Januar 2023 · Bezahlt von Ihrer Apotheke

Guten Tag® Apotheke

Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT TV-PROGRAMM UND REISE-GEWINNSPIEL

Die 10 besten Vorsätze für 2023

Alterssichtigkeit
Welche Alternativen zur Brille sinnvoll sind

Psychologie
Warum öfter mal Nein sagen gut für Sie ist

Sport & Fitness
Was ist dran am Megatrend Slingtraining?

Thomas

kann bald unabhängig von Öffnungszeiten sein E-Rezept an uns senden.

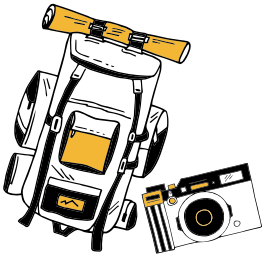
- Persönlich beraten
- Einfach bestellt
- Schnell verfügbar

stock.adobe.com / contrastwerkstatt

Guten Tag® Apotheke

mein-tag.de/e-rezept

Aus Papier wird digital.



Liebe Leserinnen und Leser,

der schweizer Schriftsteller Rolf Dobelli beschreibt in seinem Buch **Die Kunst des guten Lebens** 52 „überraschende Wege zum Glück“. Kapitel 12 trägt die Überschrift „Wie Anschaffungen sich in Luft auflösen“ und Dobelli erläutert darin, „warum Sie weniger kaufen und dafür mehr erleben sollten“. Studien haben bekanntlich ergeben, dass Dinge wie ein neues Auto, eine neue Küche, eine teure Uhr, ja sogar ein Millionen-Lotto-Gewinn nur kurze Zeit glücklich machen, die Lebenszufriedenheit dauerhaft aber nicht erhöhen. Gerade aus diesem Grund ist es viel sinnvoller und im Hinblick auf das Glück zielführender, so Dobelli, wenn man nicht in Dinge, sondern in Erlebnisse investiert. O-Ton Dobelli: „Wir überschätzen den Happiness-Effekt von Dingen und unterschätzen den Happiness-Effekt von Erlebnissen.“

Erlebnisse schaffen, schön und gut, aber welche, werden Sie jetzt womöglich denken. Wir haben in unserer Titelgeschichte ab Seite 8 ein paar Vorschläge für Sie gesammelt, mit denen Sie 2023 zu einem guten Jahr für Sie machen können. Neben einigen Erlebnisvorschlägen finden Sie dort auch ein paar lebenshygienische Maßnahmen – wie öfter mal Nein sagen und sich weniger ärgern. Und natürlich – schließlich liegt uns Ihre Gesundheit besonders am Herzen – möchten wir Sie dazu ermuntern, auch in diesem Jahr insgesamt (mehr) auf Ihre Gesundheit zu achten und vor allem auch die wichtigen Vorsorgeuntersuchungen zu machen. Gesundheit ist das Fundament, das alles trägt, oder anders gesagt: Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist (fast) alles nichts.

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

Das Tolle an Erlebnissen ist ja, dass sie gleich mehrfach wirken: Zum einen dann, wenn man sie erlebt, und dann immer wieder, wenn man sich an sie erinnert. Deshalb ist jedes Erlebnis eine Einzahlung auf das Konto der schönen Erinnerungen. Und am besten ist es, wenn dies prall gefüllt ist. Sie kennen vielleicht den Spruch: „Die Erinnerung ist das einzige Paradies, aus dem man nicht vertrieben werden kann.“

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen in diesem Jahr ganz, ganz viele großartige und unvergessliche Erlebnisse. Das Buch von Rolf Dobelli ist übrigens im Piper-Verlag erschienen und kostet 12 Euro.

Bleiben Sie gesund!

Florian Wehrenpfennig

Anne Lahoda

Foto Titel: stock.adobe.com / Martin Villadsen, Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / LiaRey

Inhalt

Januar 2023

RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN
S. 24

12 Alterssichtigkeit
Das sind die Alternativen zur Brille

Fotos: stock.adobe.com / Henry Schmitt / Svitlana / Halfpoint

11
Sport im Winter
„Es gibt kein schlechtes Wetter"

08
Hallo 2023!
Die besten Tipps für ein gutes Jahr

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Die 10 besten Vorsätze für 2023**

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Sport im Winter – das sollten Sie beachten

MEINE MEDIZIN

12 **Alterssichtigkeit**
Alternativen zur Brille

14 **Karpaltunnelsyndrom**
Bei Beschwerden frühzeitig zum Arzt

16 **Mundgeruch**
Wie er entsteht und was man dagegen tun kann

MEINE BALANCE

18 **Fitness**
Megatrend Slingtraining

20 **Lebenshilfe**
Öfter mal Nein sagen – wie geht das?

MEINE FAMILIE

22 **Haustiere**
Warum Hund und Katz uns so gut tun

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Januar

News im Januar

Gesundheitsbewusstsein in der Jugend zahlt sich im Alter aus

Jeder zweite Bundesbürger unter 30 Jahren ist überzeugt, dass es erst mit zunehmendem Alter wichtig ist, auf die eigene Gesundheit zu achten. Das ergab eine repräsentative Studie im Auftrag des Biotech-Unternehmens Amgen. Ein gefährlicher Trugschluss zum Beispiel bei der Todesursache Nummer 1 in Deutschland: 338.000 Menschen sterben pro Jahr an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Die Grundlage für die Herzgesundheit wird in der ersten Lebenshälfte gelegt", sagt Dr. Stefan Kropff, Medizinischer Direktor bei der Amgen GmbH. Eine frühzeitige Prävention hilft, Risikofaktoren vorzubeugen, damit Erkrankungen gar nicht erst entstehen.

Neue Broschüre „Wer hilft bei **Diabetes**?"

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) hat eine neue Broschüre mit dem Titel „Wer hilft bei Diabetes?" veröffentlicht. Die Broschüre beschreibt kurz und leicht verständlich, welche Fachleute und Beratungsstellen an der Versorgung von Menschen mit Diabetes Typ 2 beteiligt sind und wer genau welche Aufgaben wahrnimmt. „Uns ist es wichtig, verständlich zu erklären, wo man Hilfe bei Diabetes bekommt. Wo finde ich Hilfe? An wen kann ich mich wenden? Welche Fragen kann ich stellen?", erläutert Yamina Merabet om IQWiG-Ressort Gesundheitsinformation. Die Broschüre lässt sich auf der IQWiG-Homepage www.gesundheitsinformationen.de ansehen und als PDF-Dokument herunterladen.

Hier der QR-Code:

Als gedrucktes Heft liegt sie in zahlreichen Arztpraxen und Apotheken aus.

Buch des Monats

Kurz nach unserer Titelgeschichte über Fettlebererkrankungen im letzten November erschien **„Das große Kochbuch für die Leber"**, herausgegeben von der Deutschen Leberstiftung. Das Buch richtet sich an alle, die sich für eine lebergesunde Ernährung interessieren. Insbesondere Menschen mit Fettleber(erkrankung), Leberzirrhose, Hämochromatose, Morbus Wilson oder nach einer Lebertransplantation finden wichtige Informationen und zahlreiche Rezepte für eine bedarfsgerechte Ernährung. Neben einem Theorieteil über die Bedeutung der Ernährung für eine gesunde Leber enthält das Buch 122 lebergesunde Rezepte, angefangen vom Frühstück über verschiedene Suppen und zahlreiche Hauptmahlzeiten bis hin zu Gebäck (von süß bis deftig) und Getränken. Das Buch ist im Humboldt-Verlag erschienen und kostet 28 Euro (ISBN 978-3-8426-3100-7)

Fotos: stock.adobe.com / Valerii / laplateresca / Pixelbliss / ipopba / Spectral-Design

Noch ein Grund, mit dem **Rauchen** aufzuhören

Einer der Klassiker bei den guten Vorsätzen zu Beginn eines neuen Jahres ist das Ziel, sich das Rauchen abzugewöhnen. Es gibt bekanntlich viele Gründe, weshalb man die Finger von den Glimmstängeln lassen sollte – jetzt kommt ein weiterer hinzu. Wissenschaftler der Universitätsmedizin Mainz haben zumindest Anzeichen dafür entdeckt, dass rauchende Menschen ein erhöhtes Risiko für depressive Erkrankungen und psychische Störungen haben könnten. Studienteilnehmer, die aktuell rauchen oder geraucht haben, gaben im Vergleich zu Nichtrauchenden häufiger an, an Symptomen von psychischen Erkrankungen, wie beispielsweise Depressionen, Angst- und Schlafstörungen zu leiden. Wie häufig, wie viel und wie lange die Personen schon rauchen, schien ebenfalls ein vermehrtes Auftreten von depressiven Symptomen zu beeinflussen. Die Wissenschaftler weisen aber darauf hin, dass es noch weiterer Forschungen bedarf, um festzustellen, ob hier tatsächlich eine kausale Ursache vorliegt.

