

März 2018 **GRATIS!**



# Mein Tag

Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

MIT  
TV-PROGRAMM  
UND REISE-  
GEWINNSPIEL

## *Für einen starken Rücken*

Interview mit Prof. Grönemeyer

### **Blasenentzündung**

So schützen Sie sich am wirkungsvollsten

### **Richtig fasten**

Was Sie bei Diäten beachten sollten

### **Liebe Füße**

Fußpflege für Do-it-yourself-Fans



# Fühlbar schöner\* mit sikapur®

Das Multi-Talent für Haut, Haare, Nägel und ein gesundes Bindegewebe.\*\*



88% zufriedene Verwenderinnen\*

- Einzigartige Wirkstoff-Kombination
- Verbessert die Nährstoffversorgung
- 3-monatige Schönheits-Kur, 1 x täglich



Für schöne Haut und ein gesundes Bindegewebe.



Für schöne Haare.



Für gesunde Nägel.

Verwenderinnen haben getestet\* – sikapur® überzeugt:

Hohe Gesamt-Zufriedenheit durch Anwendungserfolg

85%

der Tester\* würden die sikapur®-Kur wiederholen

88%

der Verwender\* würden sikapur® an Freunde und Familienangehörige weiterempfehlen

97%

der Tester\* empfanden die 1 x tägliche Einnahme als einfach



\* Produkttest sikapur® Kieselensäure Softgel-Kapseln zur Wirkung und Zufriedenheit; von Dezember 2014 bis März 2015; n = 317; subjektive Bewertung pharmazeutischen Personals nach 3-monatiger Einnahme. Selbstbeurteilung.

\*\* Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei. Mangan trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung bei. Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei.

sikapur® Kieselensäure Softgel-Kapseln ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Silicium, Biotin, Zink, Mangan und Selen. Hübner Naturarzneimittel GmbH. [www.sikapur.de](http://www.sikapur.de)



# Leben ist Bewegung!

„Das Leben besteht in der Bewegung“, sagte der griechische Philosoph Aristoteles vor mehr als zweitausend Jahren. Viele weitere Denker von Leonardo da Vinci bis Moshé Feldenkrais betonten in den nachfolgenden Jahrhunderten immer wieder den Zusammenhang zwischen Leben und Bewegung. Das hat allerdings nicht verhindert, dass wir heute vor einem großen Problem stehen: Wir bewegen uns immer weniger. Morgens im Auto oder in der Bahn auf dem Weg zur Arbeit: Wir sitzen. Im Büro: Wir sitzen. Mittags in der Kantine: Wir sitzen. Abends auf dem Sofa: Wir sitzen.

Für dieses bequeme, unbewegliche Leben zahlen wir einen hohen Preis. Viele Krankheiten und Beschwerden sind eine direkte oder indirekte Folge unserer Bewegungsarmut. Rückenleiden zum Beispiel! Inzwischen zur Volkskrankheit geworden, sind Rückenschmerzen viel zu oft die Folge von Bewegungsmangel. Das Gute an diesem Befund: Wir können selbst etwas tun, um das Problem in den Griff zu bekommen. Wir müssen uns einfach mehr bewegen. Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, der zu den Experten auf diesem Gebiet zählt, erläutert im großen Mein-Tag-Interview ab Seite 8, was jeder von uns im Kampf gegen den Rückenschmerz tun kann. Auch hier gilt: nicht jammern und mit dem Schicksal hadern, sondern aktiv werden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude an einem bewegten Leben und einen starken Rücken.

*Bleiben Sie gesund!  
Ihre Dr. Ann-Katrin Gräfe-Bub*

Dr. Ann-Katrin Gräfe-Bub  
Guten Tag Apothekerin, Schloss Apotheken, Siegen

Für Fragen oder Anregungen schreiben Sie uns gerne an:  
[info@mein-tag.de](mailto:info@mein-tag.de)

Foto Titel: www.stock.adobe.com / Kzenon, Foto Editorial: www.stock.adobe.com / baibeyla



# Inhalt

März 2018

**RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN**  
S.24



**14**

Harnwegsinfektion -  
wenn die Blase brennt

**20**

Fasten, aber richtig



**12**

Schwachpunkt  
Achillessehne



**10**

Die besten Tipps für  
einen gesunden Rücken

## MEIN TAG

6 News

## TITEL

8 **Volkskrankheit Rücken**  
Interview mit „Rücken-Papst“  
Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

## MEIN RAT

10 **Die besten Tipps für einen gesunden Rücken**

## MEINE MEDIZIN

12 **Schwachpunkt Achillessehne**

14 **Harnwegsinfektion**  
Wenn die Blase brennt

16 **Lippenherpes**  
Was gegen „Fieberbläschen“ wirklich hilft

## MEINE BALANCE

18 **Fußpflege**  
für Do-it-yourself-Anhänger

20 **Fasten, aber richtig**

## MEINE FAMILIE

22 **Richtig streiten**  
Wie geht das eigentlich?

