



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR JUNI

RÄTSELSPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Gehehen



Was ist eigentlich ...
... eine Meteoropathie?

Ein Jahr ePA
Noch viel Luft
nach oben

Hashimoto
Wenn das Immunsystem die
Schilddrüse angreift

SOS FÜR BAUCH UND
KREISLAUF

**Lebensmittel-
vergiftung**
Wie man sie erkennt
und was im Notfall
zu tun ist



NEU

ColoCalm® Duo

NIMMT DEM PUPS DIE PUSTE

Simethicon entschäumt und medizinische Kohle bindet die Gase.



- Reduziert Flatulenz und Blähungen
- Wirkt gegen Krämpfe und damit verbundene Schmerzen

2-Phasen-Tablette



www.colocalm-duo.de

Cassella-med GmbH & Co. KG · Gereonsmühlengasse 1 · 50670 Köln · Telefon: 0800 1652-200 · Telefax: 0800 1652-700 · E-Mail: dialog@cassella-med.eu
Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group



Liebe Leserinnen und Leser,

am 21. Juni ist der „Tag des Schlafs“. Das Ziel dieses im Jahr 2000 gegründeten Aktionstags besteht vor allem darin, auf die Bedeutung des guten Schlafs aufmerksam zu machen. Dass der Tag des Schlafs ausgerechnet am längsten Tag und somit der kürzesten Nacht des Jahres („Sommersonnenwende“) stattfindet, entbehrt nicht einer gewissen Ironie.

Ob es tatsächlich am Tag des Schlafs liegt, sei einmal dahingestellt. Aber Tatsache ist, dass das Bewusstsein in der Bevölkerung dafür, wie wichtig guter und ausreichender Schlaf ist, in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen ist. Und das ist gut so. Denn guter und ausreichender Schlaf ist die Grundvoraussetzung für Gesundheit, Vitalität, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Resilienz und Lebensfreude. Schon vor circa 150 Jahren sagte der deutsche Schriftsteller Theodor Fontane, dass das Glück darin liege, „dass man ausgeschlafen hat und dass einen die neuen Stiefel nicht drücken“. Klingt eigentlich ganz einfach.

Scheint es aber nicht zu sein. Die Sache mit den Stiefeln, um das Fontane-Zitat aufzugreifen, haben wir ja inzwischen recht gut in den Griff bekommen. Aber das mit dem Schlafen offenbar nicht so ganz. Wir tun uns schwer mit dem guten Schlaf. Neulich war zu lesen, dass fast jeder dritte Mensch in Deutschland unter Schlafstörungen leide. Ist das nicht schlimm? War das schon immer so? Oder sind die Gründe dafür in unserer modernen Lebenswelt zu suchen?

Das Gute ist, dass man (wieder) lernen kann, gut zu schlafen. Auf Seite 18 dieser MEIN-TAG-Ausgabe haben wir ein paar Tipps für Sie zu-

sammengestellt, die Ihnen helfen sollen, eine bessere Nachtruhe und somit mehr Energie und Lebensfreude für den folgenden Tag zu finden. Und natürlich stehen wir, die Menschen in den Guten-Tag-Apotheken in Deutschland, Ihnen immer gerne mit Rat und – wenn es angebracht ist – hilfreichen schlaffördernden Produkten zur Seite.

Ihre Katja und Erik Sellinger

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

Fotos Titel: stock.adobe.com / jacob lund / Rawpixel.com / FB \ Support Ukraine / Inyna // Foto Editorial: stock.adobe.com / Pixel-Shot / Thomas

Inhalt

Juni 2026

20
Gute Nacht!
Tipps für einen
besseren Schlaf

**RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN**
S. 24



Fotos: stock.adobe.com / Rawpixel.com / ActionGP / contrastwerkstatt / master1305



18
Endlich Urlaub!
Reiseapotheke nicht
vergessen!



16
Wetter-
fähigkeit
Warum empfindliche
Menschen leiden



MEIN TAG

6 News

TITEL

8 Gehen - warum es uns so guttut

MEIN RAT

11 Praxistipps aus Ihrer Apotheke
Was hilft bei Sonnenbrand?

MEINE MEDIZIN

- 12 Hashimoto
Wenn das Immunsystem die Schilddrüse angreift
- 14 Elektronische Patientenakte
Bilanz nach einem Jahr: Viel Luft nach oben
- 16 Was ist eigentlich...
... eine Meteoropathie?