Männer bekommen mehr **Medikamente** als Frauen

Männer bekommen im Durchschnitt mehr Arzneimittel verschrieben als Frauen. Das zeigt eine Auswertung der Arzneimittelverordnungen der bei der Techniker Krankenkasse (TK) versicherten Erwerbspersonen. So bekam im Jahr 2021 ein erwerbstätiger Mann durchschnittlich 264 Tagesdosen verordnet, eine erwerbstätige Frau 256 Tagesdosen. Die Verteilung hat sich im Laufe der Zeit verändert. Zehn Jahre zuvor, im Jahr 2011, bekamen Männer mit 220 und Frauen mit 219 Tagesdosen im Schnitt nahezu gleich viele Medikamente von ihren Ärztinnen und Ärzten verordnet. In den Jahren davor bekamen stets Frauen mehr Arzneimittel auf Rezept. Bei Männern sind Herz-Kreislauf-Medikamente, die vorrangig Medikamente mit blutdrucksenkender Wirkung umfassen, mit Abstand die am meisten verordnete Arzneimittelgruppe, sie machen fast die Hälfte aller verordneten Tagesdosen aus (48 Prozent).

Kreuzbandriss: Ist immer sofort eine Operation nötig?

Nicht nur für Ski-Fahrer interessant: Eine neue Studie zeigt, dass bei einem Riss des vorderen Kreuzbands eine nicht-operative Therapie zu ähnlich guten Ergebnissen wie eine frühe chirurgische Rekonstruktion führt. Dazu verglich ein Team von deutschen und australischen Wissenschaftlern die Standardtherapie, eine Operation kurz nach dem Unfall, mit einem konservativen Therapieansatz, bei dem der Patient zunächst Physiotherapie erhält und das Knie nur dann operiert wird, wenn es nach der Rehabilitation noch nötig ist. Das Forschungsteam fand keine klinisch relevanten Unterschiede zwischen der frühen chirurgischen Rekonstruktion und der primären Rehabilitation mit optionaler Rekonstruktion. Der Riss des vorderen Kreuzbandes ist eine der häufigsten Sportverletzungen in Deutschland.

DIE 10 BESTEN VORSÄTZE FÜR 2023

Zwölf Monate, 365 Tage, 8.765 Stunden – so viele Gelegenheiten, im neuen Jahr 2023 etwas Großartiges zu tun und zu erleben! Sicher, die meisten Tage sind vollgestopft mit Dingen, die wir eben tun müssen, wie ins Büro gehen, Betten beziehen oder Mittagessen kochen. Aber gerade deshalb sollten wir die Zeit, die wir frei bestimmen können, umso mehr nutzen für Dinge, die uns gut tun, uns Freude machen und, ja, auch das, uns gesund halten. Wir haben zehn Vorschläge gesammelt, suchen Sie sich etwas aus.

1 MAL WIEDER ANS MEER FAHREN

„Man sitzt insgesamt viel zu wenig am Meer", lautet ein Satz, der einem im Internet entgegenkommt, den man aber auch auf Tassen, Postern, T-Shirts, Kalendern und Aufklebern findet. Auch einen Roman mit diesem Titel gibt es. Der Urheber des Satzes lässt sich nicht feststellen, aber wer immer es ist: Er (oder sie) hat recht! Wir sitzen tatsächlich viel zu wenig am Meer. Was schade ist. Denn es tut einem einfach gut, dieses einfach so Rumsitzen am Meer. Diese unendliche Weite, dieses regelmäßige Rauschen der Brandung, das Kreischen der über uns hinwegziehenden Möwen, der kräftige, salzhaltige Geruch des Meerwassers – das alles strömt eine meditative Ruhe und Gelassenheit aus, die uns in unserem Alltag so oft fehlt. Eine Stunde am Meer einfach nur sitzen, nicht reden, nicht lesen, nicht denken - nur aufs Wasser schauen und in den Moment abtauchen, ist eine Kraftquelle, die wir wirklich öfter nutzen sollten.

2 ZUM GIPFELSTÜRMER WERDEN

Die Alternative zum Meer: der Berg! Die Wirkung ist ähnlich, nur ohne Wasser. Und ohne Möwen. Wer fit genug ist, steigt ihn hinauf – am besten mit der Familie oder einem guten Freund oder einer guten Freundin. Wem das zu anstrengend ist, der benutzt einen Lift oder eine Seilbahn. Machen Sie oben am Gipfelkreuz ausgiebig Rast und genießen Sie die Fernsicht. Besonders in den Alpen mit ihren Drei- und Viertausendern ist der Ausblick atemberaubend. Tipp: Suchen Sie sich einen Tag mit guter Fernsicht heraus (dabei hilft der lokale Wetterbericht).

3 MINDESTENS EINE SCHLECHTE GEWOHNHEIT ÜBER BORD WERFEN

Das kann der Klassiker Rauchen sein, aber auch „das neue Rauchen", also der hohe Konsum von Zucker (z. B. Naschen am Abend beim Fernsehen). Oder was auch immer. Sie kennen Ihre schlechten Gewohnheiten selbst am besten, falls nicht, fragen Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin. Tipp: Nehmen Sie sich nicht zu viel vor, das geht meistens schief. Konzentrieren Sie sich auf eine einzige Sache und ziehen Sie es durch. Es wird Ihnen nicht nur gesundheitlich gut tun, sondern Sie werden auch stolz auf sich selbst sein, es geschafft zu haben.

4 NICHT MIT IDIOTEN DISKUTIEREN

Da gibt es diesen schönen Cartoon im Internet, wo ein Mann den Weisen fragt, was das Geheimnis für ewige Glückseligkeit sei. „Nicht mit Idioten zu diskutieren", antwortet der Weise. „Da bin ich anderer Meinung", sagt der Mann. Darauf der Weise: „Stimmt, Sie haben recht." Machen Sie es wie der Weise.

5 SICH WENIGER ÄRGERN

Noch ein Spruch aus dem Internet: „Bevor ich mich wieder aufrege, ist es mir lieber egal." Der Spruch ist lustig, hat aber durchaus einen ernsten Hintergrund. Wir regen uns viel zu oft über viel zu viele Nichtigkeiten auf und ärgern uns über Dinge, die es einfach nicht wert sind. Das ist eine unglaubliche Verschwendung von Energie. Ärger ist ungesund, er schadet uns und unserem Immunsystem. Deshalb ist es wichtig zu lernen, bewusst mit ihm umzugehen und ihn zu kontrollieren. Wenn Sie sich fragen, wie das geht, dann holen Sie sich Rat und Anregungen von Experten. Ein Tipp für den Anfang: Lesen Sie das Buch „Jeden Tag weniger ärgern. Das Anti-Ärger-Buch. 59 konkrete Tipps, Techniken und Strategien" von Vera F. Birkenbihl.

6 ÖFTER MAL „NEIN" SAGEN

Das kennt wohl jeder: Ein Bekannter oder ein Kollege fragt, ob man nicht mal eben dieses oder jenes für ihn erledigen könne, und ehe man sich´s versieht, hat man „ja" gesagt. Dabei hat man überhaupt keine Lust und auch keine Zeit. Und dann ärgert man sich, dass man nicht „nein" gesagt hat. Nicht falsch verstehen: Es ist absolut in Ordnung, hin und wieder einem anderen zu helfen. Nur wenn das zum Dauerzustand wird und auch keine Gegenleistung erfolgt, dann sollten Sie daraus die Konsequenz ziehen. Und die bedeutet, bei der nächsten Anfrage ein höfliches, aber klares „nein" zu sagen. Es mag zunächst schwer fallen, aber man fühlt sich anschließend besser. Und man hat weniger Arbeit. (Lesen Sie zu diesem Thema auch unseren Artikel „Nein sagen können – wie geht das eigentlich?" auf Seite 20.)

7 ROM BESUCHEN

Alle Wege führen nach Rom, heißt es. Warum gerade Rom? Warum nicht Paris, London, Wien, Barcelona, Stockholm oder Berlin? Die klare – zugegebenermaßen subjektiv geprägte – Antwort lautet: Weil Rom ganz einfach DIE Stadt ist. Und zwar die Stadt, die man zumindest einmal in seinem Leben besucht haben muss. Wohl keine andere Stadt bietet auf so engem Raum so viele Highlights, die man zum Teil aus dem Latein- und Geschichtsunterricht, zum Teil aus berühmten Filmen kennt und die zum großen Teil „per pedes" zu erreichen sind. Man biegt um eine Ecke und zack, schon wieder ein prachtvolles Gebäude oder eine weitläufige Piazza. Die lange Liste der Sehenswürdigkeiten fängt mit dem Forum Romanum und dem Kolosseum an, geht über den Petersdom, das Pantheon und die Engelsburg und hört beim Trevibrunnen, der Spanischen Treppen, der Piazza Navona und der Via Appia Antica noch lange nicht auf. Man kommt aus dem Staunen und Begeistertsein einfach nicht mehr heraus. Natürlich sind auch die anderen oben genannten Städte und viele weitere einen Besuch wert. Aber Rom ist einzigartig.

8 FREUNDSCHAFTEN PFLEGEN ODER REAKTIVIEREN

Freunde sind etwas Besonderes. Sie sind wie Familie, nur besser. Denn im Gegensatz zu einer Familie kann man sich seine Freunde aussuchen. Experten empfehlen, mindestens zwei Stunden pro Woche in die Pflege der Freundschaft zu investieren. Das muss auch gar nicht immer ein persönliches Treffen sein. Das kann auch ein (Video-) Telefonat oder ein Chat über einen Messaging-Dienst wie zum Beispiel WhatsUp sein. Ein gemeinsames Abendessen oder ein Fest ist natürlich am schönsten.

