



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR SEPTEMBER



Zahngesundheit

Angriff auf die Zähne

Demenz/Alzheimer

Das Feld nicht der
Krankheit überlassen!



Gürtelrose

Die schlummernde Gefahr

RÄTSELSPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL

„LIEBES HERZ,
WAS KANN ICH
FÜR DICH TUN?“

Die ideale Ergänzung für zusätzlichen Kariesschutz:



Wirksamer Schutz vor kariösen Säureangriffen





1,25 % Dentalgel
Dectafur, Olafur,
Natriumfluorid

1x WÖCHENTLICH

ungeschützt gegen Säure



8x höhere Fluoridkonzentration*

elmex® Für jedes Bedürfnis eine individuelle Lösung

Karies

elmex® KARRIERSCHUTZ

Remineralisiert und schützt die Zähne effektiv vor Karies

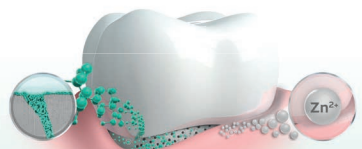


16939699 10302593 06894642

Schmerzempfindliche Zähne

elmex® SENSITIVE

Effektiver Schutz und sanfte Pflege für schmerzempfindliche Zähne



PRO-ARGIN Technologie

ZINK

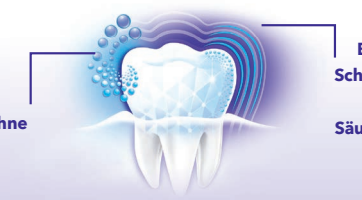


07776732 11517249 01316449

Zahnschmelzschutz

elmex® Opti-schmelz

Effektiver Schutz vor Zahnschmelz-Abbau mit System



Stärkt die Zähne

Bildet eine Schutzschicht gegen Säureangriffe



17400229 17400235

elmex® gelée 1,25 % Dentalgel. Zusammensetzung: 100 g elmex® gelée enthalten: Aminfluoride Dectafur 0,287 g, Olafur 3,032 g, Natriumfluorid 2,210 g (Fluoridgehalt 1,25 %), gereinigtes Wasser, Propylenglycol, Hyetellose, Saccharin, Pfirsich-Minz-Aroma (Pfirsich-Aroma, Menthol, Eukalyptol, Anethol). Anwendungsgebiete: Zur Kariesprophylaxe; therapeutische Anwendung zur Unterstützung der Behandlung der Initialkaries und zur Behandlung überempfindlicher Zahnhälse. Gegenanzeigen: Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegen einen der Inhaltsstoffe, Abschürfen der Mundschleimhaut, fehlender Kontrolle über den Schluckreflex, bei Kindern unter 3 Jahren und bei Knochen- und/oder Zahnfluorose. Nebenwirkungen: sehr selten: Exfoliation der Mundschleimhaut, Gingivitis, Stomatitis, Rötung, Brennen oder Pruritus im Mund, Gefühlosigkeit, Geschmacksstörungen, Mundtrockenheit, Schwellung, Ödem, oberflächliche Erosion an der Mundschleimhaut (Ulkus, Blasen), Übelkeit oder Erbrechen, Überempfindlichkeitsreaktionen. Dieses Arzneimittel enthält Aromen mit Allergenen. Bei entsprechend sensiblen Patienten können durch Pfirsich-Minz-Aroma und Menthol Überempfindlichkeitsreaktionen (einschließlich Atemnot) ausgelöst werden. Nicht über 25 °C lagern. Packungsgrößen: 25 g Dentalgel (apotheekenpflichtig); 38 g Dentalgel (verschreibungspflichtig); 215 g Klinikpackung (verschreibungspflichtig). CP GABA GmbH, 20354 Hamburg. Stand: November 2024.

*elmex® gelée im Vergleich zu einer herkömmlichen Fluoridzahncreme bei regelmäßiger Anwendung.
elmex® gelée. Zur Vorbeugung gegen Karies, zur Unterstützung der Behandlung von Initialkaries und Behandlung überempfindlicher Zahnhälse. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Liebe Leserinnen und Leser,

wenn es um Fragen der Gesundheit geht, bekommen wir heute Informationen an den unterschiedlichsten Orten: bei Google, auf Instagram, in Facebook-Gruppen, auf TikTok, über KI-Tools oder ganz klassisch im Freundeskreis. Manche schlagen noch in Gesundheitsratgebern nach, andere fragen direkt ihr Smartphone.

en entsteht durch echte Begegnungen, fundiertes Wissen und ehrliche Beratung. Wir, die Guten-Tag-Apotheken in Deutschland, freuen uns, auch in Zukunft für Sie da zu sein – persönlich, kompetent und mit dem Anspruch, Sie auf Ihrem individuellen Weg zu mehr Gesundheit zu begleiten.

