / royyimzy / janvier / jorkkeng / TheWaterMelonProject / Halfpoint

„Nehmen wir doch die Treppe...“

Bewegung hält fit und gesund. Das weiß jeder. Doch viele schaffen es nicht, die empfohlenen 10.000 oder 7.500 Schritte pro Tag zu gehen. Da kommt eine amerikanische Studie gelegen, die zwar bereits aus dem Jahr 2023 stammt, aber hier noch einmal ausdrücklich erwähnt werden soll. Danach nämlich hat Treppensteigen für die Herzgesundheit einen vergleichbaren Effekt wie das Gehen. Bereits das Erklimmen von 50 Treppenstufen pro Tag hat in einer Studiengruppe von 450.000 Teilnehmern das Risiko für bestimmte Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 20 Prozent gesenkt. Die 50 Treppenstufen müssen übrigens nicht am Stück, sondern können auch „in Etappen“ zurückgelegt werden, etwa fünf Mal zehn Stufen.

Buch des Monats



Einen Stuhl hat fast jeder und mehr braucht es nicht, um die zahlreichen Übungen zu machen, die in dem Buch „Stuhl-Yoga“ der beiden Yoga-Lehrerinnen Claire Armange und Julie Banville vorgestellt werden. Diese Übungen sollen nicht nur die Beweglichkeit und körperliche Fitness befördern, sondern auch gut gegen Stress und andere psychische Belastungen sein, sich positiv auf den Schlaf und die Verdauung auswirken und auch beim Abnehmen helfen. Außerdem bekommt der Leser in dem Buch eine Einführung in die Vorzüge des Yoga insgesamt, es eignet sich also vor allem für Menschen, die sich bisher noch gar nicht mit dem Thema befasst haben. Das Buch ist im Südwest-Verlag erschienen, hat 256 Seiten und kostet 20 Euro.

Aufgeschnappt

„Lesen ist gesund, ja sogar eine enorm lebensverlängernde Tätigkeit. Einer Studie der Universität Michigan zufolge hält Lesen tatsächlich fit. Nämlich geistig fit.

Und das schlägt sich in unserer Lebenserwartung nieder. Sage und schreibe 20 Prozent länger leben Vielesende im Vergleich zu Nichtlesern (...). Dieser lebensverlängernde Effekt tritt nur beim Bücherlesen auf, nicht beim Lesen von Zeitungen oder Magazinen oder beim Surfen im Netz. Das sogenannte ‚deep reading‘ reduziert Stress, regt unsere Fantasie und Imagination an, trainiert unsere kognitiven Fähigkeiten und unsere Hirntätigkeit. Unterm Strich führt dies bei Vielesern, die sich länger als dreieinhalb Stunden in der Woche in Bücher vertiefen, zu einer gesteigerten Lebenserwartung von erstaunlichen 23 Monaten.“

Denis Scheck,
Literaturkritiker
(Quelle:Focus
42/25)



„ALWAYS LAUGH WHEN YOU CAN.
IT IS CHEAP MEDICINE.“

Lord Byron, britischer Dichter

LA CH EN

FÜR DIE
GESUNDHEIT
UND MEHR
LEBENSFREUDE!

Dass Lachen gesund ist, hat sich ja inzwischen herumgesprochen. Aber was heißt das für die Praxis? Was kann man konkret tun, damit man öfter lacht? Vor allem dann, wenn man ansonsten nicht viel zu lachen hat? Soll man sich ein Witze-Buch kaufen? Alte Filme mit dem französischen Komiker Louis de Funès schauen? Kurz und gut: Wie schaffen wir es, wieder mehr lachen?

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

Die bewährteste und verlässlichste Methode, jemanden zum Lachen zu bringen, ist noch immer, ihm oder ihr einen guten Witz zu erzählen. „Wenn ich lachen soll, muss mir schon jemand einen Witz erzählen“, soll der Psychiater und Begründer der Logotherapie Viktor Frankl gesagt haben.

gelacht hat. Es ist ein ähnlicher Effekt wie beim Gähnen. Sie kennen – wenn Sie nicht selbst dabei waren, so dann doch aus TV-Übertragungen – die Shows der großen deutschen Humoristen und Comedians von Heinz Erhardt über Otto Waalkes bis Jürgen von der Lippe, Hape Kerkeling und Mario Barth: Die Menschen im Publikum haben Tränen in den Augen vor Lachen. Denselben Effekt erfährt der einsame Zuschauer am Fernsehgerät eher selten.

Der wesentliche Tipp an dieser Stelle daher für alle, die gerne öfter herzhaft lachen möchten: Schaffen Sie die entsprechenden Gelegenheiten. Suchen Sie die Gemeinschaft mit Menschen, denen es genauso geht wie Ihnen. Schauen Sie sich lustige Filme nicht allein im Wohnzimmer an, sondern gehen Sie ins Kino. Übertragungen von Kabarett-Programmen oder Comedy-Shows sind im heimischen TV-Gerät nur halb so lustig, es sei denn, Sie machen sich einen fröhlichen Fernsehabend mit Gleichgesinnten. Eine gute Idee ist auch die Gründung eines „Lach-Clubs“ oder einer „Gemeinschaft fröhlicher Menschen“, die sich regelmäßig treffen und sich Witze erzählen. Jeder Teilnehmer bringt zu jedem Treffen zum Beispiel drei Witze mit, die ihm besonders gut gefallen und dann wird gemeinsam abgelacht.

KENNEN SIE DEN „WITZEWANDERWEG“?

Um gleichzeitig Bein- und Lachmuskeln in Bewegung zu bekommen, hatte der Kabarettist Oliver Tissot die Idee, rund um die Stadt Rohr in Mittelfranken auf einer Strecke von etwa 12 km 20 lustige Stationen mit interaktiven Witzetafeln zu platzieren. Thematisch greifen die Witze Themen aus der Region auf: Kultur, Landwirtschaft, Kulinarisches, Sport, etc.. Es ist ein Spaß für die ganze Familie. Der Witzewanderweg geht, beginnend am Dorfplatz in Rohr, ohne große Steigungen durch Felder, Wälder, an Wiesen und Ortschaften vorbei.

An vier Gasthäusern gibt es Einkehrmöglichkeiten. Weitere Infos: www.witzewanderweg.de