9 MAL WIEDER INS THEATER, KONZERT, ZUM KABARETT ODER ZU EINEM SPORTEVENT GEHEN

Jetzt wird es persönlich: Ich hatte im vergangenen Jahr 2022 zwei Highlights, die mir beide sicherlich für immer in Erinnerung bleiben werden. Das eine war das Konzert des italienischen Musikers Zucchero, und das andere war der Besuch der Leichtathletik-Europameisterschaften im nahezu ausverkauften Olympiastadion in München. Grandiose Erlebnisse alle beide. Nun sind Sie vielleicht kein Fan von Zucchero und finden Leichtathletik langweilig. Das macht nichts. Dann suchen Sie sich etwas anderes. Es gibt so viel. Wann waren Sie denn das letzte Mal im Theater, bei einem Konzert, bei einer Kabarettveranstaltung oder einem Sportevent? Lange her? Dann wird es mal wieder Zeit. Schnappen Sie sich einen Freund oder eine Freundin, Ihren Mann oder Ihre Frau und suchen Sie sich aus dem breiten kulturellen und sportlichen Angebot etwas Schönes aus. Der Besuch lohnt sich gleich doppelt: Sie erleben einen tollen Abend und Sie zahlen außerdem auf Ihr Konto der schönen Erinnerungen ein.

10 MEHR AUF SEINE GESUNDHEIT ACHTEN

Zum Schluss noch die Basics: Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit! Das haben Sie sich sicherlich schon oft vorgenommen – jetzt ist die beste Zeit, es endlich auch zu tun. Beginnen wir doch einfach mit dem Rauchen und dem Alkoholkonsum. Sollte dies bei Ihnen eine Baustelle sein, wäre jetzt ein guter Zeitpunkt, daran zu arbeiten. Gesünder essen ist auch ein wichtiger Punkt, also weniger Fastfood und Süßigkeiten, dafür mehr Gemüse und Obst. Mehr Sport oder zumindest Bewegung wäre vielleicht auch eine gute Idee. Und dann natürlich die Kontroll- und Vorsorgeuntersuchungen, angefangen bei den Zähnen bis hin zu den Krebsvorsorgeuntersuchungen – wollten Sie da nicht schon längst einen Termin vereinbaren? Machen Sie jetzt Nägel mit Köpfen! Vergessen Sie auch nicht Ihre psychische Gesundheit. Sie fühlen sich im Dauerstress? Reduzieren Sie ihn oder lernen Sie Techniken, damit umzugehen und sich zu entspannen. In Ihrer Beziehung kriselt es? Überlegen Sie, welche Lösungen es gibt, um die Situation zu verbessern. Wichtig: Belassen Sie es nicht beim „man müsste", sondern handeln Sie.

Fotos: stock.adobe.com / mykolastock / Photobeps / ramakant / baibaz / BillionPhotos.com / david_franklin / Olga Miltsova / sebra / xartproduction

Praxistipps aus Ihrer Apotheke

Sport im Winter

Was Sie beachten sollten

Was so manchem in der sonnigen Zeit des Jahres schon nicht so leicht fällt, wird im Winter zu einer beinahe unüberwindbaren Hürde: Sport. Doch warum es sich gerade im Winter lohnt, Sport zu treiben, und was es zu beachten gilt, erfahren Sie im folgenden Artikel.

Unser Experte: Fabian Holzmann ist Apotheker in den Holzmann-Apotheken in Uffenheim und Kitzingen

Sport hilft uns, nicht nur das Herzkreislaufsystem in Schwung zu bringen beziehungsweise zu halten, sondern hilft uns auch, Muskelmasse aufzubauen. Gerade diese sorgt dafür, dass uns im Winter nicht so schnell kalt wird. Hier macht sich auch der anatomische Unterschied zwischen Mann und Frau bemerkbar. Durch durchschnittlich 20 bis 30 Prozent mehr Muskelmasse im Vergleich zu Frauen wird Männern bei den niedrigen Temperaturen nicht so schnell kalt. Doch damit nicht genug: Die „Muckis" verbrauchen zudem mehr Energie (Kalorien) und lassen so das über Weihnachten gesammelte Hüftgold schneller schmelzen. Durch die Bewegung an der frischen Luft wird unser Immunsystem außerdem aktiviert und stimuliert, was unsere Abwehrkräfte für die erkältungsanfällige Jahreszeit stärkt.

Doch wie gestalte ich meinen Sport im Winter? Am besten nach folgendem Fahrplan:

1. **Welche Temperatur hat es draußen?**
2. **Welche Kleidung brauche ich?**
3. **Wenn ich laufe, wie ist die Beschaffenheit des Untergrunds.**

1 **Temperaturen** bis minus zehn Grad Celsius sind unproblematisch. Bei Temperaturen jenseits der minus 15 Grad sollte man auf Outdoor-Sport lieber verzichten. Denn gerade bei hoher Luftfeuchtigkeit und windigem Wetter kann das leicht zu Erfrierungen führen. Durch den Temperaturunterschied zwischen Außen- und Atemluft wird der Sympathikus aktiviert, dies führt zu beschleunigtem Puls und erhöhtem Blutdruck. Optimal für den Sport, nicht jedoch bei gesundheitlicher Vorbelastung – dann lieber noch mal eine Sportvorsorgeuntersuchung machen. Um den Reiz der kalten Luft in der Lunge zu verringern, hilft es auch, durch die Nase einzuatmen oder ein Tuch beziehungsweise einen Schal vor Mund und Nase zu legen.

2 **Kleidung:** Um keine Körperwärme zu verlieren, sollten Sie Handschuhe und eine Mütze tragen. Beim Rumpf und den Extremitäten hat sich der klassische Zwiebellook bestehend aus mehreren dünnen, atmungsaktiven Schichten, bewährt. So verhindert man auch ein frühzeitiges Schwitzen, was vor dem Auskühlen schützt. Um das Gesicht zu schützen, helfen Funktionstuch und Kälteschutzcreme – fetthaltig mit geringem Anteil an Wasser. Und natürlich dürfen Sportschuhe mit entsprechend tiefem Profil nicht fehlen – am besten im qualifizierten Fachhandel beraten lassen.

3 **Beschaffenheit des Untergrunds:** Laufen und Radfahren kann man fast immer. Ausnahme: Glatteis, dann ist die Unfallgefahr einfach zu groß. Außerdem macht es keinen Spaß. Auch Schnee ist kritisch, hier kommt es aber darauf an. Auf griffigem Schnee kann man mit entsprechenden Schuhen durchaus laufen, und für die Radverrückten unter uns gibt es auch Reifen mit Spikes. Dagegen ist es im Schneematsch kein Vergnügen, zu laufen, und bei Tiefschnee Radfahren eher auch nicht. Dann sollten Sie ihren Sport lieber indoor auf das Laufband, die Rolle oder den Fahrradergometer verlegen. Oder Sie machen mal etwas anderes, Sportarten, die Ihnen sonst vielleicht nicht in den Sinn kommen. Einfach mal schwimmen gehen – ja, es gibt noch Bäder, die geöffnet haben und sogar „vernünftige" Wassertemperaturen bieten -, das Yoga-Angebot oder den Cardio-Kurs des Fitnessstudios nebenan nutzen oder in eine Boulderhalle hineinschnuppern. Das fordert nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist. Wie auch immer: Winter und kalte Temperaturen sind keine Gründe, um auf Sport zu verzichten. Also, auf geht´s! ■

So geht es vielen: Mit Mitte 40 stellt man fest, dass man beim Lesen die Wörter nicht mehr so gut erkennen kann wie in jüngeren Jahren. Das liegt am Alterungsprozess der Augen, der das Sehen im Nahbereich verschlechtert. Die Alterssichtigkeit oder Presbyopie lässt sich zwar nicht wirksam behandeln, aber ausgleichen. Zur Korrektur der Alterssichtigkeit stehen heute verschiedene Methoden zur Verfügung.

Alterssichtigkeit

ALTERNATIVEN ZUR Brille

Fotos: stock.adobe.com / montego6 / by-studio

Schwierigkeiten, ein Buch oder eine SMS zu lesen, stellen sich ab Mitte vierzig ein. Lese- oder Gleitsichtbrillen können diese Alterssichtigkeit korrigieren, herausnehmbare Kontaktlinsen ebenfalls. „Viele haben aber den Wunsch, brillen- und kontaktlinsenfrei zu sein“, sagt Prof. Dr. Maya Müller, Ärztliche Direktorin des Instituts für Refraktive und Ophthalmo-Chirurgie (IROC) in Zürich und Mitglied der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (www.dog.org). Dies gilt auch für den Fall, dass zwischen dem 60. und 75. Lebensjahr eine Linsentrübung durch den Grauen Star einsetzt und ein operativer Linsentausch notwendig wird. Sehhilfen stören da häufig, so Müller. Allerdings könne nicht jeder Person der Wunsch nach Brillenfreiheit erfüllt werden. „Welche Ziele realistisch sind und welche Vor- oder Nachteile sich ergeben, muss in einer ausführlichen Beratung geklärt werden“, betont die Expertin.