Herzlichst
Ihr Fabian Holzmann

So unterschiedlich die Wege auch sind – am Ende bleibt oft dieselbe Frage: **Was davon ist eigentlich für mich richtig?**

Gesundheitsinformationen sind heute überall verfügbar. Was dabei häufig fehlt, ist die individuelle Einordnung. Schließlich kennt weder eine Suchmaschine noch ein Social-Media-Post Ihre persönliche Vorgeschichte, Ihre Medikamente, Ihre Lebensgewohnheiten oder Ihre gesundheitlichen Ziele. Informationen sind leicht zu finden – den Wahrheitsgehalt einzuschätzen und die passende Entscheidung daraus abzuleiten, ist deutlich schwieriger.

Genau darin sehen wir unsere Aufgabe als Vor-Ort-Apotheke. Wir helfen nicht nur dabei, Informationen korrekt einzuordnen und zu verstehen, sondern sie auf Ihre persönliche Situation zu übertragen. Was für den einen sinnvoll ist, muss für den anderen nicht automatisch die beste Lösung sein.

Vertrauen entsteht nicht durch die Anzahl der Klicks, Likes oder Suchergebnisse. Vertrau-

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



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

Fotos Titel: stock.adobe.com / Pixel-Shot // Hannet / Gahima / Halfpoint // Foto Editorial: stock.adobe.com / peopleimages.com



Inhalt

September
2026

**RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN**
S. 24

22

Immunsystem
stärken
Was Sie jetzt
tun sollten

18

Zahn-
gesundheit
Angriff auf
die Zähne

08

Gesundes Herz
Seien Sie gut zu
Ihrer Pumpe!

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 Wie Sie Ihr Herz gut behandeln

MEIN RAT

11 Praxistipps aus Ihrer Apotheke
Was hilft bei saurem Aufstoßen?

MEINE MEDIZIN

12 Gürtelrose
Die schlummernde Gefahr

14 Pigmentflecken
Woher sie kommen und wie sie wieder
verschwinden können

16 Was ist eigentlich...
... ein Hühnerauge?

MEINE BALANCE

18 Zahngesundheit
Sodbrennen, Diabetes, Tabletten:
Angriff auf die Zähne

20 Demenz
Das Feld nicht der Krankheit überlassen

MEINE FAMILIE

22 Wenn der Sommer zu Ende geht
Familienprojekt „Immunsystem stärken“

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im September

Fotos: stockadobe.com / Phuwadon / master1305 / WhtStudio Leushin N / ifiStudio

News im



WUSSTEN SIE SCHON...

...dass mehr als die Hälfte der 60- bis 69-jährigen Frauen in Deutschland an hohem Blutdruck (Hypertonie) leiden? (Quelle: Deutsche Herzstiftung)

September

Was tun bei einem plötzlichen Zahnverlust?

Ob eine Rangelei auf dem Schulhof oder ein Sturz beim Joggen – nicht selten sind ausgeschlagene Zähne das unschöne Resultat. Was tut man in einem solchen Fall? „Jetzt nur nicht in Panik geraten, sondern besonnen vorgehen“, rät Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln. Blutet die Wunde stark, so ist der Biss auf ein sauberes Taschentuch die wichtigste medizinische Sofortmaßnahme. Danach sollte der ausgeschlagene Zahn gesucht und umgehend zum Zahnarzt gebracht werden. „Selbst bei starker Verschmutzung diesen bitte nicht abgewaschen oder desinfizieren“, empfiehlt Schmidt. Ist keine Zahnrettungsbox vorhanden (erhältlich in Apotheken oder beim Zahnarzt), so eignet sich kurzfristig auch die Mundhöhle im Wangenbereich als Aufbewahrungsort. Dadurch wird verhindert, dass die Wurzeloberfläche austrocknet, was die Überlebenschance jedes Zahns drastisch reduziert. Anderenfalls sind die Überlebenschancen sehr gering: „Bereits nach einer halben Stunde sterben so viele Zellen ab, dass der Zahn kaum noch zu retten ist“, so der Zahnmediziner. Ein Replantieren, also ein Wiedereinsetzen, ist dann so gut wie unmöglich.



