Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

Bezahlt von Ihrer Apotheke | **Dezember 2026**

Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR DEZEMBER



Weihnachten gut verdauen
Festlich schlemmen ohne Reue

Praxistipps aus Ihrer Apotheke
Was hilft bei Husten?

Schöne Bescherung
Weihnachtsgeschenke für die Gesundheit

RÄTSELSPASS UND REISE-GEWINNSPIEL

Macht Liebe gesund?

elacpharma

Für Ihre **Gesundheit.**

Jetzt in **Ihrer Apotheke**

„Weil sich **gut** versorgt **besser** anfühlt."

www.elacpharma.de

elacpharma ist eine Marke der ELAC Pharma GmbH

stock.adobe.com / Mariusz S/peopleimages.com

Liebe Leserinnen und Leser,

der Gänsebraten war ein Gedicht. Der zweite Teller vielleicht eine Idee zu mutig. Und wenn dann gegen 23 Uhr der Magen rebelliert, das Kind fiebert oder die Nase komplett dicht ist, wird eine Frage plötzlich sehr wichtig: Wo bekomme ich jetzt Hilfe? Versuchen Sie es an Heiligabend gern einmal mit einer Online-Bestellung: „Lieferung in ein bis zwei Werktagen". Der Versandhandel kennt keine Feiertage – er überspringt sie: Bestellung angenommen, Paket kommt irgendwann, bei Rückfragen bitte das Kontaktformular nutzen. Nachts um drei antwortet dort niemand.

In der Apotheke vor Ort schon. Jede Nacht, auch an Heiligabend und Silvester, sind rund 1.100 Apotheken in Deutschland dienstbereit und versorgen etwa 20.000 Menschen. Häufig geht es um Fieber bei Kindern, Schmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Erkältungen oder um ein Rezept aus dem ärztlichen Bereitschaftsdienst. Etwa jeder Zweite kommt direkt zu uns, ohne vorher beim Arzt gewesen zu sein.

Am schönsten ist sicherlich der Notdienst, den Sie gar nicht brauchen. Deshalb drei Bitten:

- Dauermedikamente: Rezepte rechtzeitig ausstellen lassen. Viele Praxen schließen zwischen den Jahren – und früher, als man denkt.
- Hausapotheke: Bestand und Haltbarkeit prüfen. Schmerzmittel, etwas für Magen und Verdauung, Nasenspray, Erkältungsmittel. Denken Sie auch an Ihre Gäste.
- Auf Reisen: Dauermedikamente und Reiseapotheke vollständig zusammenstellen, lieber für ein paar Tage mehr als geplant.

Und wenn es doch einmal so weit kommt: Die nächste dienstbereite Apotheke finden Sie rund um die Uhr unter 22 8 33 oder auf www.aponet.de.

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



Liebe Leserinnen und Leser,
in den vergangenen zwölf Ausgaben haben Sie an dieser Stelle vier Apothekerinnen und Apotheker aus dem Kreis der Guten-Tag-Apotheken kennengelernt. Zum Januar-Heft 2027 wird der Staffelstab erneut weitergegeben. Freuen Sie sich auf vier weitere Gesichter und Stimmen im kommenden Jahr. Das gesamte MEIN-TAG-Team und alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Guten-Tag-Apotheken wünschen Ihnen ein fröhliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.



Claudia Hilbert
Apothekerin, Sonnen Apotheke Nuthetal und Klee Apotheke Michendorf

Fotos Titel: stock.adobe.com / Dusan Petkovic / Anna / Rawpixel.com // Foto Editorial: stock.adobe.com / Konstiantyn

Inhalt

Dezember
2026





Fotos: stock.adobe.com / VK Studio / ActionGP / Валентина Руденька / VICUSCHKA

RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN
S. 24

12
Trockene Augen
Besonderer Schutz im Winter



18
Guten Appetit!
Festlich schlemmen ohne Reue

20
Schöne Bescherung
Weihnachtsgeschenke für die Gesundheit

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Macht Liebe gesund?**

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Was hilft gegen Husten?

MEINE MEDIZIN

12 **Trockene Augen**
Im Winter brauchen Augen besonderen Schutz

14 **Sodbrennen**
So löschen Sie das Feuer in Bauch und Hals

16 **Was ist eigentlich...**
... die Harnsäure?