Wussten Sie schon...?

Kleinkinder können auch Gegenstände noch scharf sehen, die sich dicht vor ihren Augen befinden. Diese Fähigkeit nimmt mit den Jahren ab. Bei Erwachsenen gelten etwa 35 Zentimeter als normale Leseentfernung. Diese vergrößert sich ab Anfang 40 allmählich, und mit 45 brauchen die meisten Menschen eine Lesebrille. (Quelle: www.gesundheitsinformation.de)

DIE MONOVISION

Grundsätzlich stehen verschiedene Methoden zur Korrektur der Alterssichtigkeit zur Wahl. Ein vergleichsweise kostengünstiger Eingriff, der weitestgehend Brillenfreiheit ermöglichen kann, ist die Monovision. Bei der Monovisions-Operation wird ein Auge auf Kurzsichtigkeit eingestellt, so dass man lesen kann; das andere Auge sieht in der Ferne scharf. „Unser Gehirn wählt automatisch das jeweils passende Bild aus“, erläutert Müller. „Allerdings sollte vor einem Eingriff unbedingt mit Kontaktlinsen getestet werden, ob die Patientinnen und Patienten damit klarkommen.“ Das sind nach Schätzung der Schweizer Expertin etwa 60 Prozent. Die Monovision kann mit Laser oder auch mit Implantaten herbeigeführt werden. Beim Lasern werden die Hornhäute so abgetragen und bearbeitet, dass ein Auge die Nahsicht übernimmt, das andere die Fernsicht. Wichtig zu wissen: Trotz der veränderten Hornhäute können die Augenspezialisten später noch Kunstlinsen einsetzen, sollte sich ein Grauer Star entwickeln. „Die beiden durch das Lasern veränderten Sehstärken übertragen wir dann in die Kunstlinsen-Berechnung, dafür gibt es spezielle Formeln“, so die Augenärztin Müller.

Ähnliches gilt, wenn die Monovision erreicht wird, indem die Augenchirurgen zusätzliche Implantate – sogenannte phake (Presbyopie-) Implantate – vor die natürliche Linse setzen. „Trüben sich später die natürlichen Linsen durch den Grauen Star ein, können die Kontaktlinsen-Implantate wieder entfernt und die trüben Linsen dahinter durch eine Kunstlinse getauscht werden“, so Müller. Nachteil dieser Methode: Phake Implantate funktionieren meist nur für eine begrenzte Zeit. Schreitet die Alterssichtigkeit fort, werden die Arme wieder zu kurz und die Sicht wieder unscharf. „Dann muss eine Lesehilfe her oder doch eine weitere Operation“, erläutert Müller.

MULTIFOKALLINSEN PLUS NACHLASERN

Eine weitere Variante, die Alterssichtigkeit zu korrigieren, stellen trifokale Multifokallinsen dar. Diese Art der Kunstlinse ersetzt nach einem ambulanten Eingriff dauerhaft die körpereigene Linse und kann Fehlsichtigkeiten auf allen drei Sehdistanzen korrigieren – nah, mittel und fern. „Dafür müssen aber gute Ausgangsbedingungen vorliegen“, erläutert Müller. Sollten nicht korrigierbare Unregelmäßigkeiten der Hornhaut oder Netzhauterkrankungen an der Stelle des schärfsten Sehens bestehen, sei es besser, von multifokalen Kunstlinsen abzuraten.

Außerdem wichtig: Multifokallinsen können die Blendungsempfindlichkeit des Auges in der Dunkelheit erhöhen und das Kontrastsehen reduzieren, vor allem aber Halos produzieren, kleine Lichtringe um Lichtquellen. In wenigen Fällen werden Multifokallinsen auch nicht vertragen und müssen ausgetauscht werden. Zum anderen kann trotz Linsenimplantation ein Nachlasern erforderlich werden. Der Grund: Im Rahmen des Abheilungsprozesses kann eine geringe Fehlsichtigkeit verbleiben. „Diese leichte Abweichung kann man durch ein Feintuning mit dem Laser beseitigen“, so Müller.

PRESBYLASER VERWIRKT SPÄTEREN LINSENTAUSCH

Von einer alleinigen Laserbehandlung der Hornhaut zur Korrektur der Alterssichtigkeit, dem sogenannten „PresbyLaser“, rät Müller ab. Bei dieser relativ neuen Methode werden multifokale Muster in die Hornhaut gelasert, um die Nahsicht zu verbessern. „Der Eingriff ist nicht rückgängig zu machen, und die Möglichkeit einer späteren Implantation von multifokalen Linsen zur Therapie des Grauen Stars ist auch nicht mehr gegeben“, gibt die Ophthalmologin aus Zürich zu bedenken. ■

Mund-geruch

SO KÖNNEN SIE WIEDER BEFREIT AUSATMEN

Die Gründe für Mundgeruch sind vielfältig. Doch egal, woher der übelriechende Atem kommt – unangenehm ist er in jedem Fall. Zum Glück lässt sich meist selbst etwas dagegen tun. Unterstützung findet man außerdem in der Zahnarztpraxis.

In rund 90 Prozent der Fälle lassen sich die Auslöser für Mundgeruch in der Mundhöhle selbst oder im Nasen-Rachen-Raum ausfindig machen. Häufig steckt hinter dem schlechten Atem ein Zahn- oder Zungenbelag aufgrund mangelnder Mundhygiene, Mundtrockenheit oder Essensreste zwischen den Zähnen. Aber auch Entzündungen von Mundschleimhaut, Zahnfleisch, Mandeln oder Nasennebenhöhlen sowie eine Parodontitis können mit Mundgeruch einhergehen. Nicht zuletzt zählen auch Abszesse oder bösartige Tumoren im Mundraum zu den möglichen Ursachen.

Wurzel des Übels aufspüren

Bei hartnäckigem Mundgeruch ist die Zahnarztpraxis die erste Anlaufstelle. Dort können verschiedene Untersuchungen dabei helfen, den Ursachen auf den Grund zu gehen und diese eventuell zu beheben. Zunächst werden Zahnfüllungen, Kronenränder und Zahnersätze kontrolliert. Außerdem wird das Gebiss hinsichtlich Karies und Parodontitis überprüft. Darüber hinaus kann die Zahnärztin bzw. der Zahnarzt die Speichelfließrate sowie den Befeuchtungsgrad der Mundschleimhaut bestimmen und den Zungenbelag analysieren. Manchmal lässt sich das Problem durch eine professionelle Zahn- oder Zungenreinigung beseitigen. Nicht immer lassen sich die Ursachen für den unangenehmen Geruch in der Mundhöhle oder dem Nasen-Rachen-Raum finden. In solchen Fällen ist ein Besuch in der Hausarztpraxis sinnvoll.

Foto: stock.adobe.com / master1305

Die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei, Mundgeruch vorzubeugen:

1 ZAHNPFLEGE

Regelmäßiges Zähneputzen bessert aufgrund des mechanischen Reinigungseffekts den Mundgeruch zumindest vorübergehend. Gleiches gilt für Kaugummis oder Lutschpastillen ohne aktive Inhaltsstoffe. Bei der Wahl der Zahnpasta empfiehlt es sich, auf ein Produkt mit Zinnfluorid oder Zink zurückzugreifen und nach dem Zähneputzen nicht mit Wasser nachzuspülen.

2 ZUNGENREINIGUNG

Besonders im hinteren Teil der Zunge können sich Nahrungsreste und Bakterien gut absetzen und einen Belag bilden. Nach dem Zähneputzen sollte die Zunge deshalb mindestens zweimal, besser dreimal täglich mit speziellen Zungenbürsten oder -schabern gereinigt werden. Gehen Sie dabei mit dem Zungenreiniger von hinten nach vorne über die Zunge, ohne dabei zu starken Druck auszuüben.

3 MUNDSPÜLUNGEN

Greifen Sie zu einer Mundspüllösung mit Wirkstoffen, die sich in Studien als wirksam gegen Mundgeruch erwiesen haben. Hierzu zählen: Chlorhexidin, Zinkchlorid, Cetyl-Pyridin-Chlorid (CPC), Wasserstoffperoxid, Triclosan, Aminfluorid und Zinnfluorid.

4 TRINKEN

Nehmen Sie ausreichende Flüssigkeitsmengen zu sich. Am besten eignet sich Wasser oder ungesüßter Tee. Übrigens: Schwarzer und grüner Tee enthalten antibakterielle Wirkstoffe, die das Wachstum von Plaquebakterien hemmen können. Salbeitee beugt Entzündungen im Mundraum vor und kann sich positiv auf die Mundflora auswirken. Auch Mundspülungen mit Tee sind empfehlenswert.

