



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR OKTOBER

**Praxistipps aus
Ihrer Apotheke**
Was hilft bei Nagelpilz?

Hämorrhoiden
Ein Tabuthema,
das viele betrifft

Das Frühstück
Die wichtigste Mahlzeit
des Tages?

RÄTSELSPASS
UND REISE-
GEWINNSPIEL

Brustkrebs

11 FAKTEN, DIE
SIE KENNEN SOLLTEN

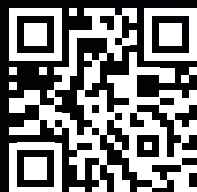
apotheken prospekte

Angebotsartikel
anklicken und bei **Ihrer
Apotheke** bestellen.

JETZT
AUCH
DIGITAL



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



apotheken-prospekte.de

Fotos Titel: stock.adobe.com / Jacob Lund / Soho A studio // Foto Editorial: stock.adobe.com / AyalinesDesign

stock.adobe.com / Gustavo Comunello

Liebe Leserinnen und Leser,

Jede Frau erlebt diese Phase anders – und genau deshalb gibt es keine Patentlösung. Während soziale Medien oft einfache Antworten bevorzugen, lebt gute Gesundheitsberatung von Differenzierung. Hier liegt die besondere Stärke der Apotheke. Wir helfen dabei, Nutzen und Risiken realistisch abzuwägen.

Einzelne Symptome lassen sich mit pflanzlichen Produkten und sinnvoller Nahrungsergänzung in den Griff bekommen. Vielleicht ist auch eine Hormonersatztherapie eine sinnvolle Lösung. Es geht um die Lebensqualität in einer Phase von circa zehn Jahren. Keine Frau muss die Wechseljahre ertragen – es gibt gute Unterstützung!

In Zeiten, in denen jede Meinung online ein Publikum findet, wird echte Expertise zum wertvollsten Arzneimittel – und die gibt es in Ihrer Apotheke.

Herzliche Grüße
Claudia Hilbert



Claudia Hilbert
Apothekerin, Sonnen
Apotheke Nuthetal
und Klee Apotheke
Michendorf

noch nie war Gesundheitswissen so leicht verfügbar wie heute – und gleichzeitig war es vermutlich noch nie so schwer, seriöse Informationen von geschicktem Marketing zu unterscheiden. Ein Beispiel: Wer im Internet Antworten auf Fragen zum Thema „Wechseljahre“ sucht, landet oft zuerst bei Instagram oder YouTube. Dort gibt es schnelle Erklärungen, problematisches Halbwissen, einfache Lösungen und jede Menge Produktempfehlungen.

Dabei sind die Wechseljahre weit mehr als ein Trendthema, und wir begegnen immer noch vielen Vorurteilen:

- „Wechseljahre sind Hitzewallungen – die hat man ab 50“
- „Ich nehme keine Hormone“
- „Da muss man halt durch“

In der Perimenopause, die ab Mitte 40 beginnt, führen schwankende Hormonspiegel zu diversen Symptomen, die die Patientinnen oft gar nicht mit der Menopause in Verbindung bringen. Viele Frauen kommen zu uns in die Apotheke oder in die Arztpraxis wegen Schlafstörungen, Rückenschmerzen oder Konzentrationsproblemen. Wir nehmen diese Signale ernst und können Zusammenhänge aufzeigen.

In der Postmenopause sind die Hitzewallungen meist vorbei, aber die Folgen des dauerhaft niedrigen Östrogenspiegels bleiben trockene Schleimhäute, urogenitale Beschwerden, Bluthochdruck, sowie ein erhöhtes Osteoporoserisiko.

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

Inhalt

Oktober 2026

18

Hämorrhoiden

Ein Tabuthema,
das viele betrifft

RÄTSELN &
KURZURLAUB
GEWINNEN
S. 24

20

Quality Time
Wertvolle Zeit für sich
und andere

16

Was ist eigentlich...
...ein Schlaganfall?

