



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR JULI

RÄTSELSPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL

DIE KUNST
DES GUTEN

Urlaubens

Desinfektion/ Wundversorgung

Erste Hilfe bei kleinen
Verletzungen

Was ist eigentlich ...

... eine Spinalkanalstenose?

Praxistipps aus Ihrer Apotheke

Was hilft bei Mückenstichen
und Zeckenbissen?

VIEL TRINKEN

Sport bei Hitze

Darauf sollten
Sie achten



Traumeel^s

Für ein Leben in Bewegung



Mehr Informationen →



www.traumeel.de

Traumeel S, Tabletten Reg.-Nr.: 2522108.00.00, Anw.geb.: Reg. homöopath. Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therap. Indikation., Warnhinweise: Enth. Lactose. Stand: Apr. 2025
Traumeel S, Creme Reg.-Nr.: 2522113.00.00, Anw.geb.: Reg. homöopath. Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therap. Indikation., Warnhinweise: Enth. Cetylstearylalkohol. Enthält 1,110 g Alkohol (Ethanol) in 10 g Creme. Stand: Jan. 2024

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Str. 2-4, 76532 Baden-Baden

-Heel

Liebe Leserinnen und Leser,

wann haben Sie sich das letzte Mal bewusst Zeit für Ihre Gesundheit genommen – nicht erst, als etwas gefehlt hat, sondern ganz einfach, um gut für sich zu sorgen?

Im Alltag geht das oft unter. Zwischen Terminen, Verpflichtungen und all dem, was uns beschäftigt, rückt die eigene Gesundheit schnell in den Hintergrund. Genau hier möchten wir, die Guten-Tag-Apotheken, für Sie da sein. Denn wir sind überzeugt: Die beste Medizin ist die, die gar nicht erst gebraucht wird. Oder anders gesagt: Wir begleiten Sie, bevor Sie krank werden.

In unseren Apotheken schaffen wir dafür bewusst einfache Zugänge. Ohne große Hürden, ohne lange Wege. Ein kurzer Check Ihrer Blutwerte kann bereits viel über Ihren aktuellen Gesundheitszustand verraten – sei es der Vitamin-D-Spiegel, der Langzeitblutzucker oder Ihre Blutfettwerte. Oft sind es kleine Hinweise, die helfen, frühzeitig gegenzusteuern.

Besonders am Herzen liegt uns die persönliche Beratung. Unsere speziell geschulten Kolleginnen und Kollegen im Bereich Mikronährstoffe nehmen sich Zeit, um gemeinsam mit Ihnen herauszufinden, was Ihr Körper wirklich braucht. Denn Gesundheit ist immer individuell.

Auch Ihre Haut verdient Aufmerksamkeit – gerade in den sonnigen Monaten. Mit unseren Hautscreenings unterstützen wir Sie dabei, den richtigen Schutz zu finden und Ihre Haut langfristig zu bewahren.

Ein besonders spannender Ansatz ist die personalisierte Prävention: Mit modernen DNA-Analysen, wie sie in vielen Guten-Tag-Apotheken angeboten werden, lassen sich genetische Faktoren berücksichtigen, die Einfluss auf Stoffwechsel, Ernährung und Gewichtsregulation haben. So können Empfehlungen noch

individueller und alltagstauglicher gestaltet werden.

Unser Ziel ist klar: Wir möchten Ihnen einfache Wege aufzeigen und Sie dabei unterstützen, Ihre Gesundheit aktiv zu fördern und zu erhalten. Persönlich, verständlich und wissenschaftlich fundiert.



Herzlichst
Ihr Fabian Holzmann

Fabian Holzmann

ist Apotheker und zusammen mit seinem Vater Inhaber der Holzmann Apotheken in Uffenheim, Kitzingen und Rothenburg ob der Tauber



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

Inhalt

Juli 2026

08

Urlaub
Die Kunst des
guten Urlaubens



RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S. 24

18

Sport bei
Hitze
Darauf sollten
Sie achten



22

Wundversorgung
So schützen
Sie Ihre Familie



Fotos: stock.adobe.com / kiefepix / Jacob Lund / New Africa / RewSite / Ortis

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 Die Kunst des guten Urlaubens

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Was hilft bei Mückenstichen und Zeckenbissen?