Bauchlage bei Rückenschmerzen besser vermeiden

Millionen Menschen „haben Rücken“. Meist ist es die Lendenwirbelsäule, die Probleme verursacht. Zu wenig Bewegung, Übergewicht und stundenlanges Sitzen sind die wesentlichen Ursachen für die „Kreuzschmerzen“. Vermeiden sollten Menschen mit unteren Rückenschmerzen auch das Schlafen in Bauchlage. „Dies ist die mit Abstand ungünstigste Position“, warnt Dr. David Kubosch, leitender Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie der Gelenk-Klinik Gundelfingen und Dozent an der Uniklinik Freiburg. „Liegt man über mehrere Stunden im Hohlkreuz, so verspannt die umliegende Muskulatur und beginnt zu schmerzen.“ Sein Tipp für Menschen, die dennoch nicht auf ihre liebste Schlafposition verzichten möchten: Ein flaches Kissen unter den Bauch legen. Zudem ist es wichtig, auf eine geeignete Matratze zu achten. Diese sollte weder zu weich noch zu hart sein, damit die Wirbelsäule ausreichend unterstützt wird. Sie sollte auch beim Schlafen eine gerade Linie bilden.

Fotos: stock.adobe.com / New Africa / kues1 / timonko / ilona / vukrytas

Aufgeschnappt

„Wenn Menschen überwiegend hochkalorische, fett- und zuckerreiche Lebensmittel zu sich nehmen, kann dies zu Antriebslosigkeit und Leistungsabfall führen.“

Prof. Dr. Ruth Hanßen, Oberärztin an der Poliklinik für Endokrinologie, Diabetologie und Präventivmedizin der Uniklinik Köln

Buch des Monats



„Nur weil du älter wirst, musst du nicht aufhören, Sex zu haben – aber wenn du aufhörst, Sex zu haben, beginnst du zu altern“, schreibt Dr. Sheila de Liz in Ihrem Buch **„Light my Fire. Für den Sex deines Lebens“**. Nach ihrem Bestseller „Women on Fire – alles über die fabelhaften Wechseljahre“ räumt die Gynäkologin mit dem Mythos der nachlassenden Lust und des sexlosen Älterwerdens auf. „Gerade im Midlife bleibt Sex wichtig, damit wir uns gut und gesund fühlen“, meint sie. Doch was tun, wenn die Libido nachlässt? De Liz verbindet ihr medizinisches Wissen mit einem feinen Blick auf die emotionale Seite unserer Sexualität, die nicht nur im Unterleib, sondern vor allem im Kopf stattfindet. Durch ihre humorvolle, persönliche Sprache fühlt sich das Lesen an wie ein intimes Gespräch mit einer sehr klugen Freundin. Das Buch ist im Rowohlt-Verlag erschienen, hat 256 Seiten und kostet 18 Euro (E-Book 14,99 Euro).

Handy-Akne – gibt es sie wirklich?

Dem Smartphone werden bekanntlich einige schädliche Wirkungen nachgesagt. Aber kann das Smartphone auch zur sogenannten Handy-Akne führen? Dazu Dr. Ursula Marschall, Leitende Medizinerin bei der Barmer-Krankenkasse: „Grundsätzlich ist es so, dass sich auf der Haut regelmäßige Bakterien befinden, die auch Hautunreinheiten verursachen können. Das Smartphone kann diesen Effekt an den Hautpartien, mit denen es häufig in Kontakt kommt, noch verstärken. In der Folge kann es zu roten Pickeln, Mitessern oder entzündeten Stellen kommen. Etwa an der Wange. Für eine Studie nahmen Forscher Abstriche von Handy-Displays und fanden Staphylokokken, Streptokokken und andere potenzielle Krankheitserreger. Jedes sechste Handy war sogar mit Fäkalien-Spuren belastet. Verantwortlich dafür ist letzten Endes mangelnde Hygiene, wenn man zum Beispiel das Handy nutzt, ohne vorher die Hände gewaschen zu haben. Deshalb ist es ratsam, Smartphone regelmäßig mit antiseptischen Tüchern oder mit einem Hygienespray zu reinigen. So können Hautreizungen und Unreinheiten reduziert werden.“



WIE SIE IHR

Herz

BEH

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

senken. Im folgenden Beitrag lesen Sie, wie Sie die drei wichtigsten Stellschrauben für eine kardiovaskuläre Gesundheit justieren und den ganzheitlichen Herzschutz fest in Ihrem Alltag verankern.