MEINE BALANCE

- 18 Die Reiseapotheke
Was muss mit in den Urlaub?
- 20 Besser schlafen - aber wie
Tipps für eine bessere Nachtruhe

MEINE FAMILIE

22 Lebensmittelvergiftung
Wie erkennt man sie und was tut man im Notfall?

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

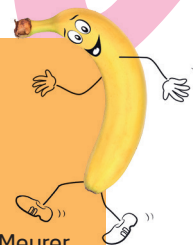
28 Fernsehen im Juni

News im



Erfolgreiches Kita-Projekt „Gesunde Ernährung“

Im März-Heft von MEIN TAG hatte Dr. Stephanie Meurer von der Altstadt-Apotheke in Leverkusen über eine bevorstehende Projektwoche in Leverkusener Kitas berichtet, die unter dem Motto „Gesunde Ernährung“ stand. Inzwischen ist das Projekt beendet. „Wir haben von allen Seiten durchweg eine sehr positive Resonanz bekommen, von den Eltern, den Erzieherinnen und Erziehern und vor allem von den Kindern“, freut sich die Apothekerin und Initiatorin der Aktion. Zusammen mit einem ortsansässigen REWE-Partner hatte Meurer sich zum Ziel gesetzt, den Kindern die Bedeutung von gesunder Ernährung näherzubringen. Der REWE-Markt hatte insgesamt 30 Obst- und Gemüsekörbe zur Verfügung gestellt. Meurer selbst hatte die Kitas besucht und mit den Kindern unter anderem über die Ernährungspyramide gesprochen. „Ich habe den Eindruck, es hat allen viel Spaß gemacht und die Kinder hatten einige Aha-Erlebnisse“, so das Fazit der Apothekerin.



WUSSTEN SIE SCHON...

...dass ein 80-jähriger Mensch in seinem gesamten Leben rund 200 Millionen Schritte gegangen ist? (Quelle: Focus)

Aufgeschnappt

„Wenn wir älter sind, können ein, zwei, drei Toilettengänge in der Nacht durchaus normal sein. Und wenn ich völlig entspannt bleibe, dann werde ich auch, wenn ich zurück ins Bett gehe, rasch wieder einschlafen. Dann ist es nicht schlimm, wenn ich nachts ein-, zwei-, dreimal auf die Toilette muss und der Schlaf dadurch kurz unterbrochen ist.“

Dr. Hans-Günter Weeß,
Leiter des Interdisziplinären Schlafzentrums am Pflazklinikum -Klingenmünster und Autor des Buches „Schlaf wirkt Wunder beschäftigt“ (Quelle: faz.net)



Experten warnen vor „Krebsdiäten“

Onkologen sprechen sich gegen restriktive Diäten bei Krebs aus. Studien zeigten, dass sogenannte Krebsdiäten und Fastenprogramme keinen Nutzen, aber ein hohes Risiko für Mangelernährung aufweisen - was bei Krebspatienten und -patientinnen zum Tod führen könne. Durch eine Krebserkrankung oder -therapie verlieren viele Menschen Gewicht. Dann ist es besonders wichtig, einer Mangelernährung vorzubeugen. Denn der Ernährungszustand hat einen Einfluss auf den Erkrankungsverlauf und auf die Therapie: „Wird nicht rechtzeitig gegengesteuert, drohen Komplikationen, Therapieversagen und im schlimmsten Fall der Tod durch Mangelernährung“, sagt Prof. Dr. Jutta Hübner vom Universitätsklinikum Jena und Mitautorin der aktualisierten Leitlinie „Klinische Ernährung in der Onkologie“.

photos: stock.adobe.com / Martin / Yulija Shurko / Marina Lohrbach / anuwat / Alla



Buch des Monats



Ein dauerhaft erhöhter Cortisol-Spiegel - meistens durch Stress verursacht - ist für unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität eine große Belastung. Gewichtszunahme, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Entzündungsherde im Körper, Übellaunigkeit sind häufige Folgen eines erhöhten Cortisol-Spiegels. Die Frage also lautet: Wie hält man das Stresshormon im Zaum bzw. wie bekommt man einen dauerhaft erhöhten Cortisol-Spiegel wieder auf ein gutes Maß herunter? Eine Antwort auf diese und viele weitere Fragen rund um das Stresshormon liefert die amerikanische Autorin Marina Wright in ihrem Buch „**Der Cortisol-Effekt**“ und verspricht „Schluss mit Bauchfett, Erschöpfung, Schlafstörungen“. Das klingt gut. Wer wissen will, wie das geht, muss das Buch lesen. Das ist zum Glück nicht schwierig, denn das Buch ist gut zu lesen, allerdings an der einen oder anderen Stelle ein wenig ausschweifend. Insgesamt eine gute Einführung in die Thematik. Das Buch ist im Heyne-Verlag erschienen, hat 400 Seiten und kostet 15 Euro.