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 Brustkrebs - 11 Fakten, die Sie kennen sollten

MEIN RAT

11 Praxistipps aus Ihrer Apotheke
Was hilft bei Nagelpilz?

MEINE MEDIZIN

12 Darm-Hirn-Achse
Das starke Band zwischen Körper und Geist

14 Nahrungsergänzungsmittel
So erkennen Sie ein gutes Probiotikum

16 Was ist eigentlich...
... ein Schlaganfall?

MEINE BALANCE

18 Hämorrhoiden
Ein Tabuthema, das viele betrifft

20 Quality Time
Was ist das eigentlich? Und wo bekommt man die?

MEINE FAMILIE

22 Das Frühstück
Die wichtigste Mahlzeit des Tages?

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im Oktober

WUSSTEN SIE SCHON...

...dass die gezielte Steuerung des menschlichen Atemrhythmus das Entscheidungsverhalten beeinflussen kann? Zum Beispiel lässt uns die verlängerte Ausatmung mutigere Entscheidungen treffen.
(Quelle: Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke)

Aufgeschnappt

„Rudern ist eine super Bewegung, bei der sehr viele Muskeln aktiv sind. Es wirkt nicht nur vorbeugend, sondern kann auch in Therapieform durchgeführt werden – und somit auch einen Heilungsprozess in Gang setzen.“

Dr. Ulrich Kau,
Sport- und Hausarzt, leitender Verbandsarzt des Deutschen Ruderverbandes, Lehrbeauftragter der Universität Mainz und Vorsitzender des Wassersportvereins Geisenheim
(Quelle: faz.net)

News im

Oktober

Lächeln gegen die Depression?

Kann ein gezieltes Training der Gesichtsmuskulatur helfen, die Symptome einer Depression spürbar zu lindern? Eine neue Studie liefert dafür vielversprechende Belege. Bekanntlich drückt unsere Mimik Gefühle nicht nur aus, sondern meldet diese auch an das Gehirn zurück.

Ein Mediziner-Team unter Leitung von Prof. Dr. Axel Wollmer, Chefarzt an der Asklepios Klinik Nord-Ochsenzoll in Hamburg, hat diesen Ansatz weiterentwickelt und ein physiotherapeutisches Programm namens „FaReWell Depression“ entwickelt. Die

Anwendung zeigt bei einer Gruppe von Patienten mit einer leichten bis mittelschweren Depression nach sechs Wochen eine signifikante Verringerung der Depressionsschwere. Die Patienten hatten dafür täglich 15 Minuten ein Gesichtstraining zu absolvieren, das auf der Entspannung, Stärkung und Aktivierung von Gesichtsmuskeln basiert. „Das Gesichtstraining bietet eine einfache, selbstständig durchführbare Ergänzung zu klassischen Therapieverfahren“, so Studienleiter Wollmer.



Chronische Rückenschmerzen: Viele Therapien helfen nur kurzfristig

Eine großangelegte Analyse eines internationalen Forscherteams geführt von der Hochschule Bochum zeigt: Nicht-operative Behandlungen wie Massagen, Bewegungstherapie oder Akupunktur bei chronischen Rückenschmerzen können Beschwerden zwar lindern – allerdings meist nur für wenige Wochen. Langfristig bleiben für Patienten relevante Verbesserungen aus. „Wir sehen, dass verschiedene Therapieformen durchaus wirken – aber dieser Effekt hält in der Regel nicht lange an“, erklärt Studienleiter Prof. Dr. Daniel Belavy, Professor für Physiotherapie an der Hochschule Bochum.