In Deutschland leiden rund 4,6 Millionen Menschen an einer koronaren Herzkrankheit (KHK), bis zu vier Millionen an einer Herzinsuffizienz und bis zu zwei Millionen an einer Herzrhythmusstörung. Darüber hinaus sind rund 20 Millionen Menschen hierzulande von Bluthochdruck – einem der wichtigsten Risikofaktoren für Herzinfarkte und Schlaganfälle – betroffen. **Die gute Nachricht:** Schätzungsweise bis zu 80 Prozent aller Herz-Kreislauf-Erkrankungen wären durch Anpassungen des Lebensstils vermeidbar. Neben dem Verzicht auf Nikotin sind hierbei vor allem eine ausgewogene Ernährung, ausreichend körperliche Aktivität und die Verminderung von Stress ausschlaggebend.

Ernährung

BEWUSST GENIESSEN

Führende Fachgesellschaften, Gesundheitsbehörden und Wissenschaftsinstitutionen weltweit sind sich heutzutage einig: Statt „Low carb“ und anderer Diäten, die auf Verzicht basieren, empfehlen sie eine mediterrane

Ernährung. Diese Empfehlungen fußen auf fundierten Studien, die eine herzschützende Wirkung für die Mittelmeerdiät belegen. Demnach reduziert diese Ernährungsform

das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle drastisch, indem sie unter anderem die Blutfett- und Blutzuckerwerte verbessern, chronische Entzündungen hemmen und den Blutdruck senken kann.

Folgende **Tipps** für einen gesunden Speiseplan leiten sich aus der mediterranen Ernährung ab:

- **Pflanzliche Produkte:** täglich frisches saisonales und regionales Gemüse; für eine ausgewogene Vielfalt das „Ampel-Konzept“ beachten (z. B. grün: Spinat, gelb/orange: Karotten, rot: Rote Bete); Wildkräuter nutzen (z. B. Löwenzahn, Giersch, Portulak); frisches Obst als Nachtisch (z. B. Erdbeeren, Heidelbeeren, Sauerkirschen)
- **Ballaststoffe und Proteine:** reichlich Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen, Linsen, Kichererbsen); fermentierte Milchprodukte bevorzugen (z. B. Kefir, Joghurt, Feta)
- **Fette:** Nüsse und Samen als gesunder Snack bzw. Topping; zwei- bis dreimal pro Woche Fisch (v. a. fetter Seefisch); die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, täglich zehn bis 15 Gramm Olivenöl zu konsumieren, was etwa einem Esslöffel entspricht.
- **Fleisch:** maximal ein- bis zweimal pro Woche mageres Fleisch (z. B. Huhn, Kaninchen) als Beilage zum Gemüse (ca. 100-150 g); rotes Fleisch maximal ein- bis zweimal im Monat (keine verarbeiteten Produkte wie Wurst, Weiderind oder Wild statt Fleisch aus Mastbetrieben)
- **Würzen:** möglichst wenig Salz (max. 5-6 g/Tag), dafür mehr Knoblauch, Zwiebeln und Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian, Majoran, Salbei, Beifuß)
- **Getränke:** mindestens 1,5 bis zwei Liter Wasser täglich; keine Softdrinks, stattdessen ungesüßte Tees (z. B. Weißdorn, Pfefferminze, Hagebutte); maximal ein bis zwei Gläser Rotwein zum Essen in Gesellschaft als Ausnahme

sind für Menschen, die bereits an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden, besonders empfehlenswert:

- **Zügiges Gehen bzw. Nordic Walking**
- **Radfahren**
- **Wandern**

Daneben sind Schwimmen und moderates Krafttraining auch für die meisten Patientinnen und Patienten mit entsprechenden Vorerkrankungen unbedenklich und gesundheitsfördernd. Sicherheit bietet ein vorheriger Arztbesuch, bei dem gegebenenfalls ein Belastungs-EKG durchgeführt wird.