MEINE BALANCE

18 **Weihnachten gut verdauen**
Festlich schlemmen ohne Reue

20 **Schöne Bescherung**
Weihnachtsgeschenke für die Gesundheit

MEINE FAMILIE

22 **Willkommen 2027!**
Silvesterbräuche aus aller Welt

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Dezember



News im Dezember

Es gibt keinen nicht-schädlichen **Nikotinkonsum**

Egal ob Zigaretten, Wasserpfeifen, E-Zigaretten, Tabakerhitzer und orale Nikotinprodukte wie Snus oder die vor allem bei jungen Menschen derzeit beliebten Nikotinbeutel: „Kein nikotinhaltiges Produkt – ob geraucht, erhitzt, verdampft oder oral aufgenommen – ist für das Herz-Kreislauf-System risikofrei", erklärt Prof. Dr. Thomas Münzel vom Zentrum für Kardiologie der Universitätsmedizin Mainz. Das belege eine Übersichtsarbeit eines Forschungsteams unter seiner Leitung. Verbrennung von Nikotin, also Zigaretten oder (Wasser-) Pfeife, verursache allerdings „die stärkste Toxizität", so Münzel. Tabakerhitzer und E-Zigaretten liegen in Bezug auf das kardiovaskuläre Risiko im mittleren Bereich, aber auch orale Nikotinprodukte wiesen ein messbares Risiko auf. Nach offiziellen Angaben ist Tabakkonsum weltweit für etwa 15 Prozent aller Todesfälle bei Männern und für rund 3 Prozent der Todesfälle bei Frauen verantwortlich.



Windräder verursachen keine nachweisbaren Gesundheitsschäden

Windräder spielen im Rahmen der Energiewende eine große Rolle, es gibt aber immer wieder Proteste gegen die Ansiedlung in Wohnortnähe. Tatsächlich können etwa Lärm, Schattenwurf oder visuelle Beeinträchtigungen die Lebensqualität negativ beeinflussen – eine gesundheitliche Gefährdung geht von den Windrädern aber nicht aus. Das Ergebnis einer umfangreichen, über zwölf Jahre währenden Längsschnittuntersuchung mit 120.000 Haushalten in den USA zeigt, dass Wohnnähe zu Windrädern nicht mit Schlafstörungen, Depressionen, Angststörungen oder Kopfschmerzen verbunden ist. „Unsere Analysen zeigen keine messbaren negativen Gesundheitseffekte bei typischen Entfernungen zwischen Windrädern und Wohngebieten", sagt Niklas Rott, Mitarbeiter am Lehrstuhl für Volkswirtschaftslehre mit Schwerpunkt Gesundheitsökonomik der Universität Augsburg und Mitautor der Studie.

Neue Broschüre zum Thema **Demenz**



Was bedeutet eine Demenz-Diagnose? Woran lässt sich eine beginnende Demenz erkennen? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es – und wie kann das Leben mit Demenz gut gestaltet werden? Antworten auf diese und viele weitere Fragen gibt die neue Broschüre der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (DAlzG) „Demenz? Gut zu wissen! Verstehen, helfen, gemeinsam handeln". Der kompakte Ratgeber bündelt grundlegendes Wissen über Demenzerkrankungen und zeigt konkrete Möglichkeiten auf, wie Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen Unterstützung finden und den Alltag gestalten können. Die Broschüre ist in gedruckter Form und als barrierefreies PDF auf der Internetseite der DAlzG kostenlos erhältlich:

Fotos: stock.adobe.com / focusandblur / vegefox.com / AminaDesign / Stefan / WealthyMinion / Svitlana / Olga Ko

Aufgeschnappt

„Werfen Sie Ihre Mundspülung weg! Denn viele frei verkäufliche Produkte wirken wie ein starkes Desinfektionsmittel: Sie zerstören die nützlichen Bakterien, während die schädlichen Bakterien oft unberührt bleiben."

Zahnärztin **Dr. Kristin Arp**
aus Hamburg (Instagram: @doktorarp)
im Interview mit Focus online.



Buch des Monats



Sie brauchen eine Leseempfehlung für die Feiertage zwischen Weihnachten und Neujahr? Unser Tipp: **„Lebenslust"** von Dr. Manfred Lütz. Das Buch des Psychiaters und Theologen (und Bestsellerautors!) erschien erstmals bereits im Jahr 2002, aber es ist heute so lesenswert wie ehedem. Als Appetithäppchen zitieren wir aus dem Klappentext: „Unsere Vorfahren bauten Kathedralen, wir bauen Kliniken. Unsere Vorfahren retteten ihre Seele, wir retten unsere Figur. Keine Frage: Wir haben eine neue Religion – die Gesundheit. Wir kasteien uns mit Diät- und Fitnessterror und vergessen darüber fast alles, was das Leben ausmacht. Höchste Zeit also für eine lustvolle Verteidigung der Lust!" Die FAZ rezensierte begeistert: „Manfred Lütz lehrt mit Witz die Kunst zu leben." Das Buch in der uns vorliegenden Ausgabe von 2013 ist als Knaur-Taschenbuch erschienen (erste Auflage bei Pattloch), hat 288 Seiten und kostet 14,99 Euro.