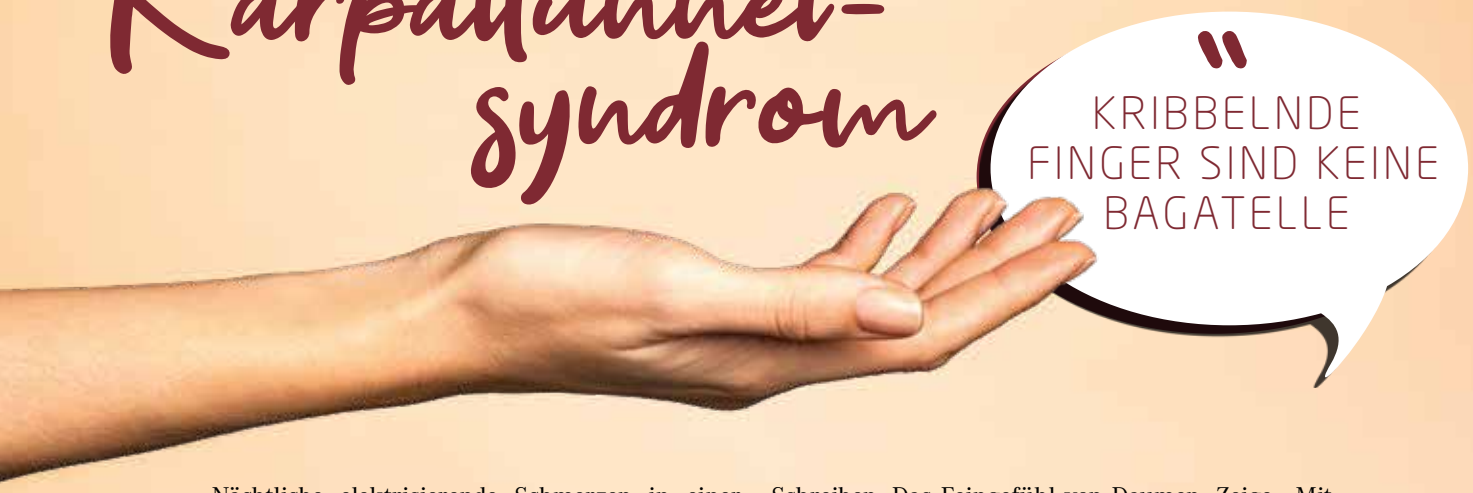
5 REGELMÄSSIGE KONTROLLEN

Nehmen Sie die halbjährlichen Kontrolltermine bei Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt wahr, damit Probleme mit der Mundgesundheit rechtzeitig erkannt werden. Darüber hinaus können im Rahmen einer professionellen Zahn- und/oder Zungenreinigung Beläge, die unter Umständen einen unangenehmen Geruch verursachen, gründlich entfernt werden. ■

Guten Tag® Apotheke

#menschlich #relevant #immerdaimmernah

Karpaltunnel-syndrom



Nächtliche elektrisierende Schmerzen in einer Hand, Taubheit und Kribbeln sowie Steifheit und Kraftlosigkeit am Morgen – das kann auf eine häufige neurologische Krankheit hindeuten: das Karpaltunnelsyndrom (KTS). Jeder Sechste ist im Laufe seines Lebens davon betroffen, Frauen sogar doppelt so oft wie Männer. Meist tritt das KTS bei Menschen über 30 Jahren auf, in mehr als drei Viertel der Fälle sind die Betroffenen zwischen 40 und 70 Jahre alt. Wird die Krankheit nicht rechtzeitig behandelt, drohen bleibende Schäden.

Was ist das Karpaltunnelsyndrom?

Als Karpaltunnel wird eine tunnelartige Röhre im Bereich des Handgelenks bezeichnet. Sie dient als Durchgang für Sehnen und Nerven, etwa den Medianusnerv. Wird es im Karpaltunnel aufgrund von vermehrten Flüssigkeitseinlagerungen (z.B. durch Hormonveränderungen in Schwangerschaft oder Wechseljahren) zu eng, kann es zu Ausfallerscheinungen und Schmerzen an der Handgelenksinnenseite kommen. Auch Verletzungen oder Brüche im Handgelenk können zu einer solchen Nerveneinengung führen - ebenso Rheuma, Diabetes, Gewichtszunahme oder schwere körperliche Arbeit.

Welche Beschwerden treten auf?

Typische Symptome sind Schmerzen, Gefühlsstörungen und Lähmungen im Bereich des Daumens, Zeige- und Mittelfingers. Dr. Bastian Marquass, leitender Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie der Gelenk-Klinik Gundelfingen, mahnt, diese Zeichen ernst zu nehmen: „Obwohl die Beschwerden in der Regel zunächst nur gering sind, ist eine Behandlung unerlässlich. Denn unbehandelt kann es Jahre später zu Muskelschwund im Daumenballen kommen: Man kann nicht mehr richtig zugreifen, hat Probleme beim Schreiben. Das Feingefühl von Daumen, Zeige-, Mittel- und Teilen des Ringfingers nimmt ab.“ Bei Verdacht auf ein KTS heißt es deshalb: Ab zum Arzt! Richtige Ansprechpartner sind Hausarzt und Neurologe.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Eine rasche Linderung der Beschwerden verschaffen oft Stützverbände und Schienen, die über dem Handgelenk getragen werden. Damit sich die Muskeln durch die Ruhigstellung nicht verkürzen, ist es wichtig, regelmäßig spezielle Übung zur Dehnung und Kräftigung des Handgelenks durchzuführen. Unterstützend werden häufig auch Schmerzmittel und entzündungshemmende Medikamente eingesetzt.

Gute Behandlungs-Ergebnisse werden auch mit manuellen Therapien erzielt. Sie können Verklebungen lösen sowie die Gleitfähigkeit im umgebenden Gewebe verbessern. „Lassen sich die Schmerzen nicht mit physikalischer Therapie verringern oder drohen bleibende Nervenschäden, muss operiert werden. Dabei wird ein straffes Band über dem Karpaltunnel durchtrennt, so dass der Nerv wieder ausreichend Platz hat und nicht länger komprimiert wird. Für den ambulanten Mini-Eingriff genügt ein kleiner Schnitt in die Handfläche. Drei Wochen später kann die Hand in der Regel wieder für fast alle Tätigkeiten genutzt werden“, sagt Marquass.

Wie kann man vorbeugen?

Der Orthopäde rät dazu, starke Belastungen von Hand und Handgelenk zu vermeiden. Tägliche Arbeiten am PC sind nach Marquass‘ Einschätzung – bei regelmäßigen Pausen –nicht so problematisch. Schädlicher seien vielmehr monotone berufliche Arbeiten, bei denen die Hand immer wieder stark abgeknickt und der Medianusnerv belastet wird. ■

Foto: stock.adobe.com / master1305

Sabine

kann ihr E-Rezept bald von unterwegs an uns senden.

- Persönlich beraten
- Einfach bestellt
- Schnell verfügbar

stock.adobe.com / goodluz

Guten Tag® Apotheke

mein-tag.de/e-rezept

Aus Papier wird digital.

Slingtraining

WAS BRINGT DAS AKTIVE ABHÄNGEN?

Von der Reha ins Fitnessstudio und schließlich in private Wohnungen – das Slingtraining (auch „Schlingentraining“) wird immer beliebter. Kein Wunder, denn die Übungen sind einfach, effektiv und vielseitig. Vom Slingtraining profitiert jeder: erfahrene und ambitionierte Sportler ebenso wie Anfänger und alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Das Slingtraining eignet sich auch perfekt als Ergänzung zu anderen Sportarten.

Fotos: www.variosling.de / stock.adobe.com / xartproduction

Das Slingtraining ist ein Ganzkörpertraining mit über 300 verschiedenen Übungen, die man im Stehen, Liegen oder in der Schräglage ausführt.

DAS GERÄT

Ein Slingtrainer ist das wohl kleinste Fitnessstudio der Welt: Die stabilen Gurte mit zwei Griffen beziehungsweisen Schlaufen werden zum Training einfach an der Wand befestigt oder in eine Tür gehängt. Praktisch: Nach dem Training kann der Slingtrainer platzsparend verstaut werden. Olaf Peters ist Gründer der Firma „VarioSling" (www.variosling.de). Seit über zwölf Jahren lässt er Slingtrainer in Deutschland produzieren. Mit seinem Team von Sportwissenschaftlern bietet er seinen Kunden neben den Geräten auch umfangreiche Anleitungen für ein bestmögliches Training zu Hause (siehe Fotos). „Einsteigern empfehle ich unser Basic Modell", rät Olaf Peters. „Für Fortgeschrittene bietet der Profi-Slingtrainer mit Umlenkrolle durch die erhöhte Instabilität eine größere Herausforderung."

