



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR AUGUST

RÄTSELSPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL



**Was ist
eigentlich ...**
... ein Hitzschlag?

**Praxistipps aus
Ihrer Apotheke**
Was hilft Kindern bei Migräne?

Wochenbettdepressionen
Wenn die Freude
nach der Geburt ausbleibt

Schwitzen

VIEL BESSER
ALS SEIN RUF

medi now **APP** FÜRS **E-REZEPT**

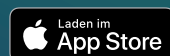


**E-Rezept mit
Gesund-
heitskarte
übertragen!**



medi-now.de/app

1. QR-Code scannen
2. medi now App installieren
3. E-Rezept übertragen



Fotos Titel: stock.adobe.com / Rido / Bulgakova Kristina / Pixel-Shot // Foto Editorial: stock.adobe.com / AmazeinDesign



Liebe Leserinnen und Leser,

wer liebt ihn nicht, den Sommer? Ich bin sicher, für die meisten von uns sind diese Wochen die schönste Zeit des Jahres. Aber manchmal wird es auch der passioniertesten Sonnenanbeterin und dem größten Hitzeliebhaber zu viel. Zumal die Temperaturen gefühlt von Jahr zu Jahr ansteigen und neue Rekorde erreichen.

Gerade jetzt während der sogenannten Hundstage – diese dauern vom 23. Juli bis zum 23. August und bezeichnen die heißeste Zeit im Hochsommer – sollte man einige Dinge beachten, um diese Jahreszeit unbeschwert und vor allem auch ohne spätere Reue (Stichwort: Hautkrebs) genießen zu können. Die wichtigsten sind:

- Aufenthalt in der Sonne zeitlich begrenzen
- Sonnenschutz (Kleidung, Kopfbedeckung, Sonnencreme)
- Ausreichend trinken
- Bei großer Hitze starke körperliche Anstrengungen vermeiden

Und dann gibt es ja noch die zwar nicht direkt gesundheitsgefährdenden, aber lästigen oder unangenehmen Begleiterscheinungen des Sommers. Mücken zum Beispiel. Oder Schwitzen. Wie Sie sich gegen Mückenstiche schützen können und wie Sie Mückenstiche selbst behandeln können, haben wir bereits im Juli-Heft beschrieben (auch online nachlesbar auf www.mein-tag.de). Dem Schwitzen widmen wir uns in dieser Ausgabe. In unserer Titelstory ab Seite 8 erfahren Sie unter anderem, was Sie gegen übermäßiges Schwitzen tun können und wie

Sie dem unangenehmen Schweißgeruch – Achtung Wortspiel! – „zu Leibe rücken“ können.

Ob Sonnenschutz, Mückenstiche, übermäßiges Schwitzen und Schweißgeruch – in den Guten-Tag-Apotheken bekommen Sie die kompetente und auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Beratung. Und natürlich auch die entsprechenden Lösungen und Produkte, damit Sie diese schönste Zeit des Jahres unbeschwert genießen können.

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

August 2026

20

Schwindel
Wenn sich im Kopf
alles dreht

RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S. 24

18

Ernährung
Leben Veganer
gesünder?

12

Überblick
bewahren

So hilft Ihnen Ihre
Apotheke beim
Medikationsmanagement

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 Schwitzen: viel besser als sein Ruf

MEIN RAT

11 Praxistipps aus Ihrer Apotheke
Was hilft Kindern bei Migräne?

MEINE MEDIZIN

12 Medikationsmanagement
Was verbirgt sich dahinter und wie kann
die Apotheke helfen?

14 Die Warze
Unbeliebter, aber meist harmloser Begleiter

16 Was ist eigentlich...
... ein Hitzschlag?

MEINE BALANCE

18 Ernährung
Leben Veganer gesünder?

20 Schwindel
Hilfe, in meinem Kopf dreht sich alles

MEINE FAMILIE

22 Wochenbettdepressionen
Wenn die Freude nach der Geburt ausbleibt

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im August

News im

August

TikTok
33,18
30%

Gefährliche Fehlinformationen auf TikTok

Vor allem in der jüngeren Generation sind die kurzen Videos auf TikTok beliebt. Neben vielen lustigen und nützlichen Filmchen wird dort aber auch viel Unsinn und sogar schädliche Inhalte verbreitet. Dies betrifft nicht zuletzt Gesundheitsthemen. So warnen Wissenschaftler der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der LVR-Universitätsklinik Essen und der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen davor, dass auf TikTok psychische Gesundheit in vielen Fällen teilweise oder komplett falsch dargestellt wird. In einer Analyse von TikTok-Videos stellten die Forscher fest, dass nur knapp jeder fünfte auf TikTok veröffentlichte Videoinhalt in diesem Themenumfeld korrekt sei, also lediglich 20 Prozent. Über 33 Prozent der Videoinhalte waren dezidiert falsch, 18 Prozent hatten keine wissenschaftliche Grundlage und knapp 30 Prozent handelten lediglich von persönlichen Erfahrungen ohne wissenschaftliche oder medizinische Hintergrundinformationen. Die Wissenschaftler empfehlen, sich eher an TikTok-Videos von Fachleuten wie Ärzten, Psychologen oder Psychotherapeuten zu halten, da diese deutlich zuverlässiger seien.

