



# Den Sommer unbeschwert genießen und Kraft tanken!

Sommer ist ja schön. Eigentlich. Wenn es nur nicht so heiß wäre! Und dann noch die vielen Insekten, die einen stechen. Und wer im Freibad Abkühlung sucht, kommt womöglich noch mit einem Fuß- oder Nagelpilz wieder nach Hause... Ich mache nur Spaß. Wir alle lieben den Sommer, und das ist auch gut so. Aber es gibt ein paar Dinge, auf die wir achten sollten, damit wir die warme Jahreszeit unbeschwert und ohne Reue genießen können. In dieser Ausgabe von MEIN TAG finden Sie gleich mehrere informative und nützliche Beiträge mit vielen Tipps rund um das Thema Sommer.

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

Daneben möchte ich Ihnen das Interview mit Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule ans Herz legen. Es geht um die Frage „Wozu Krafttraining?“. Professor Froböse, in seiner Jugend selbst einer der besten 100-Meter-Sprinter Deutschlands, macht deutlich, wie wichtig regelmäßiges Krafttraining für Fitness und Gesundheit ist – auch und vor allem für Menschen jenseits der Lebensmitte. Doch keine Sorge: Tonnenschwere Gewichte müssen Sie deshalb nicht stemmen, und dicke Muskeln wie ein Bodybuilder brauchen Sie auch nicht zu befürchten. Das Interview lesen Sie ab Seite 18.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre  
und einen wunderschönen August.

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

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