DAS TRAINING

Das Slingtraining ist ein Ganzkörpertraining mit über 300 verschiedenen Übungen, die man im Stehen, Liegen oder in der Schräglage ausführt. Man trainiert im Prinzip mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft. Erschwerend kommt eine gewisse Instabilität dazu. Um die Übungen sauber auszuführen, braucht es also eine gute Grundspannung, die vor allem der Körpermitte (auch „Core") zu Gute kommt. Der Neigungswinkel beeinflusst die Intensität – somit kann man das Slingtraining jedem Fitness-Niveau anpassen. „Das Schöne am Slingtrainer: Man trainiert nicht nur einzelne Körperteile, sondern ganze Muskelketten", erklärt unsere Expertin Jeska Claußen-Danielsen. „Durch die Schwerkraft und Instabilität der Seile verbessert man die intra- und intermuskuläre Koordination. Intramuskulär bezeichnet das Zusammenspiel von Nerven und Muskel eines einzelnen Muskels, intermuskulär steht für ein Zusammenwirken verschiedener Muskeln. Man erreicht durch das Training sowohl die großen Muskelgruppen als auch die tiefliegende Muskulatur." Dazu ist das Slingtraining sehr gelenkschonend. Mit nur drei Mal 20 Minuten pro Woche kann man schnelle Trainingserfolge erzielen. ■

DAS SAGT DIE *Expertin*

Jeska Claußen-Danielsen ist studierte Fitnesstrainerin (Bachelor), Übungsleiterin für Rehasport in der Orthopädie sowie Personal-, Prä- und Postnatal-Trainerin. Kennengelernt hat sie den Slingtrainer in ihrer aktiven Zeit als Bundesliga-Fußballspielerin. „Mit 19 Jahren zog ich mir meine erste größere Verletzung zu. In der Reha wurde mir Slingtraining verordnet – und ich war sofort begeistert. Bis heute ist dieses Gerät mein bester Trainingsbegleiter. Zu meinen persönlichen Workouts und denen meiner Kunden gehört der Slingtrainer immer dazu. Ich empfehle vorab ein kleines Aufwärmprogramm zu machen, zum Beispiel fünf Minuten auf dem Laufband oder zehn Hampelmänner, um das Herzkreislaufsystem in Schwung zu bringen. Ergänzt wird das Aufwärmen durch ein paar Mobilisationsübungen, zum Beispiel Arme und Hüfte kreisen oder Becken kippen. Beim Slingtraining empfehle ich, immer eine leichte Grundspannung im gesamten Körper zu halten, um die Übungen optimal und sicher auszuführen. Lassen Sie auch die Schultern tief und halten Sie Ihre Wirbelsäule in ihrer neutralen Doppel-S-Form – bitte kein Hohlkreuz oder Durchhängen. Zu Beginn sollte der Fokus auf eine technisch saubere Ausführung der Übungen liegen. Nach und nach kann dann die Trainingsbelastung gesteigert und angepasst werden.

WIE GEHT DAS?

NEIN SAGEN KÖNNEN – WIE GEHT DAS?

Können Sie auch schlecht Nein sagen, wenn Sie jemand um einen Gefallen bittet? Das geht sehr vielen Menschen so. Schließlich wurden wir dazu erzogen, nett und höflich zu sein und anderen zu helfen. Was auch an sich eine wunderbare Sache ist. Nur läuft man Gefahr, sich selbst zu überfordern, wenn man immer allem zusagt. Man sollte sich die eigene Zeit und Energie gut einteilen können. Wie wäre denn es als guter Vorsatz, in diesem Jahr öfters mal Nein zu sagen?

Fotos: stock.adobe.com / olly / Lepusinensis

„Wer Nein zu jemandem sagt, der sagt gleichzeitig Ja zu sich selbst."
Unsere Erziehung ist meist auf nett und artig sein ausgerichtet - ein Nein passt da nicht. Gefährlich wird es jedoch, wenn freundliche Ja-Sager ihre Hilfsbereitschaft über ihre eigenen Bedürfnisse stellen und zum Beispiel Freunden bei einem Umzug helfen, obwohl sie selbst unter Rückenschmerzen leiden. Oder sich als freiwilliger Helfer beim nächsten Kirchenfest melden, obwohl sie in der Woche schon sehr viel zu tun haben und dringend eine Ruhepause bräuchten. Indem man nicht allen Anfragen zustimmt, schützt man auch sich selbst.

Was ist wirklich wichtig?

Oft haben wir gar nicht die Wahl zwischen Ja und Nein, zum Beispiel bei einer dringenden Familienangelegenheit oder Anforderungen im Beruf. Auch was die Gesundheit angeht, müssen wir oft handeln, ob wir wollen oder nicht. Deshalb ist es wichtig, sich bei den weniger dringenden Anfragen zurück zu halten. Schätzen Sie dies ab, indem Sie sich folgende Fragen stellen: Bin ich die einzige Person, die diese Aufgabe erledigen kann? Außerdem sollten Sie sich folgende Frage stellen: Ist es ein gegenseitiges Geben und Nehmen oder fühle ich mich ausgenutzt, weil von der anderen Person nichts zurückkommt? Gerade in diesem Fall ist ein Nein ein Selbstschutz, denn es fühlt sich einfach schlecht an, wenn man sich ausgenutzt vorkommt.

So kann man nett „Nein" sagen

Sie haben ein schlechtes Gewissen, jemandem etwas abzuschlagen? Womöglich ist Ihr Nein für den anderen gar nicht so schlimm, wie Sie denken. Vielleicht sind Sie zufällig der Erste, der gefragt wurde. Können Sie nicht, kommen bestimmt noch andere Personen in Frage. Übrigens: Es fühlt sich auch für den Fragenden nicht schön an, wenn man sich zu einer Zusage zwingt, dann aber müde oder schlecht gelaunt seine Pflicht abarbeitet.
Eine freundliche Absage muss auch nicht übermäßig erklärt und gerechtfertigt werden. Wenn jemand Sie um einem Gefallen bittet, dann wahrscheinlich, weil die Person Sie gut kennt und gern mag. Daran ändert in der Regel auch eine Absage nichts. ■

12 MÖGLICHKEITEN, NEIN ZU SAGEN:

Nein sagen mit Wertschätzung:

Danke, dass du an mich gedacht hast, aber leider kann ich nicht dabei sein.

Was für eine tolle Idee/Veranstaltung/etc. Leider passt es bei mir nicht.

Ich wünschte, ich könnte helfen/dabei sein/mitmachen, aber leider geht es momentan nicht.

Nein sagen, wenn es zeitlich nicht passt:

Tut mir leid, aber mein Kalender ist gerade sehr voll.

Das passt mir leider heute nicht, beim nächsten Mal gern.

Ich würde dir gern helfen, aber ich habe zurzeit selbst viel zu tun.

Nein sagen mit einem Vorschlag:

Ich kann leider nicht, aber ich kenne jemanden, der sich sehr freuen würde.

Kennst du XXX? Der/die ist total gut darin und kann dir vielleicht helfen.

Ich weiß ein tolles Umzugsunternehmen/Rezept für Pizzabrötchen/Haushaltshilfe/Handwerker, ich schicke dir gleich mal den Kontakt.

Nein sagen mit ehrlicher Begründung:

Mein Kind/Mutter/Vater ...ist krank/braucht meine Hilfe. Heute muss ich für ihn/sie da sein.

Ich bin sehr müde und möchte mich ausruhen und Kraft schöpfen.

Meine aktuellen Aufgaben sind gerade etwas überwältigend. Ich brauche noch etwas Zeit für mich.

Haustiere

darum profitieren besonders Kinder von Hund, Katz' & Co

Jasper und Eva lieben ihren Beagle Beau

„Ich wünsche mir einen Hund." Diese Worte hören fast alle Eltern früher oder später (alternativ auch Katze, Kaninchen, Hamster, Meerschweinchen, Maus oder Schildkröte). Und tatsächlich sollte man in der Familie zumindest mal darüber nachdenken, ob man diesen Wunsch erfüllen kann und möchte. Denn: Ein vierbeiniger Freund tut Kindern in vielerlei Hinsicht sehr gut.

Jasper (elf Jahre) und Eva (neun Jahre) sind Geschwister. Zu ihrer Familie gehören unter anderem der Beagle Beau und der Kater Tundra. „Beau ist mein bester Freund", sagt Jasper. „Mit ihm kann ich immer kuscheln und er tröstet mich, wenn ich traurig bin. Er hat immer Zeit für mich." Auch Eva findet es toll, Haustiere zu haben: „Ich finde es gut, dass man mit einem Hund viel mehr raus geht und weniger Zeit am Handy verbringt. Man lernt auch, sich gut um das Tier zu kümmern. Und mit einem Haustier ist man einfach glücklicher." Eva ist außerdem Besitzerin von vier Farbmäusen. „Zwar kommt Oma nicht mehr so gern in mein Zimmer", gibt sie zu. „Aber ich kümmere mich ganz allein um meine Mäuse, gebe ihnen Wasser und Futter und mache ihr Gehege sauber. Sie sind bei mir schon zahm geworden. Ich fahre sogar allein mit dem Fahrrad zum Einkaufen, um Streu und Futter zu holen. Darauf bin ich sehr stolz."