MEINE MEDIZIN

12 **Vaginalflora**
Unbeschwert durch warme Tage

14 **Säure-Basen-Haushalt**
Finde dein Gleichgewicht

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

MEINE BALANCE

18 **Sport bei Hitze**
Darauf sollten Sie achten

MEINE FAMILIE

22 **Desinfektion/Wundversorgung**
Schutz für die ganze Familie

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Juli

News im

DuLi

E-Bike-Unfälle: Vor allem ältere Männer sind gefährdet

Seit 2023 werden in Deutschland mehr E-Bikes verkauft als klassische Fahrräder. Ebenso stark steigen aber auch die Unfallzahlen. Vor allem ältere Männer haben ein hohes Risiko für schwere Verletzungen, berichten Ärzte des Klinikums der Technischen Universität München (TUM Klinikum). Größter Risikofaktor für schwere Hirnverletzungen: Der Verzicht auf das Tragen eines Helmes. „Mein Appell an E-Bike-Fahrerinnen und -Fahrer jeden Alters ist: Tragt auf jeden Fall einen Helm – das ist die einfachste und effektivste Schutzmaßnahme“, sagt Privatdozent Dr. Dr. Michael Zyskowski, Oberarzt in der Klinik und Poliklinik für Unfallchirurgie der TUM. „Helme hätten vermutlich die meisten schweren Kopfverletzungen und die damit verbundenen Intensivbehandlungen verhindern können.“



Fruktose ist kein „gesünderer Zucker“

Übermäßiger Konsum von Fruktose (Fruchtzucker) kann die Nieren nachhaltig schädigen und das Risiko für eine chronische Nierenkrankheit (CKD) erhöhen. Besonders problematisch ist Fruktose, die in großen Mengen industriell zugesetzt wird – etwa in Softdrinks, Energydrinks, Fruchtsäften und zahlreichen Fertigprodukten, häufig in Form von Fruktose-Glukose-Sirup oder Maissirup. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie e. V. (DGfN) hin. Besonders kritisch sei der Konsum zuckerhaltiger Getränke, da die Fruktose hier schnell und in hoher Konzentration aufgenommen werde. In Kombination mit Hitze und Flüssigkeitsmangel – etwa im Sommer oder bei körperlicher Anstrengung – könne dies die Nieren zusätzlich belasten, so die DGfN.

ADHS-TEST FÜR ERWACHSENE

Auch Erwachsene können unter ADHS leiden. Viele wissen aber nichts von ihrer Krankheit. Anhand eines einfachen Textes können Sie prüfen, ob Sie wegen einer möglichen ADHS-Erkrankung bei Ihrem Hausarzt zur weiteren Abklärung vorstellig werden sollten. Der Fragebogen ASRS-5 stammt von der Weltgesundheitsorganisation WHO und besteht lediglich aus sechs Fragen. Ein Forschungsteam um die Medizinerin Dr. Cora Ballmann aus München hat den WHO-Fragebogen geprüft und für gut befunden. Unter diesem Link können Sie selbst den Fragebogen abrufen und ausfüllen: <https://www.expertenrat-adhs.de/adhs-screening-erwachsene-who/>. Das Ergebnis wird sofort angezeigt.

Fotos: stock.adobe.com / virtustudio / LIGHTFIELD STUDIOS / Asya / Luciano

Aufgeschnappt

„Ich glaube, wenn es um das Thema Ernährung und Schlaf geht, muss man die Kirche im Dorf lassen. Man sollte es nicht überbewerten. Es sind schwache Zusammenhänge, und es ist nicht so, dass wir durch eine veränderte Ernährung eine manifeste Schlafstörung bewältigen können. Für guten Schlaf ist die innere Haltung viel entscheidender als das, was wir am Abend essen.“

Dr. Hans-Günter Weeß, Leiter des Interdisziplinären Schlafzentrums am Pflanzklinikum -Klingenmünster und Autor mehrerer Bücher zum Thema Schlaf (u. a. „Die schlaflose Gesellschaft“ und „Schlaf wirkt Wunder“). (Quelle des Zitats: faz.net)

Buch des Monats



„Was Sie schon immer über den Beckenboden wissen wollten, aber bisher nicht zu fragen wagten.“ So könnte – in Anlehnung an einen berühmten Film von Woody Allen – unser Buch des Monats Juli auch betitelt sein. Denn wenn jemand sage und schreibe 350 Seiten über den (weiblichen) Beckenboden schreibt, dann bleibt kaum eine Frage unbeantwortet. Und die beiden Autorinnen Rieke Hermann und Katharina Charissé gehen in ihrem Buch „**Die Beckenboden-Revolution**“ wirklich ins Detail und nehmen kein Blatt vor den Mund. Nicht nur erfährt die Leserin (und der Leser) unglaublich viel über den Beckenboden, wie er funktioniert und warum er so oft Probleme macht, sondern auf über 100 Seiten werden ihr Übungen gezeigt, wie sie den Beckenboden trainieren kann. Ein tolles Buch über ein noch immer viel zu oft totgeschwiegenes Thema. Das Buch ist im Südwest-Verlag erschienen, hat 352 Seiten und kostet 24 Euro.