Versicherte finden Präventionkurse gut, nutzen sie aber nicht

Die Menschen in Deutschland würden gern mehr präventiv für ihre Gesundheit tun, kommen dabei aber nicht so recht in die Gänge. Das geht aus einer Umfrage der mkk - meine krankenkasse hervor. **Ein Beispiel:** Die Krankenkassen in Deutschland bieten ihren Mitgliedern rund 115.000 (!) qualitätsgeprüfte Präventionskurse an. Genutzt werden sie nur selten. Lediglich zehn Prozent der Befragten haben nach Angaben der mkk in den vergangenen zwölf Monaten einen Gesundheitskurs vor Ort besucht und nur neun Prozent haben einen Online-Kurs oder eine Gesundheits-App ihrer Krankenkasse genutzt. Auf ihren Internetseiten informieren die meisten Krankenkassen über ihr Kursangebot.



Gehen

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

Gehen ist eine der natürlichsten Bewegungen des Menschen. Gehen ist nicht nur ein Mittel, um von A nach B zu kommen, sondern kommt auf vielfältige Weise unserer Gesundheit zugute. Ob wir (langsam) spazieren gehen, ob wir wandern oder walken: Gehen ist garantiert immer gut!

Schritt eines weiteren Internet-Videos (übers Gehen) auch korrekt ausführen, würden sie vermutlich ins Stolpern geraten, was nicht nur optisch, sondern, falls dies auch noch zu einem Sturz führen würde, gesundheitlich bedenklich wäre.

den anderen Gangarten die sportliche Komponente fehlt. Dagegen lassen sich echte Wanderer und Walker von ein bisschen Wasser von oben und Wind und Wetter nicht von ihrem Treiben abhalten.

In jedem Fall gilt: Gehen ist gut. Es müssen auch nicht 10.000 Schritte pro Tag sein. „Nicht erst ab 10.000 Schritten oder ab 6.000 oder ab 8.000 Schritten haben Sie Gesundheitseffekte, sondern vom ersten Schritt an“, sagt Sportmediziner Prof. Dr.

ALSO UNSER TIPP NUMMER 1: VERPLEMPERN SIE IHRE ZEIT NICHT MIT DEM ANSCHAUEN VON INTERNET-VIDEOS ÜBER DAS „richtige Gehen“, SONDERN GEHEN SIE NUR DRAUFLOS. DIE WICHTIGSTE SACHSACHE IST DAS GEHEN.

ist eins richtig: Gehen ist Gehen. Es gibt unterschiedliche Arten. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit sind dies: **Spazieren gehen** (z.B. Nordic Walking, Walking)

Die Schritte sind fließend. Die Schritte liegen im Wesentlichen in der Länge der zu bewerkstelligenden Strecke. Auch das Wetter spielt eine Rolle (wer geht im Sommer spazieren?). Das hat nichts damit zu tun, dass man gehen im Vergleich zu

„GEHEN IST EIN ANDERES WORT FÜR *Glück*“

In einer großen Geschichte zum Thema „Eine Sehnsucht namens Glück“ schreibt das Magazin Focus (Ausgabe 5/26) zum Thema „Gehen“:

„Die Bewegung auf zwei Beinen ist nicht irgendeine zufällige Eigenschaft des Menschen, es macht ihn aus. Das Gehen zu vernachlässigen, heißt, das Wesen des Menschen zu vernachlässigen. Wer nach den Ursachen eines gesunden, langen und guten Lebens sucht, wird in allen wichtigen Studien etwas über die Bedeutung der richtigen Ernährung lesen, über ausreichend Schlaf und das soziale Miteinander. Und jede Studie schreibt der Bewegung eine besondere Rolle zu. Bewegung heißt Leben. Und die Form der Bewegung, die dem Menschen gemäß ist, ist das Gehen. Gehen hält gesund, entspannt, schafft Klarheit im Kopf und in der Seele. Im Gehen, so heißt es, lösen sich Probleme auf. Gehen ist ein anderes Wort für Glück.“