Fotos: Nadine Sorgenfrei / stock.adobe.com / TWINS DESIGN STUDIO

Auch die Erwachsenen profitieren

Schon lange ist bekannt, dass Haustiere einen positiven Einfluss auf die Psyche und das Sozialleben der Menschen haben - auch bei Erwachsenen. Beispiel Hunde: Über 80 Prozent der Hundehalter sind sich sicher: Dank ihrer Vierbeiner hat sich ihre Lebenszufriedenheit verbessert. Das hat die „Heimtierstudie 2019" ergeben. Studienleiterin Prof. Dr. Renate Ohr: „Die Ergebnisse der Umfrage zeigen, dass Hundebesitzer nicht nur von mehr Glück und Zufriedenheit im Leben profitieren. Sie fühlen sich durch ihre Tiere auch gesünder." Fast 50 Prozent der Hundehalter berichten von positiven Auswirkungen auf das Sozialleben. Klar, man knüpft beim Gassigehen automatisch neue Kontakte, übrigens nicht nur zu anderen Hundebesitzern. Dazu kommt die stressreduzierende Wirkung beim körperlichen Kontakt mit einem Hund. Das Tier zu streicheln oder mit ihm zu kuscheln, senkt den Blutdruck und hilft beim Abbau von Stresshormonen.

Kuscheln ja, Anstecken nein

Kurzum: Wenn Mensch und Tier sich nahe kommen, tut das der Seele gut. Allerdings sollte das ohne unangenehme Folgen für den Körper bleiben, denn: Haustiere können allerlei Parasiten mit sich bringen. Meist sind diese kaum zu sehen, deshalb ist Vorbeugen und regelmäßige Behandlung gegen Flöhe, Milben, Würmer oder Zecken wichtig zum Schutz von Mensch und Tier. Alles Nötige vom Parasitentest bis zur Wurmkur bekommen Sie in Ihrer Guten-Tag-Apotheke.

Aber bitte kein Haustier, wenn...

Auch wenn es viele gute Gründe für einen tierischen Freund in der Familie gibt, davon absehen sollten Eltern, wenn sie selbst keine Lust haben, sich darum zu kümmern. Egal, was das Kind verspricht, letzten Endes tragen die Erwachsenen die Verantwortung für das Lebewesen. Überlegen Sie sich also vor der Anschaffung gut, ob Sie die Arbeit und die Kosten in den kommenden Jahren wirklich tragen möchten und auch, wer die Tier-Betreuung im Urlaub oder Krankheitsfall übernehmen könnte. Als Alternative kann man vielleicht in der Nachbarschaft während der Urlaubszeit gemeinsam mit dem Kind ein Tier versorgen. Auch Tierheime freuen sich über Helfer, die mit den Hunden Gassi gehen. ■

DAS SAGT DIE EXPERTIN

Christiane Peters aus Hasloh bei Hamburg ist Diplom-Sozialpädagogin mit einer Zusatzausbildung in tiergestützter Pädagogik. Gemeinsam mit Therapiehund Piet hat sie viele Jahre mit Kindern gearbeitet.

Sie sagt:

„Haustiere, speziell Hunde, geben Kindern die Möglichkeit, sich zu fühlen und zu erleben. Sie entwickeln emphatisches Verhalten und soziale Fähigkeiten. Denn ein Tier zeigt seine Gefühle immer ganz offen: Freude, Ärger, Angst und auch Mut. Im Umgang mit Tieren lernen Kinder, ihre eigenen Impulse zu steuern. Besonders beim Kuscheln und Streicheln können Kinder sich gut entspannen. Ein Tier ermöglicht eine selbstbewusste und verantwortungsvolle Persönlichkeitsentwicklung. Es wird zum besten Freund, bewahrt Geheimnisse, lacht keinen aus, und vor allem Hunde wirken auf Kinder beschützend. Im Gegenzug erwarten Tiere Nahrung und Pflege. Das schult das Verantwortungsgefühl.

Darüber hinaus bietet der Umgang mit Tieren auch körperliche Vorteile: Vor allem Hunde motivieren zur Bewegung und können so die motorischen Entwicklung unterstützen. Und der nahe Kontakt zum Tier stärkt das Immunsystem durch die aktive Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Keimen, Bakterien und Viren."

3 × Rätselspaß

Schwedenrätsel 1

Milliardenfaches einer Einheit		umgangssprachlich: Kuss	int. Raumstation (Abk.)	ehem. dt. Tennisspieler (Michael)	frz. Hochgeschwindigkeitszug (Abk.)		Vorname der Dagover † 1980		größter dt. Sportverband (Abk.)		Kurzwort für das Alphabet		Leumund	Friedenslehre	gemauertes Ufer	Königreich Burgund	Fluss durch Gerona (Spanien)
heiliger Vogel der alten Ägypter	▶				Segeltau	▶			Erzeugnis	▶							
schwedischer Königsname	▶	(3)					Hochschlag beim Tennis	▶			Pfeilgift der Indianer	(9)					
Gehilfe (Kurzwort)	▶												▶				(12)
US-Schauspieler (Will)	chinesische Dynastie		Republik in Westafrika										Fest, Fete		Gerät zur Positionsbestimmung (Abk.)		See in Schottland (Loch ...)
▶	▼		▼	(10)									nichtig, leer, eitel (latein.)	▶			
Fluss zum Weißen Meer		Teil Großbritanniens		Prophet im Alten Testament									norddt.: Kleinbauernhaus	▶		(4)	
▶		▼		▼									Prophet im Alten Testament	Schließfalte am Auge		Stadt in Syrien	
kleiner Erdgeist	▶												▶	▼		▼	(5)
früherer poln. Staatspräsident	Sologesangsstück in der Oper		deutscher Tanzkapellmeister †		Spielkarten		indisches Zupfinstrument		Sand-, Schneeanhäufung		Sohn des Sohnes oder der Tochter		Erlass des türkischen Sultans		Stadt in Rumänien		Donau-Zufluss in der Slowakei		englisch: gut
▶	▼	(1)	▼		▼		Zarenname	▶	▼				Fahrbahn für Fahrräder	▶	(2)		▼		▼
Empfehlung	▶			Mittelmeerhafen in Frankreich	▶				(8)		rein, ungetrübt	▶				griechische Vorsilbe: fern, weg	▶		
lateinisch: innen, inwendig	▶						Stammmutter, Vorfahrin	▶					Musik: noch einmal	▶				(6)	
Berliner Spitzname	▶			irischer Name Irlands	▶			(7)			Weise, Gesangsstück	▶		(11)		englisch: Gott	▶		

Gewinnen Sie: 1 Set Remederm Gesichtscreme und Duschöl

1814 – raetselservice.de

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Lösungswort im Coupon auf Seite 25 eintragen.

Gewinnen Sie ...

Eins von 10 Sets Remederm Gesichtscreme und Duschöl

Remederm Gesichtscreme: Für trockene bis sehr trockene und zu Neurodermitis neigende Haut. Schützt, pflegt und befeuchtet.

Remederm Duschöl: Pflegt die Haut beim Duschen mit sechs pflanzlichen Ölen, Panthenol und Bisabolol beruhigen irritierte Haut zusätzlich. Die rückfettende Eigenschaft, stärkt die Hautbarriere

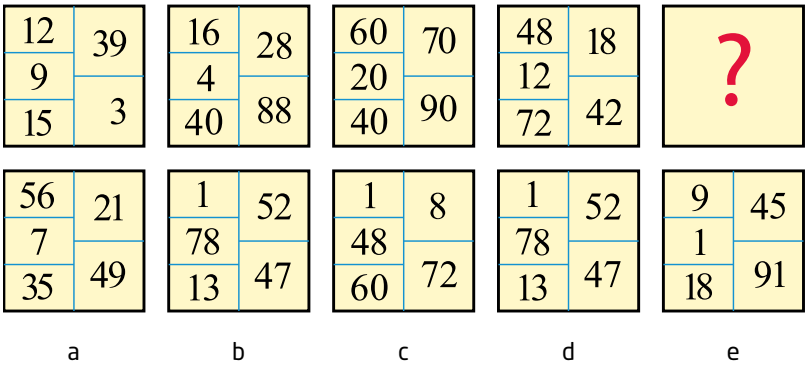
IMPRESSUM: Herausgeber: ELAC Elysée Apotheken Consulting GmbH, Ostenallee 76a, 59063 Hamm **Geschäftsführer:** Frank Baer **Projektleitung:** Annie Hildebrandt **Verlag:** KELLING! Agentur für Marketing und Kommunikation GmbH & Co. KG, Barkhausenstraße 4, 27568 Bremerhaven **Redaktion:** Damian Sicking (Chefredakteur, v.i.S.d.P.), Nadine Sorgenfrei, Nina Grellmann, Dr. Melanie Söchtig **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Fabian Holzmann **Redaktionsbeirat:** Thomas Anthes, Florian Wehrenpfennig, Anne Lahoda, Franziska Hoefer, Jens Hohenberger **Art Direction:** Anke Borkowski, Anika Huhle **Verantwortlich für den Anzeigenteil:** Z & S Mediateam GmbH, Industriestr. 23a, 91207 Lauf / Pegnitz, Tel.: 09123-9645788 E-Mail: zuegner@zs-mediateam.de **Druck:** Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße, 25704 Meldorf. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen. Sämtliche wirkstoff- und gesundheitsbezogenen Angaben dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen nicht die professionelle Beratung durch Ihren Apotheker und die Behandlung durch den Arzt. Die Inhalte sind mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt, dennoch kann keine Gewähr für die Fehlerfreiheit und Genauigkeit übernommen werden. Jegliche Haftung für Schäden, die sich direkt oder indirekt aus der Benutzung der Informationen ergeben, wird ausgeschlossen, soweit diese nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruhen.