Reiseübelkeit im Auto: Was hilft?

Ferienzeit – Reisezeit. Doch immer wieder leiden vor allem Kinder bei längeren Autofahrten unter Reiseübelkeit. Der Automobilclub ACV gibt folgende Tipps, um Reiseübelkeit vorzubeugen bzw. um die die Auswirkungen in Grenzen zu halten:

- vor der Abfahrt leicht verdaulich essen und ausreichend trinken
- Wasser und leichte Snacks einpacken
- einen Sitzplatz mit Blick nach vorne wählen
- Hörspiele oder Spiele ohne Bildschirm vorbereiten
- regelmäßige Pausen mit frischer Luft einplanen
- bei bekannter Reiseübelkeit Medikamente vorher mit Arzt oder Apotheke abklären
- Spuckbeutel, Feuchttücher und Wechselkleidung griffbereit im Auto haben

Weitere Infos erhalten Sie auf der ACV-Homepage unter diesem Barcode:



Im Durchschnitt urlauben die Deutschen 13 Tage am Stück. Was ja auch sehr angenehm ist - man hat seinen Urlaubsort kennengelernt und die Anreise war womöglich auch lang. Da möchte man schon möglichst zwei Wochen vor Ort genießen. Aber: „Der Erholungseffekt eines langen Urlaubs verpufft schon nach wenigen Tagen“, erklärt der Psychologe Prof. Dr. Nikolai Egold von der Hochschule Fresenius in Frankfurt. „Zwar lässt es sich im Urlaub gut abschalten, doch danach hadern die Menschen wieder mit dem gleichen Stresspegel wie vorher.“

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

DIE *Entspannung* IN DEN ALLTAG TRAGEN

„Ein Souvenir kann das Urlaubsgefühl ebenso wachhalten wie ein leckeres Rezept aus dem Urlaubsort“, sagt Egold. „Solche Hinweisreize sind mit positiven Erinnerungen verknüpft, sie versetzen uns in gute Laune.“ Auch ein Urlaubsfoto als Bildschirmhintergrund auf dem Handy kann im Alltag für kleine Erinnerungs- und damit Glücksmomente sorgen. **Besonders eng mit unseren Erinnerungen verknüpft ist übrigens der Geruchssinn.** Die entsprechenden Nervenbahnen liegen im Gehirn ganz nah beim Gedächtniszentrum, dem Hippocampus. Deshalb können Düfte wie Lavendel, Sonnencreme oder salzige Meeresluft besonders gut die Erinnerung an das Gefühl vom letzten Urlaub wecken.



DEN *Übergang* SANFT GESTALTEN

Ein Urlaub wirkt oft besonders intensiv, weil er einen starken Kontrast zum Alltag bildet. Doch genau dieser abrupte Wechsel kann dazu führen, dass die Erholung schnell wieder verpufft. **Umso wichtiger sind sanfte Übergänge:** Wer schon vor der Abreise etwas Tempo aus dem Alltag nimmt, startet mit weniger Stress in die Auszeit. Was manchen wie ein verschwundener Urlaubstag zu Hause vorkommt, kann die Qualität der eigentlichen Auszeit deutlich steigern. Einfach weil man mehr Zeit hat, sich auf die Reise zu freuen und letzte Dinge noch in Ruhe erledigen kann. Vielleicht gönnen Sie sich am Abend vor der Abfahrt schon mal eine Wellnesszeit mit Badewanne, Gesichtsmaske und Maniküre? Oder kochen ein typisches Gericht aus der Urlaubsregion und genießen es mit passender Musik? Auch eine Reisereportage im Fernsehen oder das Stöbern in einem Reiseführer können die Vorfreude ordentlich ankurbeln. ➤

„...gere Kurzurlaube die bessere Wahl für Erholung und Gemüt. „Zur effektiven Senkung des Stresslevels empfehlen sich mehrere kurze Urlaube pro Jahr“, erklärt Professor Egold. „Dahinter steckt ein psychologisch wirksamer Mechanismus: die Antizipation. Schon vor der Reise steigert sich das Wohlbefinden, weil sich Menschen mit ihrem Urlaub beschäftigen. Dieses Planen macht glücklich“, sagt der Wissenschaftler. Und wie schön ist es, wenn man zurück im Alltag schon weiß: In ein paar Wochen geht es wieder los!

MACH
WIR
FALSCH

Urlaub?