Buch des Monats



Lesen Sie gern? Falls Ihre Antwort „ja“ lautet und Sie sich zudem dafür interessieren, wie man möglichst lange und auch noch im hohen Alter geistig gesund bleiben kann, dann legen wir Ihnen das Buch „**Wach im Kopf!**“ des amerikanischen Neurowissenschaftlers Tommy Wood ans Herz. Die Lektüre lohnt sich. Denn Wood ist überzeugt, „dass ein beträchtlicher – vielleicht sogar der größte – Teil aller Demenzzfälle verhindert werden kann“. Auf immerhin 640 (!) Seiten schildert er auf diese erzählende, leicht lesbare und mit autobiographischen Anekdoten versehene Art, wie sie für viele Bücher von US-Wissenschaftlern typisch sind, was man selbst dafür tun kann, sein Gehirn „zukunftsicher“ zu machen. Ein wunderbares und spannendes Buch, dem man viele Leser wünscht. Das Buch ist im Ullstein-Verlage („ullstein extra“) erschienen, hat 640 Seiten und kostet 21,99 Euro

Wie nützlich sind Massagepistolen?

Massagepistolen gehören inzwischen für viele Menschen zur Standardausrüstung. Die handchen Geräte versprechen schnellere Regeneration nach dem Sport, weniger Muskelkater und gelockerte Faszien. „Solche Anwendungen können tatsächlich kurzfristig als angenehm empfunden werden und bei leichten muskulären Beschwerden entspannend wirken“, sagt Katharina Steinbach, Sportwissenschaftlerin bei der Krankenversicherung Barmer. Tatsächlich gibt es einige wissenschaftliche Hinweise auf positive Wirkungen der Massage. Aber: „Diese Effekte sind meist kurzfristig und die wissenschaftliche Datenlage ist insgesamt noch begrenzt. Massagepistolen ersetzen keine medizinische Behandlung und auch keine physiotherapeutische Therapie“, sagt Steinbach. Sinnvoll können Massagepistolen vor allem für gesunde Menschen sein, die leichte Verspannungen lösen oder ihre Muskulatur nach dem Sport lockern möchten. Sie können das subjektive Wohlbefinden verbessern und kurzfristig entspannend wirken. Unrealistische Erwartungen sind jedoch fehl am Platz.



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

Brustkrebs ist die häufigste Krebsart bei Frauen. Jedes Jahr erkranken in Deutschland über 70.000 Frauen und rund 750 Männer neu daran. Aus Anlass des Internationalen Brustkrebstags am 1. Oktober veröffentlichen wir elf Fakten über Brustkrebs, die man kennen sollte.



FRÜHERKENNUNG:
DAS A UND O.

Brustkrebs-Expertin
Prof. Dr. Pia Wülfing

3 Rund 18.500 Frauen sterben in Deutschland jährlich an den Folgen von Brustkrebs. Die gute Nachricht: Die Sterberate bei Brustkrebs ist seit Jahrzehnten kontinuierlich rückläufig. Verbesserte Therapiemethoden und Früherkennung gelten als Grund dafür.

4 Ein Hauptrisikofaktor für Brustkrebs ist das Alter. Als besonders gefährdet gelten Frauen ab 50. Etwas mehr als sieben von zehn Frauen, die an Brustkrebs erkranken, sind laut dem Zentrum für Krebsregisterdaten über 55. Jede vierte Betroffene ist jünger als 55 Jahre und jede Zehnte jünger als 45 Jahre. 64 Jahre ist das Durchschnittsalter, in dem Frauen in Deutschland an Brustkrebs erkranken.

es auf der Welt knapp 2,5 Millionen Neuerkrankungen.

5 Mindestens 85 Prozent beträgt die Heilungschance bei Brustkrebs, wenn er im Frühstadium entdeckt wird. „Deshalb ist Früherkennung das A und O“, so Wülfing. Dazu gehört, dass die Frauen ihre Brust abtasten und die Krebsvorsorge beim Frauenarzt wahrnehmen. Für Frauen zwischen 50 und 75 Jahren übernehmen die Krankenkassen alle zwei Jahre die Kosten für eine Mammographie. Ein Viertel der Brustkrebs-Todesfälle lässt sich laut Experten durch das Mammographie-Screening verhindern. Wer den Brustkrebs in einem frühen Stadium entdeckt, hat nicht nur höhere Überlebenschancen, auch die Therapie kann oft schonender durchgeführt werden als bei einem fortgeschrittenen Krebs.