Noch ein Grund, auf häufiges Snacken zu verzichten

Dass der Snack zwischendurch dick macht, hat sich inzwischen herumgesprochen. Jetzt gibt es einen weiteren Grund, auf Zwischenmahlzeiten weitestgehend zu verzichten: Sie bringen die Leber aus dem Rhythmus. Und das hat negative Folgen für die zentralen Stoffwechselprozesse, was wiederum zu Lebererkrankungen wie einer Leberfibrose führen kann. Auch unregelmäßige Essenszeiten haben diesen negativen Effekt. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) hin. Die Empfehlung der Wissenschaftler: Ein strukturierter Essrhythmus mit regelmäßigen Mahlzeiten unterstützt die physiologischen Abläufe der Leber. Dauerhafte Unterbrechungen dieses Rhythmus – etwa durch häufiges Snacken oder stark variierende Essenszeiten – können ihn stören. Es gilt: Langfristig ist ein regelmäßiger Essrhythmus mit längeren Pausen dazwischen erstrebenswert. Und das ist ja auch für die Figur besser.

Buch des Monats



Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer ist einer der renommiertesten Ärzte in Deutschland und verfügt über die Fähigkeit, in seinen zahlreichen Büchern schwierige Themen leserfreundlich und verständlich darzustellen. So auch in seinem neuen Buch „**Meine Formel für einen gesunden Schlaf**“. Vor allem für Leser, die sich bisher noch nicht mit dem Thema beschäftigt haben, ist das mit nur 160 Seiten überschaubare Buch geeignet. Grönemeyer verzichtet weitgehend auf medizinisch-wissenschaftliche Hintergrundinformation und konzentriert sich auf praktische Tipps und Empfehlungen für ein besseres Ein- und Durchschlafen, wobei er auch auf eigene persönliche Erfahrungen zurückgreift. Das leicht lesbare Buch – im wahrsten Sinne „Kopfkissenlektüre“ – ist im Südwest-Verlag erschienen und kostet 18 Euro.

Nächtlicher hoher Blutdruck: Gefahr hoch zwei!

Hoher Blutdruck ist schon schlecht und muss behandelt werden. Wenn der ohnehin schon hohe Blutdruck aber nachts nicht sinkt, sondern womöglich sogar über den Tageswerten liegt, dann sollten vollends die Alarmglocken klingen. Denn dann besteht eine nochmals erhöhte Gefahr für Organschäden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt. Normalerweise liegt der Blutdruck während des Schlafs zehn bis 15 Prozent unter den Tageswerten. Bei den sogenannten „Non-Dippern“ oder „Reverse Dippern“ sinkt er nicht ab, sondern bleibt gleich oder steigt sogar an. Anzeichen für nächtlichen Bluthochdruck können Schlafstörungen, Herzrasen, Nachtschweiß, häufiger nächtlicher Harndrang oder Kopfschmerzen am Morgen sein. Aufgrund der enormen Gesundheitsgefahr ist eine regelmäßige Blutdruckkontrolle auch und vor allem nachts wichtig. Interessant sind in diesem Zusammenhang moderne Wearables wie etwa das Hilo-Band (www.hilo.com/de-eu), das am Handgelenk getragen wird und kontinuierlich den Blutdruck überwacht.

WUSSTEN SIE SCHON...

...dass der Geruch von fettigen Lebensmitteln während der Schwangerschaft das Risiko für Übergewicht und Fettleibigkeit bei den Nachkommen erhöht? Das haben Forscher vom Max-Planck-Institut für Stoffwechselforschung herausgefunden. Die Forschenden fütterten schwangere Mäuse mit einer gesunden, fettarmen Ernährung, die jedoch fettige Gerüche wie den Geruch von Speck enthielt. Die Mütter selbst veränderten ihren Stoffwechsel nicht, jedoch reagierten ihre Nachkommen stärker auf eine fettreiche Ernährung und entwickelten ausgeprägtere Fettleibigkeit und Insulinresistenz, ein Anzeichen für Typ-2-Diabetes.



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

Schwitzen: Schweiß fungiert als Kühlmittel für die körpereigene Klimaanlage und Schutzmantel für die Haut. Doch manchmal wird es zu viel des Guten: In medizinischen Fachkreisen spricht man dann von einer Hyperhidrose. Lesen Sie, warum Schwitzen gut für uns ist und was man gegen eine übermäßige Schweißabsonderung tun kann.

WIE SCHWEISS DEN KÖRPER KÜHLT

Um das zu vermeiden, springt bei einer Überhitzung des Körpers ein natürlicher Thermostat an: Der Hypothalamus, eine wichtige Steuerzentrale im Gehirn, registriert Temperaturabweichungen und erhält Informationen von Wärmesensoren in der Haut. Steigt die Körpertemperatur zu stark an, sendet er über das Rückenmark ein Signal an die Schweißdrüsen. Diese filtern Wasser und Salze aus dem Blut und sondern sie über die Poren nach außen ab. Durch den Wechsel vom flüssigen in den gasförmigen Zustand entsteht auf der Haut eine Verdunstungskälte. Das kühle Blut fließt zurück zum Körper und bringt die Temperatur auf seine optimale Höhe zurück.

Schwitzen in Zahlen

Unter normalen Alltagsbedingungen sondert ein **erwachsener Mensch 0,5 bis 1,0 Liter Schweiß** täglich ab.

Unter extremen Bedingungen kann die **Schweißproduktion auf bis zu 10 bis 12 Liter** täglich ansteigen.

Zwischen **2 und 4 Millionen Schweißdrüsen** befinden sich auf der menschlichen Haut.

Die meisten davon befinden sich auf den Handinnenflächen und den Fußsohlen; dort liegt die Dichte bei **360 bis 375 Schweißdrüsen pro Quadratzentimeter** Haut.

Frischer Schweiß besteht zu **99 Prozent aus Wasser**, zu 0,5 Prozent aus Natriumchlorid (Kochsalz) und zu 0,5 Prozent aus weiteren Stoffen (u. a. Milchsäure).