2 Wer ist's?

Eine Schönheit ist sie nicht. Lediglich ihre Arme sind ausnehmend wohlgeformt, und so rückt sie sie durch entsprechende Kleidung in den Fokus des Betrachters. „Man muss sein Gesicht zeigen, wo man's eben hat", meint sie pragmatisch. An Selbstbewusstsein mangelt es ihr nicht. Sie wächst in einem fortschrittlichen Elternhaus auf und lernt bereits als Kind im großbürgerlichen Salon ihrer Mutter namhafte Autoren der Aufklärung kennen. Auch kommt das aufgeweckte Mädchen in jungen Jahren durch seinen Vater, der französischer Finanzminister ist, mit der Politik in Berührung. Im Alter von 20 Jahren heiratet sie einen schwedischen Baron. Mit der Treue nimmt sie es nicht so genau: Bereits kurz nach der Hochzeit vergnügt sie sich mit Liebhabern. Und von den vier Kindern, die während ihrer Ehe gezeugt werden, ist das jüngste nachweislich nicht von ihrem Mann. Allerdings lebt sie auch oft von ihrem Gatten getrennt, sei es wegen Reisen oder einer Verbannung. Sie ist eine Frau mit klaren politischen Ansichten, die offen ihre Meinung äußert. Damit macht sie sich unbeliebt, vor allem bei Napoleon Bonaparte. Das Maß ist voll, als sie zum Widerstand gegen sein diktatorisches Regime aufruft: Sie muss Frankreich verlassen. Doch wo auch immer sie sich aufhält, widmet sie sich ihrem umfassenden literarischen Werk. Das Manuskript ihres bis heute bekanntesten Buchs „De l'Allemagne" („Über Deutschland") wird übrigens gleich nach dem Druck von Napoleon konfisziert und eingestampft. Wer ist die Gesuchte?

3 Logische Reihe

Welches der unteren Kästchen muss den ersten vier oberen Kästchen folgen, um die Reihe logisch fortzuführen?



Auflösung

Seite 25

2 Wer ist's?

Madame de Staël

3 Logische Reihe

Lösung: a

1. Feld durch 3 teilbar
2. Feld durch 4 teilbar
3. Feld durch 5 teilbar
4. Feld durch 6 teilbar
a = durch 7 teilbar

Jeden Monat gewinnen – jetzt mitmachen!

Coupon einfach in einer Ihrer Guten Tag Apotheken abgeben. Viel Glück!

Gewinnen im Januar

Name/Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

E-Mailadresse

Geburtsdatum

Remederm Gesichtscreme und Duschöl

Lösungswort Schwedenrätsel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Die Gewinner werden monatlich ausgelost. Teilnahme ab 18 Jahren. Mitarbeiter des Verlags und der Guten Tag Apotheken sind nicht berechtigt, am Gewinnspiel teilzunehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nur zur Gewinnauslosung genutzt. Abgabeschluss: 31.01.2023

Lebensfreude pur:

KLEINES LUXUSHOTEL IN DEN SÜDTIROLER WEINBERGEN

Hotel Golserhof**s**
I-39019 Dorf Tirol/Südtirol,
Aichweg 32
Tel.: +39/0473/92 32 94
E-Mail: info@golserhof.it
www.golserhof.it

7 Nächte Wellness pur (09.03.-12.11.2023)
Leistungen: 7 Nächte inklusive Wellnessgutschein für Behandlungen nach Wahl im Wert von 50 Euro pro Person – Preis p. P.: ab 1.287,60 Euro

Was einst ein Bauernhof war, ist heute ein exklusives Wellness- und Genussrefugium mitten in den Weinbergen oberhalb von Meran in Südtirol. Willkommen im Hotel Golserhof! Das kleinste 4*-Superior Hotel im Meraner Land (Motto: „Gut leben!") begeistert seine Gäste mit phantastischen Ausblicken, wohltuender Herzlichkeit und niveauvoller Gastlichkeit. 2021 wurde das Gastgeberpaar Hiltrud Gufler und Patrick Mair von Gault & Millau als Hoteliers des Jahres ausgezeichnet. 2022 erhält der Golserhof den Holidaycheck-Special-Award und darf sich somit zu den besten zehn Hotels in Italien zählen. Das Motto des Hotels lautet „Herzlich. Klein. Besonders."

Neu ab 2023 sind die Komfort-Suiten mit 45 Quadratmeter reinem Wohlfühlen. Zwei bis vier Personen genießen einen großzügigen Wohnbereich mit gemütlichem Sofa und einen separaten Schlafbereich. Große Balkone oder großzügige Terrassen mit kuscheligen Himmelbetten öffnen einen herrlichen Panoramablick ins Tal und auf die Berge.

Lebenskraft von Kopf bis Fuß

Das Rooftop des Hotel Golserhof mit seinen privaten 2-Personen-Whirlpools bietet einen freien Weitblick über Weinberge und Obstgärten hinein in die Berge und auf Meran. Im beheizten Panorama-Pool ist es wohlig, ebenso auf den Sonnenterrassen, in den Kuschelnestern und Himmelbetten. Der Indoor-Pool lädt zum Entspannen im exklusiven Ambiente. Das Wellness-Angebot widmet sich dem ganzheitlichen Wohlgefühl mit heilsamen Bade- und Schönheitsritualen.

Rendezvous mit dem Genuss

Südtirol, Italien und die ganze Welt finden sich in der Küche des Golserhof wieder. Viel Gutes wächst vor der Haustür, daraus zaubert das Küchenteam mit viel Gespür feinste Kreationen: von der Heimat inspiriert, mediterran angehaucht und neu interpretiert. Die knackigen Südtiroler Äpfel kommen ohne Umwege vom Bio-Apfelanbau des Golserhofs ins Haus. Das Bio-Gemüse kaufen die Gastgeber vom Bachguterhof in Dorf Tirol. Der Weinkeller bietet eine erlesene Auswahl edelster Tropfen aus Südtirol und ganz Italien.

Gewinnen Sie 3 Übernachtungen für 2 Personen inkl. Halbpension

Beantworten Sie dazu einfach folgende Frage:

Wie lautet das Motto des Hotels Golserhof? (Die Antwort finden Sie im Text)

Lösung: | | | | | | | | |

1. Lösungswort eintragen 2. Coupon ausschneiden
3. Coupon einfach in Ihrer Guten Tag Apotheke abgeben. Viel Glück!

Die Gewinner werden monatlich ausgelost. Teilnahme ab 18 Jahren. Mitarbeiter des Verlags und der Guten Tag Apotheken sind nicht berechtigt, am Gewinnspiel teilzunehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nur zur Gewinnauslosung genutzt. Abgabeschluss: 31.01.2023

Jetzt mitmachen und gewinnen!

Um an der Verlosung teilzunehmen, müssen Sie uns nur die nebenstehende Frage beantworten (die richtige Antwort finden Sie im Text). Der Gewinner wird von uns benachrichtigt. Wir wünschen allen Teilnehmern viel Glück!

Vorteile

MEINER GUTEN TAG APOTHEKE

stock.adobe.com / contrastwerkstatt

1. Das Personal berät mich auf **hohem pharmazeutischem Niveau**. Das wird auch durch unabhängige Testkäufe immer wieder bestätigt.
2. Moderne Warenwirtschaft ermöglicht der Apotheke eine umfassende Bevorratung. Das bedeutet **weniger Wartezeit** für mich.
3. Ein **breites Kosmetikangebot** erfüllt alle Wünsche meiner Haut.
4. Regelmäßige **Aktionen**, wie ich sie liebe.
5. Zur **Ernährungs- und Impfberatung** oder zu anderen Themen kann ich jederzeit einen persönlichen Termin vereinbaren.
6. Beim **Medikationscheck** werden alle meine Medikamente überprüft, um unerwünschte Neben- oder Wechselwirkungen auszuschließen. Das gibt mir Sicherheit.
7. Meine **wichtigsten Vitalwerte** kann ich schnell und sicher in der Apotheke **kontrollieren lassen** und erhalte umfassende Informationen dazu.
8. Der **Lieferservice** bringt mir bei Bedarf meine Bestellungen nach Hause.
9. Das **kostenlose Magazin „Mein Tag“** informiert mich über aktuelle Gesundheitsthemen – zusätzlich mit TV-Programm und Reise-Gewinnspiel.
10. Online kann ich mich rund um die Uhr auf **mein-tag.de** an 365 Tagen im Jahr zu Gesundheits- und Ratgeberthemen informieren, bekomme wertvolle Tipps und Tricks und lese Wissenswertes zu neuen medizinischen Erkenntnissen.

Sie sehen:
Alle rund 490 Guten Tag Apotheken in Deutschland bieten Ihnen einen umfassenden Service.

Eine Guten Tag Apotheke in Ihrer Nähe finden Sie unter: www.mein-tag.de

Mein Hals, meine Stimme, mein isla®.

Wenn der Hals mal streikt hilft isla® med

- **Lindert** die Reizung im Hals
- **Befeuchtet** nachhaltig
- **Spürbare Regeneration** der angegriffenen Schleimhäute

isla.de

isla® | ENGELHARD