## MEIN GEWINNSPIEL

24 **Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum**

## MEIN TV-PROGRAMM

27 **Fernsehen im März**

Fotos: obs - medi GmbH & Co. KG, www.fotolia.de / Afrika Studio, Heike Rau, blackday

Warme Füße und ein Unterhemd können Wunder bewirken, wenn es darum geht, eine Blasenentzündung zu vermeiden.



Zystitis

# Wenn die Blase brennt

Die Tage werden wieder länger, die Röcke kürzer und das Schuhwerk leichter. Wer jetzt allzu leichtsinnig ist, riskiert eine Blasenentzündung (Zystitis) mit häufigem Harndrang, Krämpfen im Unterbauch und stechenden Schmerzen beim Wasserlassen.



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



etwa vier Zentimetern (bei Männern etwa 20 Zentimeter) überwinden, um sich in der Blase einzunisten.

### Jetzt wird's ernst

Ein gesundes Immunsystem kommt in der Regel mit ein paar eingeschleppten Bakterien gut zurecht. Doch eine Unterkühlung kann es bei seiner Arbeit empfindlich stören und somit die Entstehung einer Zystitis begünstigen.

Wenn durch übertriebene Intimhygiene die natürliche Schutzfunktion der Schleimhäute gestört ist, wird es Krankheitserregern ebenfalls leicht gemacht, sich in der Blase festzusetzen.

es schon sein. So werden die Harnwege ordentlich durchgespült und Krankheitserreger können sich nicht so leicht festsetzen. Auch der Heilungsprozess wird im Falle einer Infektion beschleunigt. Empfehlenswert sind Wasser und Tees mit Bärentrauben-, Birken- oder Orthosiphonblättern, Goldruten- und Schachtelhalmkraut.

Bereits beim ersten Verdacht auf einen Harnwegsinfekt kann Tee aus Goldrute für Linderung sorgen.



funktion der Schleimhäute auch durch mechanische häufigem Geschlechtsverkehr vermindert sein.

Änderter Hormonhaushalt von Schwangerschaft oder kann ebenfalls die Entstehung von Blasenentzündungen fördern.

### Jetzt und hilft

Warme Füße und ein Unterhemd können Wunder bewirken, wenn es darum geht, eine Blasenentzündung zu vermeiden. Wärmende Umschläge oder Hirsekissen helfen, die Entzündung sich doch einmal verkühlt zu lösen.

Die Blasenentzündung ist schon im Frühstadium zu erkennen.

Die wichtigsten Symptome sind zwei bis drei Harndranggefühle pro Tag dürfen

Diese fördern nicht nur die Harnausscheidung, sondern können auch krampflösend und antientzündlich wirken.

Die richtige Hygiene schützt vor einer Zystitis. Nach dem Wasserlassen sollte stets mit dem Toilettenpapier zum After hin gewischt werden. Nach dem Sex gilt: Sofortiges Pipi machen ist Pflicht! So werden Krankheitserreger ausgespült, bevor sie überhaupt die Blase erreichen. Und zu guter Letzt: Aggressive Duschgels und Seifen haben im Intimbereich nichts zu suchen. Warmes Wasser und eine milde Waschlotion reichen völlig aus.

Lutz Leupold, Guten Tag Apotheker, Fallstein-Apotheke, Osterwieck, [www.fallstein-apotheke.de](http://www.fallstein-apotheke.de)



### Harnwegsinfektion: ein brennendes Problem

Auslöser für eine Blasenentzündung sind fast immer Bakterien, die durch die Harnröhre in die Blase aufsteigen und eine Entzündung der Schleimhaut hervorrufen. Bereits beim ersten Verdacht auf einen Harnwegsinfekt sollten Sie mit viel Flüssigkeit und Tees aus Goldrute, Hauhechelwurzel oder Queckenwurzelstock versuchen, die Bakterien auszuspülen.

Pflanzliche Antibiotika aus Bärentraube, Meerrettich oder Rosmarin helfen gut gegen die Entzündung. Wichtig: Bei Fieber, Nierenschmerzen oder Blut im Urin bitte Ihren Arzt aufsuchen.