Abnehmspritze senkt Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Infektionen deutlich

Menschen mit Typ-2-Diabetes und Adipositas können von einer Behandlung mit dem Medikament Tirzepatid profitieren. Im Vergleich zu einem klassischen Diabetes-Medikament kann Tirzepatid, das unter dem Namen Mounjaro vertrieben wird, Risiken für Herzinfarkte und Krankenhauseinweisungen infolge von Infektionen um jeweils rund ein Drittel verringern. Das haben Forschende der Technischen Universität München (TUM) und der Harvard Medical School nachgewiesen. Für ihre Studie arbeiteten die Forschenden mit einem großen Satz an Daten von amerikanischen Krankenversicherungen. Dabei verglichen sie Patientinnen und Patienten, die mit Tirzepatid behandelt wurden, mit solchen, die mit Sitagliptin, einem Diabetes-Medikament ohne nachgewiesene kardioprotektive Wirkung, behandelt wurden.



Dies ist *Teil 3* der Miniserie **„Glaube – Liebe – Hoffnung“**. Die Trilogie hat uns das Jahr über begleitet. Teil 2 über Glauben lasen Sie in der April-Ausgabe und Teil 1 über Hoffnung im Januar-Heft.

MAC… Lie… GESU…



Weihnachten – das Fest der Liebe! Gibt es einen besseren Monat für die dritte Folge unserer Miniserie „Glaube – Liebe – Hoffnung“? Über die segensreichen Wirkungen der Hoffnung haben wir zu Beginn des Jahres im Januar-Heft geschrieben, zu Ostern im April ging es um die Frage, ob religiöser Glaube die Gesundheit fördern kann. Und jetzt ist die Liebe an der Reihe.

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



…das ist auch nicht weiter überra… lässt sich schließlich eine wissenschaftliche …nung packen. Was ge…sen werden? Das Gefühl …ins? Die Qualität einer …Partnerschaft? Körperli… Berührung? Oder ganz Gefühl, einem anderen …bunden zu sein und von …zung zu erfahren?

…letzte Punkt scheint be… zu sein.

… Trauschein allein …n nicht das bloße …ein sind entschei… …ndern die Qualität …r Beziehungen.

…sich geliebt, unterstützt …ren verbunden fühlen, …bar besser mit Belastun… …ute Beziehungen können …Stress abpuffern, Schmerzen weniger belastend machen und stehen mit verschiedenen gesundheitlichen Vorteilen in Zusammenhang. Auch eine höhere Lebenserwartung wird in zahlreichen Studien mit starken sozialen Beziehungen in Verbindung gebracht.

Dabei darf man allerdings die andere Seite nicht vergessen: Beziehungen können nicht nur guttun, sondern auch krank machen. Dann nämlich, wenn sie von Streit, Abwertung oder ständiger Belastung geprägt sind.

Und nicht zu vergessen die unglückliche Liebe, die einseitige Liebe, die Liebe, die nicht erwidert wird.

Dann kann aus dem vermeintlichen Gesundheitsbonus schnell das Gegenteil werden. Unser Dichterfürst Johann Wolfgang von Goethe hat diese unglückliche Liebe in seinem Briefroman „Die Leiden des jungen Werthers“ eindrucksvoll beschrieben. Werther liebt Lotte, doch er kann sie nicht für sich gewinnen. Seine Verzweiflung endet schließlich tödlich.

Geht es also immer darum, zu lieben und geliebt zu werden?

Nur wenn beides zusammenkommt, kann Liebe ihre positiven Wirkungen entfalten? So einfach ist es offenbar nicht.

Vieles spricht vielmehr dafür, dass Verbundenheit, Zuwendung und soziale Unterstützung entscheidend sind.

Die kurze Antwort lautet: Es ist kompliziert.

Eine Internetrecherche fördert eine Fülle angeblich gesundheitsfördernder Wirkungen der Liebe zutage. Sie soll das Immunsystem stärken, Stress reduzieren, Schmerzen lindern und sogar das Leben verlängern. Bei genauerem Hinsehen zeigt sich allerdings, dass nicht alle dieser Behauptungen wissenschaftlich gleichermaßen gut belegt sind.